

STELLA MARIS MARUSO
EL
LABORATORIO
INTERIOR

Nuevas historias para sanar
que merecen ser contadas



 Planeta

**VERSIÓN
CORREGIDA Y
AUMENTADA**

Índice de contenido

[Portadilla](#)

[Legales](#)

[Dedicatoria](#)

[Prefacio](#)

[Los maestros de Hassan](#)

[Prólogo](#)

[El potencial de la medicina cuerpo-mente](#)

[Nuevas historias que sanan y merecen ser contadas](#)

[Capítulo 1. Resignificar nuestra historia](#)

[Capítulo 2. Sanar las relaciones afectivas](#)

[Capítulo 3. El miedo, nuestro peor enemigo](#)

[Capítulo 4. Vivir entre la incertidumbre y la impermanencia](#)

[Capítulo 5. Nadie puede ser agradecido e infeliz](#)

[Capítulo 6. Cuando el dolor se transforma en sufrimiento](#)

[Capítulo 7. El dolor que transmuta en servicio](#)

[Bibliografía general](#)

[Bibliografía sugerida para profesionales](#)

[Punto de encuentro](#)

[Gracias](#)

El laboratorio interior

Stella Maris Maruso

El laboratorio interior

Historias que sanan y merecen ser contadas

en colaboración con Nora Fernández y Verónica Podestá

Maruso, Stella Maris

El laboratorio interior. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2014.

E-Book.

ISBN 978-950-49-4029-6

1. Historia Argentina. Investigación. Periodística. I. Lewin, Miriam
CDD 070.4

© 2014,

Diseño de cubierta: Departamento de Arte de Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Todos los derechos reservados

© 2014, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Publicado bajo el sello Planeta®

Independencia 1682, (1100) C.A.B.A.

www.editorialplaneta.com.ar

Primera edición en formato digital: abril de 2014

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-950-49-4029-6

*A todos mis maestros, presentes o ausentes, que tanto me han inspirado para que hoy esté aquí haciendo lo que hago.
He construido un altar permanente en mi corazón para ellos.*

PREFACIO

Ante los vertiginosos avances de las neurociencias, la epigenética y la medicina Cuerpo-Mente, esta nueva versión de El laborario interior de la mano de Editorial Planeta nos ofrece la oportunidad de ampliar y actualizar las últimas investigaciones generadas en los tres años transcurridos desde la primera publicación de este libro. Me he sentido en el compromiso de poner especial énfasis en las comprobaciones científicas referidas a la participación activa de las personas en cualquier crisis vital para su proceso de sanación. El objetivo es que cada vez sean más los que sepan que siempre hay mucho por hacer cuando parece que todo está perdido. Y si bien no existe la posibilidad de separar el cuerpo de la mente, sí es posible utilizar recursos de nuestra mente para sanar nuestro cuerpo y viceversa. Lo sabemos: al cambiar nuestra biografía podemos cambiar el comportamiento de nuestra biología.

Se suma también una detallada bibliografía con la intención de que los profesionales de la salud se sientan llamados a profundizar en estos temas. A ellos y en especial a los médicos, dedico esta nueva edición, porque está en sus manos la posibilidad de reemplazar el paradigma mecanicista por otro humanista e integrador, que es lo que todos estamos necesitando.

Los maestros de Hassan

Cuando Hassan, un gran místico sufí estaba muriendo, alguien le preguntó:

—Hassan, ¿quién ha sido tu maestro?

—Tuve miles de maestros —respondió Hassan—, decir sus nombres me llevaría meses y ya no hay tiempo. Pero hay tres maestros de los que te hablaré:

Uno fue un ladrón. Una vez me perdí en el desierto y cuando llegué a una aldea ya era muy tarde, todo estaba cerrado. Finalmente encontré a un hombre que estaba tratando de hacer un agujero en la pared de una casa. Le pregunté dónde podía pasar la noche y me dijo: «A esta hora va a ser muy difícil que encuentres un lugar, pero puedes quedarte conmigo, si no te molesta estar con un ladrón».

Era un hombre increíble. Todas las noches me decía: «Ahora me voy a trabajar. Tú descansa, reza». Cuando volvía yo le preguntaba: «¿Has conseguido algo?» Y él me decía: «No, esta noche no. Pero mañana lo intentaré otra vez, si Dios quiere...» Nunca perdía las esperanzas, siempre estaba contento.

Había estado meditando sin parar durante años, y nada sucedía. Había momentos en que me sentía tan desesperado que pensaba terminar con toda esa estupidez. Entonces me acordaba del ladrón que todas las noches decía: «Si Dios quiere, mañana sucederá...»

Mi segundo maestro fue un perro. Yo iba al río y llegó un perro. Él también tenía sed. Intentó beber agua, vio allí a otro perro (su propia imagen) y se asustó. Ladró y salió corriendo, pero tenía tanta sed que regresó. Finalmente, a pesar de su miedo, saltó dentro del agua, y su imagen desapareció. Allí supe que me había llegado un mensaje de Dios: Uno debe saltar a pesar de todos los miedos.

El tercer maestro fue un niño. Llegué a una ciudad y vi a un niño que llevaba una vela encendida. Se dirigía a la mezquita.

Bromeando le pregunté: «¿Tú mismo la encendiste?» «Sí, señor», me contestó. Le pregunté: «Hubo un momento en que estuvo apagada y hubo un momento en el que estuvo encendida. ¿Me puedes decir de dónde vino la luz?»

El niño se rió, apagó la vela y me dijo: «Ahora que has visto que la luz se fue, ¿adónde se ha ido? Dímelo».

Mi ego fue sacudido, todo mi conocimiento fue sacudido. En ese momento entendí qué estúpido había sido siempre. ¿Quién enciende la llama de la sabiduría? ¿Hacia dónde se dirige? Comprendí que, como aquella vela, el hombre carga en ciertos momentos en su corazón el fuego sagrado, pero nunca sabe dónde fue encendido.

Es verdad que no he tenido maestro. Esto no quiere decir que no he sido un discípulo: acepté a toda la existencia como mi maestro. Yo confié en las nubes, los árboles... yo confié en la existencia como tal. No tuve un Maestro porque tuve millones de maestros, disponible para aprender, vulnerable ante toda la existencia...

PRÓLOGO

En ocasiones, las grandes bendiciones llegan sacudiendo los cimientos; a veces, hasta nos dejan a la intemperie. «Donde abunda el peligro crece lo que salva», decía Hölderlin. Así las crisis, el peligro de perder algo o a alguien, nos colocan frente a una encrucijada, dos caminos posibles: interpretar ese peligro como algo terrible que viene a arruinar la vida, preguntándonos «por qué a mí» o como una posibilidad de dar a luz lo nuevo, de máxima creación, de nacimiento, preguntándonos «para qué a mí». Los seres humanos no nacemos para siempre el día que nuestras madres nos alumbran, la vida nos obliga a parirnos a nosotros mismos una y otra vez.

Las dificultades son maestras. Y a mayor dificultad, mayor enseñanza. No hay preparación ni conocimiento que pueda salvarnos de la ansiedad de enfrentar la amenaza y promesa de lo desconocido, el miedo al dolor, el riesgo de las decisiones o de tener que morir nuestra propia muerte. No nos sanamos «estando preparados», nos sanamos enfrentando. De eso tratan las **Nuevas historias que sanan y merecen ser contadas**, son relatos de seres que, al enfrentar situaciones límite, se aventuraron a parirse a sí mismos, trascendiendo las fronteras de la mentalidad ordinaria, tornándose extraordinarios al dibujar nuevos caminos de pensar, percibir la realidad, gestionar las emociones y encarar los desafíos que les presentó la vida.

A eso apuntamos en la Fundación Salud, en especial, en el Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo (PARA), del cual surgen la mayoría de las historias que encontrarás en este libro. El PARA es un abordaje terapéutico integral a través del cual se brinda un Plan de Salud Personalizado elaborado por un equipo interdisciplinario. El objetivo de dicho plan es potenciar los recursos internos de cada paciente para que pueda afrontar los cambios vitales que posibilitan el regreso a la salud e indican un camino nuevo hacia la sanación. Todos los seres humanos contamos con un grandioso potencial para sanar nuestras heridas del cuerpo y del alma. El propósito del PARA es que cada paciente y sus acompañantes (familiares, amigos, etc.) sean conscientes de ese poder intrínseco y puedan poner en práctica las herramientas y los recursos necesarios para activarlo.

Todos los pesares pueden sobrellevarse si los pones en un cuento o relatas una historia sobre ellos. En este mundo aturdido, donde somos capaces de conocer a través de la inteligencia sin contacto con la ternura y podemos constatar a través de los sentidos que han sido disciplinados para excluir el éxtasis, no hay trascendencia.

Laurens van der Post cuenta sobre los bosquimanos de Kalahari: «La expresión suprema de su espíritu estaba en sus cuentos. Eran maravillosos narradores de cuentos. El cuento era su posesión más sagrada. Estas personas sabían algo que nosotros ignoramos: que sin cuento no tienes nación, cultura, civilización. Sin un cuento propio, no tienes una vida propia».

Aprendemos en el espejo de los otros, en ellos nos reconocemos, con ellos nos sanamos. Si podemos vernos reflejados en las **Historias que sanan**, descubriremos que es posible utilizar el sufrimiento como una puerta para transformarlo en un proceso creativo que nos haga resignificar nuestra propia historia profundizando quiénes somos realmente, dando a luz una nueva conciencia plena de sentido.

En mi experiencia acompañando a enfermos terminales en el tránsito de la despedida, ayudándolos a partir en un estado de gracia en vez de narcotizados o enajenados, he aprendido que quien está a punto de dar el gran salto hacia el misterio puede, en ese instante sagrado, liberarse del pasado al expresar genuinamente sus sentimientos, dejando atrás lo sucedido y sanando de una manera única y muy personal las emociones sin resolver, como la culpa, el resentimiento, el remordimiento por no haber vivido con más intensidad, por haber gastado su tiempo en las cosas urgentes y no en las importantes. **Nuevas historias que sanan y merecen ser contadas** pretende ser un despertador que nos sacuda de la somnolencia y nos ayude a darnos cuenta que no hace falta esperar a ese instante final para sanarnos, es ahora con lo que somos, con las circunstancias que nos han tocado vivir. Muchos de sus protagonistas demuestran que es posible superar la adversidad y salir de ella fortalecidos, incluso hasta regresar a la salud a pesar de haber recibido un diagnóstico condenatorio para el cual la medicina ya no les brindaba esperanzas.

Toda crisis es a la vez una experiencia penosa y una magnífica oportunidad de cambio. Si hemos de despertar algún día, ¿por qué no hoy?

¿POR QUÉ UN NUEVO LABORATORIO?

Edward Lorenz, meteorólogo y matemático estadounidense, desarrolló la teoría del «efecto mariposa» en la que sostiene que pequeños acontecimientos pueden dar grandes resultados, incluso hasta tener consecuencias planetarias. Por ejemplo, la microscópica perturbación en las corrientes de aire causadas por el aleteo de una mariposa puede acabar provocando, tiempo después, un huracán en el otro lado del planeta. No soy meteoróloga, ni matemática y mucho menos sé cómo hacer cálculos probabilísticos, pero el «efecto mariposa» representa para mí una bella metáfora para entender que sucesos o transformaciones «insignificantes» tienen el poder de colaborar en la construcción de un mundo mejor.

A un año y meses de su aparición en las librerías, *El laboratorio del alma* lleva cinco ediciones y aún no puedo salir del asombro por las respuestas y las adhesiones recibidas. Tengo muy vívidas las sensaciones cuando acaricé el primer ejemplar recién salido de la imprenta, conservaba todavía el olor a tinta fresca. Se me escaparon las lágrimas al ver en la tapa esa imagen de manos unidas atesorando una estrella de mar, símbolo que tanto significa para nosotros en la Fundación Salud. Agradecí el prodigio de su concreción, algo inimaginado para mí ya que, como te conté en sus primeras páginas, nunca sentí que

podiera transmitir algo mediante el lenguaje escrito, creía que sólo podía llegar a las personas mirándolas a los ojos y tomando las manos de quien necesita escuchar. Creo que ese contacto forma parte de la sacralidad de un momento en el que la inspiración divina hace brotar palabras y energías que tienen poder de transformación. Pero lo que sucedió tras la salida del libro vino a demostrarme cuánto poder tiene también la palabra escrita.

Recuerdo que más allá de la emoción, no tenía idea de qué pasaría a partir de ese momento. Podía pasar mucho o nada, ser un libro más de tantos. Al escribirlo, sentí que saltaba sin red al vacío. Pero la red apareció, una red cuyos hilos fueron expandiéndose y multiplicándose y al día de hoy siguen haciéndolo de manera incomprensible para mí. No intento comprenderlo. Si de algo estoy segura es de que las manos que tejen esa red no son las mías.

No exagero si digo que desde su publicación, hemos recibido unos cien correos electrónicos más otros tantos llamados telefónicos diarios motivados por la lectura del libro. Me impacta el hecho de que haya llegado a públicos tan diversos: personas que enfrentan una adversidad —enfermedades, adicciones, desesperanza, pérdidas de seres queridos, ausencia de motivos para seguir viviendo— y/o sus familiares; otras que, sin tener una enfermedad en el cuerpo, sienten que ésta se les ha instalado en el alma y tantas otras que se vieron motivadas a cruzar el puente que une la ciencia, la espiritualidad y lo sagrado emprendiendo un camino de transformación. Experimenté una profunda alegría al recibir a representantes de diversos credos (rabinos, sacerdotes, pastores) que asisten en el dolor y la transición y se acercaron a la Fundación para profundizar en nuevas maneras de abordar el acompañamiento en el sufrimiento y en el tránsito de la despedida. Como denominador común, lo que más los había conmovido del libro era la forma en que concebimos en la Fundación ese proceso sagrado, ayudando en la partida a vivir con intensidad hasta el último aliento.

Por otro lado, *El laboratorio del alma* me permitió hacer realidad dos de mis grandes sueños. El primero fue el de rendir homenaje a tantos seres amados que se transformaron mientras enfrentaban las pruebas y adversidades que les presentó la vida. Sus relatos conformaron las **Historias que sanan y merecen ser contadas**. Al quedar eternizadas en el papel se tornaron ejemplo para motivar a otros a seguir un camino de sanación.

Mi segundo sueño era poder llegar a la comunidad médica. Y confieso que me maravilló la adhesión de tantos médicos, investigadores y profesionales de la salud que recomiendan el libro a sus pacientes, algunos hasta lo regalan o lo ofrecen como lectura en las salas de espera de sus consultorios; centros que piden capacitarse en las disciplinas de la medicina biopsicosocial y prestigiosos institutos que desean incorporar un departamento de medicina cuerpo-mente; incluso algunos nos proponen estar al frente del mismo. Recibimos también varias propuestas de investigadores del CONICET (Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas) para abrir protocolos de investigación sobre la manera en que abordamos la generación de mecanismos endógenos para la recuperación de los pacientes.

De alguna manera, sentí que *El laboratorio del alma* había aportado su granito de arena al fortalecimiento de un nuevo paradigma en la relación médico-paciente, en el que la medicina aporta lo mejor que tiene para el tratamiento de las enfermedades, incorporando la participación activa y responsable de sus pacientes, impulsándolos a activar todos sus recursos internos. Esto es a lo que yo llamo: «prescribir un tratamiento con alma».

Dos años atrás, la mayoría de los pacientes que venían a la Fundación evitaban contárselo a sus médicos por temor a la descalificación. Hoy cada vez son más quienes, buscando atender a sus necesidades físicas, psíquicas y espirituales, se inscriben en nuestros programas y seminarios por recomendación de sus médicos. Son los médicos que reconocen el potencial para crear salud que existe en cada paciente, sabiendo que está en sus manos actualizarlo a fin de generar sus propias drogas endógenas y adquirir plasticidad biopsicosocial. Lo sabemos, nada de esto se logra con pastillas, con medicamentos o placebos que vienen de afuera de nosotros mismos.

Con *El laboratorio del alma* intenté que su lectura ayudara a vislumbrar la existencia de un puente que une la ciencia, la espiritualidad y lo sagrado y que, al hacerlo, tuvieran ganas de transitarlo. Si lo lograba, sentiría que la tarea tuvo sentido y que, como el protagonista del cuento que devolvía al océano las estrellas de mar varadas en la arena, habría marcado la diferencia. La adhesión y las respuestas recibidas me impulsan hoy a ir por más. Humildemente y tal vez con una gran ingenuidad, sueño con que este nuevo libro, a través de sus testimonios, pueda producir el efecto mariposa colaborando en el cambio de un nuevo paradigma en el abordaje terapéutico de la enfermedad y de las crisis vitales.

Por ello, me encuentro motivada a batir las alas con este segundo libro, respetando la misma estructura del anterior. Comenzamos compartiendo información proveniente de la investigación científica en un lenguaje llano y accesible a todos con los últimos avances de las neurociencias a fin de que te ayuden a comprender la manera en que todos los seres humanos podemos activar nuestro potencial interno para la curación.

Mi maestro solía decirme que yo tenía la capacidad de motivar a la gente, pero que no motivara a un estúpido porque el resultado sería un estúpido motivado. Y ésta es la razón por la cual, tanto en mis conferencias y ahora en los libros, incluyo siempre primero la base científica, para demostrar que en verdad podemos mucho más de lo que pensamos o creemos, incluso hasta lograr una remisión espontánea de una enfermedad considerada terminal para la medicina, tal como lo demuestran tantos casos presentados en *El laboratorio del alma*, muchos de ellos contados por sus propios protagonistas.

Así, la información científica persigue el objetivo de dar sustento y credibilidad a lo que realmente me interesa: transmitir el inconmensurable poder de sanación y de transformación que se activa al abordar las dimensiones emocional, psicosocial y espiritual. Las **Nuevas historias que sanan y merecen ser contadas**, voces y relatos reales que reflejan como espejos la humanidad que todos compartimos, nos invitan a vislumbrar cómo el amor, la compasión, la intimidad y el darle un significado trascendente a nuestra vida se transforman en los remedios más potentes para el alma

pero, también, para nuestra biología.

Mi intención no es filosofar o teorizar sino, simple y humildemente, que estas **Nuevas historias que sanan** actúen como disparadores para inspirarte a vislumbrar lo que somos realmente, lo que nos torna semejantes y nos ayuda a trascender el aislamiento que nos separa de los otros o de nosotros mismos. El dolor como experiencia límite y la ausencia de certidumbres nos recuerdan a cada momento que somos seres frágiles y necesitados y, como tales, necesitamos ser cuidados, escuchados, acompañados y sanados. Juntos nos transformamos, juntos nos sanamos.

Como lo advertí en mi primer libro, no esperes encontrarte con un manual de autoayuda. No pretendo ni quiero —porque no creo en ellas— dar recetas ni fórmulas de ningún tipo. Llegamos a la enfermedad o a la crisis con una historia de vida y una historia genética única, y única debe ser la estrategia para regresar al equilibrio y a la salud. Mi deseo es que este libro sea motivador para la reflexión y la prevención. Una invitación a descubrir las preguntas que no son formuladas y las opciones de vida que no son exploradas, a aceptar lo peor para que empiece lo mejor, a prepararnos para morir y así estar listos para vivir con intensidad cada segundo, a elegir la paz en vez de la razón, a dejar de administrar mediocridad y transformar lo ordinario en extraordinario. Como dice el cuento sufí: disponibles para aprender, vulnerables ante toda la existencia.

EL POTENCIAL DE LA MEDICINA CUERPO-MENTE

LOS ESTUDIOS MÁS RECIENTES señalan la importancia de las emociones como un componente esencial del conocimiento, la memoria y del bienestar humano. Los fisiólogos y neurocientíficos han conseguido ampliar de manera asombrosa los conocimientos sobre las bases neuronales del comportamiento emocional. La investigación del cerebro ha demostrado de forma irrefutable que los procesos emocionales, al igual que los cognitivos, pueden explicarse por el funcionamiento combinado de hormonas y neuronas.

Sin embargo, los resultados de estas investigaciones tuvieron escasa repercusión en la práctica terapéutica.

Hasta no hace mucho tiempo, la psicología se había interesado por estos avances de modo marginal. Se había dedicado a estudiar ante todo el comportamiento que puede observarse externamente y no tanto a establecer cómo y en qué medida los procesos anímicos son atribuibles a procesos físicos o bioquímicos. A partir de las nuevas corrientes psicológicas y pedagógicas de principios del siglo pasado, el entorno y la educación, las experiencias de la primera infancia y la socialización cultural se han considerado los factores decisivos para la formación de la personalidad y del carácter, relegando la neurobiología de las emociones y de las creencias a un papel secundario.

Dicho de otro modo: mientras la medicina y los experimentos neurocientíficos se ocupaban del cerebro humano, la psicología se dedicaba fundamentalmente a la observación, medición, clasificación y terapia del comportamiento humano. Los psicólogos y los biólogos parecían ser habitantes de mundos distintos. Afortunadamente, esto parece estar cambiando lentamente.

Todo cuanto sentimos y pensamos es el resultado de complejos procesos de asociación e interacción de las células nerviosas del cerebro, que a su vez se comunican mediante fibras nerviosas y hormonas con el sistema inmunológico y las glándulas de secreción interna.

El universo de estímulos capaces de modificar el curso de nuestra biología recién está siendo reconocido en el ámbito científico, y gracias a esta concientización es posible decir que muchas enfermedades tendrán una evolución distinta si empleamos más recursos propios. Es nuestro rol recordar que todo puede transformarse en oportunidades.

En *El laboratorio del alma* dimos una información sustentada en investigaciones que demuestran lo que todos necesitamos saber para enfrentar cualquier crisis severa, como una enfermedad considerada incurable para la medicina, concepto que no debe ser confundido con la incurabilidad de un paciente.

Haciendo un resumen...

- Todos contamos con un grandioso potencial para sanar heridas en el cuerpo y en el alma.
- Es posible una remisión espontánea, que es la mejoría o curación inesperada de una enfermedad que debería tener otro curso sin mediar intervención médica.

Recientemente este tema ha despertado un creciente interés por la ciencia médica.

- El cuerpo y la mente están intrínsecamente ligados y su interacción ejerce a cada segundo una profunda influencia sobre la salud y la enfermedad, la vida y la muerte.
- Las emociones reprimidas vulneran nuestro sistema inmunológico igual que el estrés y las creencias insalubres que se instalan en nuestro cerebro en forma de redes neuronales, determinando respuestas adictivas a nuestra forma de percibir y reaccionar en la vida.
- Las emociones y las creencias pueden controlar el comportamiento y la actividad genética, y por lo tanto, el desarrollo de nuestras vidas.
- Podemos adquirir plasticidad biológica y biopsicosocial para enfrentar situaciones adversas y salir fortalecidos tornándonos resilientes. Entendemos la resiliencia como la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límites y sobreponerse a ellas.
- Los tratamientos basados en la medicina biopsicosocial que atienden las necesidades emocionales, cognitivas, físicas, nutricionales, vinculares, inconscientes, espirituales y energéticas pueden no sólo mejorar la vida de personas con enfermedades graves, sino también modificar el curso de la enfermedad.
- Una de las mejores maneras de enfrentar cualquier enfermedad, especialmente las graves, es aceptar su diagnóstico, pero rechazar el pronóstico condenatorio. Hay médicos que por no dar falsa esperanza a sus pacientes, sólo logran darles falsas desesperanzas.
- Cualquier persona, aun atea o agnóstica, puede beneficiarse con las herramientas que otorga la medicina espiritual, que nada tiene que ver con dogmas o creencias.
- Actitudes, hábitos y estados emocionales desde el amor hasta la compasión y desde el miedo hasta el resentimiento o la rabia, pueden desencadenar reacciones que afectan la química interna optimizando o debilitando nuestro estado funcional.
- La participación de un paciente en su recuperación no es algo alternativo ni complementario, es vital.
- La salud y el bienestar se sostienen sobre un banco de tres patas: la primera corresponde a los fármacos; la segunda, a la cirugía y los procedimientos clínicos y la tercera, al autocuidado de la persona.
- Nuestros pensamientos provocan reacciones químicas que nos llevan a la adicción de comportamientos y sensaciones. Cuando aprendemos cómo se crean esos malos hábitos que nos condenan como tumbas instaladas en nuestro cerebro, no sólo podemos acabar con ellos, sino también reprogramar y desarrollar nuestro cerebro para que aparezcan en nuestra vida comportamientos nuevos.
- El cuerpo nos avisa permanentemente cuándo algo de lo que pensamos, sentimos o imaginamos es bueno o malo para nuestra biología. Lo hace a través de indicadores somáticos de bienestar o malestar que generalmente ignoramos.
- Cada ser humano puede estimular sustancias químicas específicas (drogas endógenas) con ayuda de métodos personalizados que pueden movilizar el curso de su biología. La gama de estas drogas abarca estimulantes, antidepresivos, ansiolíticos,

analgésicos, etc. Esta es un área extremadamente rica y poco difundida.

- La nueva ciencia llamada epigenética estudia los factores ambientales que controlan la forma del ADN y la expresión de los genes según las condiciones a las que están sometidos.
- Podemos modificar nuestro ADN mediante nuestro comportamiento, también podemos transmitir estos cambios a nuestros descendientes.
- Los genes están expresados en el drama continuamente cambiante del fluir de eventos significativos de la vida. Contrariamente a lo que se creía, nuestros genes no están fijos. El estudio de la epigenética prueba que nuestros genes son en realidad fluidos, flexibles y altamente influenciados por nuestro entorno.
- Los factores externos de estilo de vida como la nutrición, el ambiente, el ejercicio, los pensamientos y las emociones afectan nuestro ADN.

Es mi deseo en este nuevo libro profundizar algunos de estos temas para que cada vez sean más quienes puedan vislumbrar que hay muchos caminos por recorrer cuando nos sentimos impotentes frente a los desafíos que la vida nos impone: pérdidas, enfermedades, discapacidades, la vejez propia o ajena, soledad, aislamiento, carencias. También, cuando somos dominados por una mente que no nos permite convivir con integridad y nos encarcela en un hábitat psicológico donde solamente residen el pasado y el futuro encarnados en innumerables catástrofes imaginarias.

La información que encontrarás en estas páginas apunta a despertar tu conciencia a nuevas e impensadas posibilidades de sanación, descubriendo que tus limitaciones y debilidades pueden ser transmutadas en fortalezas para generar los cambios necesarios y regresar a la salud.

CONOCER NUESTRAS MENTES PARA COMPRENDER DÓNDE SURGEN LAS AUTÉNTICAS LIMITACIONES

Dice el doctor Andrew Newberg, reconocido neurocientífico norteamericano:
El cerebro es capaz de realizar millones de cosas diferentes y las personas en verdad deberían saber que son realmente increíbles y que sus mentes también son increíbles. Tenemos esta cosa increíble dentro de nuestra cabeza que no sólo puede hacer muchas cosas por nosotros, y nos puede ayudar a aprender, sino que es capaz de cambiar y adaptarse y nos puede hacer mejores de lo que somos. Nos puede ayudar a trascendernos y debe haber algún modo que de hecho nos lleve a un nivel superior de nuestra existencia en la que podamos comprender el mundo y nuestra relación con las cosas y las personas de una manera más profunda, y de que, en definitiva, podamos darles mayor significado a nuestras vidas y nuestro mundo. Existe una parte espiritual en nuestro cerebro, se trata de una parte a la cual todos podemos acceder; es algo que todos podemos hacer.

LO QUE NECESITAS SABER PARA RECONOCER TU POTENCIAL

Vamos a iniciar un viaje narrado con un lenguaje accesible a todos, para demostrar cómo nuestra mente y nuestro cerebro conversan permanentemente con todo nuestro cuerpo. Esta conversación es estudiada por la psiconeuroendocrinoinmunología (PNEI), ciencia que será el vehículo del viaje, haciendo varias paradas para contemplar alguno de los diferentes paisajes que determinan nuestra biología. Si el paisaje te resulta aburrido y/o poco comprensible en una primera lectura, te sugiero que comiences leyendo los recuadros que irán a reforzar lo que necesitas saber de cada tema; ya que cuando tienes sed, bebes agua, y no la fórmula H₂O.

La PNEI se refiere al estudio de las interacciones entre los procesos neuronales, endócrinos (o neuroendócrinos), inmunológicos y de adaptación de conducta. Su premisa principal es que la homeostasis (equilibrio) es un proceso integrado que comprende las interacciones entre los sistemas nervioso, endócrino e inmune. Para muchos, la PNEI es el paradigma de la medicina del futuro.

Toda esta extraordinaria maquinaria neuro-inmuno-endocrinológica está permanentemente a nuestras órdenes y consciente o inconscientemente la movilizamos a cada segundo.

La PNEI estudia la relación entre la psiquis, el sistema nervioso, el sistema inmunológico y el sistema endócrino, y ofrece los conceptos y los componentes para cambiar la forma en que las personas percibimos el mundo.

El cerebro coordina y envía sus órdenes a través del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal y pone en marcha la secreción de una serie de hormonas que alcanzan los linfocitos, los cuales, en última instancia, transmiten las órdenes. Y también a través del sistema nervioso autónomo, simpático y parasimpático, al cual el sistema inmune presta especial atención y escucha en todo momento.

Si damos un pequeño paso atrás y contemplamos este paisaje con cierta distancia, veremos cómo nuestros pensamientos, actitudes y creencias crean las condiciones del cuerpo a través de los sistemas de control homeostático del organismo: sistemas nervioso, endócrino e inmunológico. El estado emocional filtra y modula la percepción para que los estímulos ambientales, los factores psicosociales, los estresores que vivimos y en general todo aquello que nos importa, produzcan determinado tipo de impacto sobre el cerebro. Éste utiliza el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal por un lado, y el sistema nervioso vegetativo por el otro, para comunicarse con el sistema inmunológico. Los intermediarios son las moléculas de información que corresponden a cada uno de esos tres sistemas, esto es, las hormonas del sistema endócrino, los neurotransmisores del sistema nervioso y las linfocinas del sistema inmune.

En sentido inverso el proceso también funciona: el sistema inmune recoge

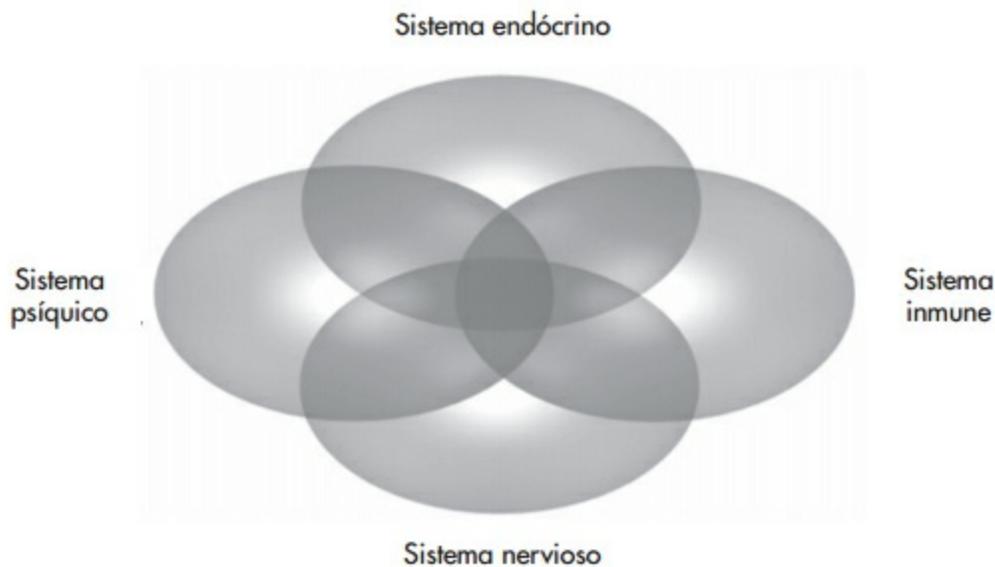
información periférica de estresores infecciosos o inflamatorios radicados en cualquier órgano o tejido del cuerpo, y a través de la secreción de linfocinas informa lo que ocurre al cerebro, el cual pone en marcha las correspondientes estrategias de comportamiento con la información adecuada.

Es decir, que los efectos del comportamiento están mediados por las linfocinas del sistema inmune, ya sea el estresor infeccioso-inflamatorio (en el sentido sistema inmune-sistema nervioso) o bien ambiental-psicológico (en el sentido sistema nervioso-sistema inmunológico), pero en ambos casos el sistema de respuesta es común: el sistema nervioso modula el sistema inmune y viceversa: el sistema inmune informa al sistema nervioso.

Los tres sistemas forman un triángulo de información en donde el sistema nervioso impone su melódico ritmo, el del día y la noche, luz y oscuridad, bienestar y malestar, placer y dolor, períodos de sueño y ritmo circadiano. Esa conversación nunca cesa, ni siquiera cuando dormimos y mucho menos cuando nos quedamos sin energía. En esos casos nuestro sistema inmunológico se apodera de ella totalmente; justo cuando más la necesita para desempeñar su trabajo en esos momentos de enfermedad o depresión.

Hay receptores de neuropéptidos en la membrana de cada uno de los linfocitos que defienden al cuerpo de bacterias, virus, gérmenes, parásitos y células cancerígenas.

Psiconeuroendocrinoinmunología



EL SISTEMA INMUNE (SI), NUESTRO SEXTO SENTIDO

El SI es nuestro cuidador, padre o madre perfecto, en tanto se le permita disponer de la información adecuada. El sistema inmune representa nuestro sexto sentido, aquel que informa a nuestro organismo lo que no se puede ver, tocar, degustar, oír u oler. Es capaz de traducir al cerebro información ambiental que no es captada por otros sentidos, estímulos no cognitivos o premonición de enfermedad, por poner un ejemplo.

Entendemos así el sustrato orgánico de nuestra intuición ante un apetecible o rechazado plato de comida o la sensación de síntomas o señales que empezamos a sentir antes de enfermar. Los sistemas nervioso, endócrino e inmunológico encarnan así en nuestro organismo literalmente el proceso de la conciencia, que queda impreso en los tejidos a partir de nuestras vivencias. Nos explicamos entonces cómo la persona puede enfermar y hasta morir como consecuencia del sufrimiento. Y vislumbramos cómo la comprensión psicológica del mensaje que acarrea cada enfermedad grave ilumina el área cerebral que enviará sus órdenes al SI para que ponga fin al conflicto.

Es fácil comprender entonces cómo diversos factores psicosociales, el estrés, el tipo de personalidad, la preocupación, el modo de afrontarla, el apoyo social, el duelo, los conflictos de pareja, la depresión, la ansiedad, un desastre natural o un conflicto bélico producen un patrón de impacto específico sobre el sistema inmunológico. Esto determina una modalidad de respuesta inmune propia de cada individuo, de la cual, junto a factores como la edad, la dieta y otros, dependerá la forma de llevar la experiencia al organismo determinando un estado de salud o de enfermedad. En este último caso, qué tipo de enfermedad y qué órgano se verá afectado según la vulnerabilidad de cada uno frente al impacto físico y/o emocional.

El sistema inmunológico no sólo escucha sino que reacciona al diálogo emocional.

Las expresiones afecto-cognitivas son específicas respecto a células o péptidos de comunicación e influyen en el sistema de defensas. Sabemos que al disminuir la ansiedad aumentan de manera específica los linfocitos CD4, y que confesar secretos de culpabilidad produce un aumento del número de linfocitos o que las hormonas del estrés disminuyen las células NK («asesinas naturales») circulantes.

El sistema inmune se pasa el tiempo escuchando nuestros monólogos y su respuesta está condicionada por los pensamientos.

Con esto queremos ilustrar el concepto de bioinformación, la suma de comunicación

y biología. Toda memoria es biocognitiva y la mente se encuentra en todo el cuerpo. El hecho de que el sistema inmunológico posea la capacidad de aprender parámetros afectivos y cognitivos explica por qué el recuerdo reproduce respuestas fisiológicas. Las infecciones conforman nuestra realidad personal y constituyen un campo holográfico de bioinformación que se expresa a través del campo biológico y el campo mental. Así entendemos la patología como una indefensión crónica en un tejido de mente, cuerpo e historia personal donde existen tantos tipos de respuesta inmune como condiciones patológicas.

Las células que defienden el organismo tienen receptores de las sustancias que el cerebro produce con cada pensamiento.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es la tensión, presión o angustia física o mental. Es la respuesta del cuerpo y la mente ante toda presión que rompa su equilibrio normal. Ocurre cuando nuestra percepción de los hechos no coincide con nuestras expectativas y no podemos manejar la reacción ante la desilusión. El estrés, esa reacción no controlada, se expresa como resistencia, tensión, parálisis, angustia, frustración, que rompe nuestro equilibrio fisiológico y psicológico y nos saca de sintonía. Si nuestro equilibrio queda roto durante mucho tiempo, el estrés es incapacitante, nos vamos apagando emocionalmente a causa de la sobrecarga y eventualmente enfermamos.

El origen del estrés se encuentra en el cerebro, que es el responsable de reconocer y responder de distintas formas a los estresores. Cada vez son más numerosos los estudios que corroboran el papel que desempeña el estrés en el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones.

Estrés - entorno, percepción, manera



El cuerpo no conoce ni le importa qué es lo que causó el estrés, lo único que sabe es sentir el estrés.

EL IMPACTO DEL ESTRÉS PSICOLÓGICO

El impacto del estrés psicológico sobre el sistema inmunológico humano ha sido ampliamente explorado y estudiado. En estos momentos se conoce el efecto específico de los estresores agudos, los estresores naturales graves, o los estresores crónicos, y cómo sus efectos dependen del tipo y la secuencia de eventos. Especialmente es el estrés crónico el que disminuye la función inmune, el número y la función de las células NK las poblaciones y proliferación linfocitarias y favorece la reactivación de infecciones virales.

Tal como lo demostró el doctor Robert Ader, considerado el padre de la Psiconeuroendocrinoinmunología (PNEI), el sistema inmunológico no es autónomo, sino que responde a gran número de señales internas y externas y a otros sistemas como el endócrino y el nervioso. Constituye así un auténtico eslabón entre la conciencia y la materia, o, si se quiere decir, es el núcleo donde radica el nexo entre la ciencia y el espíritu. Por tanto, lo que produce variaciones significativas en la respuesta inmune no es la situación o el hecho vivido en sí, sino la manera en que el individuo afronta una situación emocional.

Es decir que lo que se metaboliza en ti no es lo que te pasa sino cómo lo vives. Y eso va a depender de tu estado emocional, tu nivel de recursos defensivos, tanto individuales como del apoyo de grupo, de si decides compartir el dolor o vivirlo en soledad, buscar ayuda o reprimir la experiencia, expresar el conflicto emocional o enquistar el problema. A todo ello irá respondiendo puntualmente el sistema neuro-hormonal-inmune guiado por la conciencia del individuo. Así las piezas del rompecabezas empiezan a encajar: la respuesta selectiva ante estímulos agradables o desagradables, los correlatos entre las emociones y los estados fisiológicos, los patrones específicos de respuesta inmune para cada tipo de enfermedad, de tumor, de órgano o de tejido celular. Otras piezas del rompecabeza son las variables sociales, capaces de elevar el riesgo de enfermedades y de producir un aumento estadístico de morbilidad y mortalidad.

Las hormonas del estrés se elevan cuando la persona es incapaz de apagar su respuesta ante el estrés. Ésta resultará buena sólo si se la experimenta durante poco tiempo. La respuesta crónica al estrés siempre será negativa a largo plazo.

Empezamos a vislumbrar los mecanismos epigenéticos por los cuales tanto el estrés como la depresión se asocian a defectos en la reparación del ADN y a alteraciones de la apoptosis (modalidad específica de muerte celular, implicada en el control del desarrollo y el crecimiento), y cómo la manera de afrontar el estrés y también la intervención psicológica inciden de forma directa, por ejemplo, sobre la evolución y la supervivencia de enfermos de HIV, enfermedades cardiovasculares o cáncer en sus diferentes tipos.

En la década de 1920 el doctor Walter Cannon, fisiólogo norteamericano, fue el primero en descubrir lo que llamó la respuesta de pelea o huida como parte a la reacción ante el estrés. Muchos lo consideran el precursor de la investigación del estrés. En mayo de 1936 escribió un artículo titulado «El rol de la emoción en la enfermedad», en el que enunciaba que cuando una persona se ve bajo un ataque extremo, el miedo producido en respuesta a dicha percepción puede causar cambios fisiológicos significativos en el cuerpo. El miedo intenso produce una señal de que el cuerpo necesita defenderse o escapar, un conjunto integral de respuestas físicas que compromete principalmente a la epinefrina y la norepinefrina, estas dos hormonas tienen un dramático efecto durante períodos de estrés intenso.

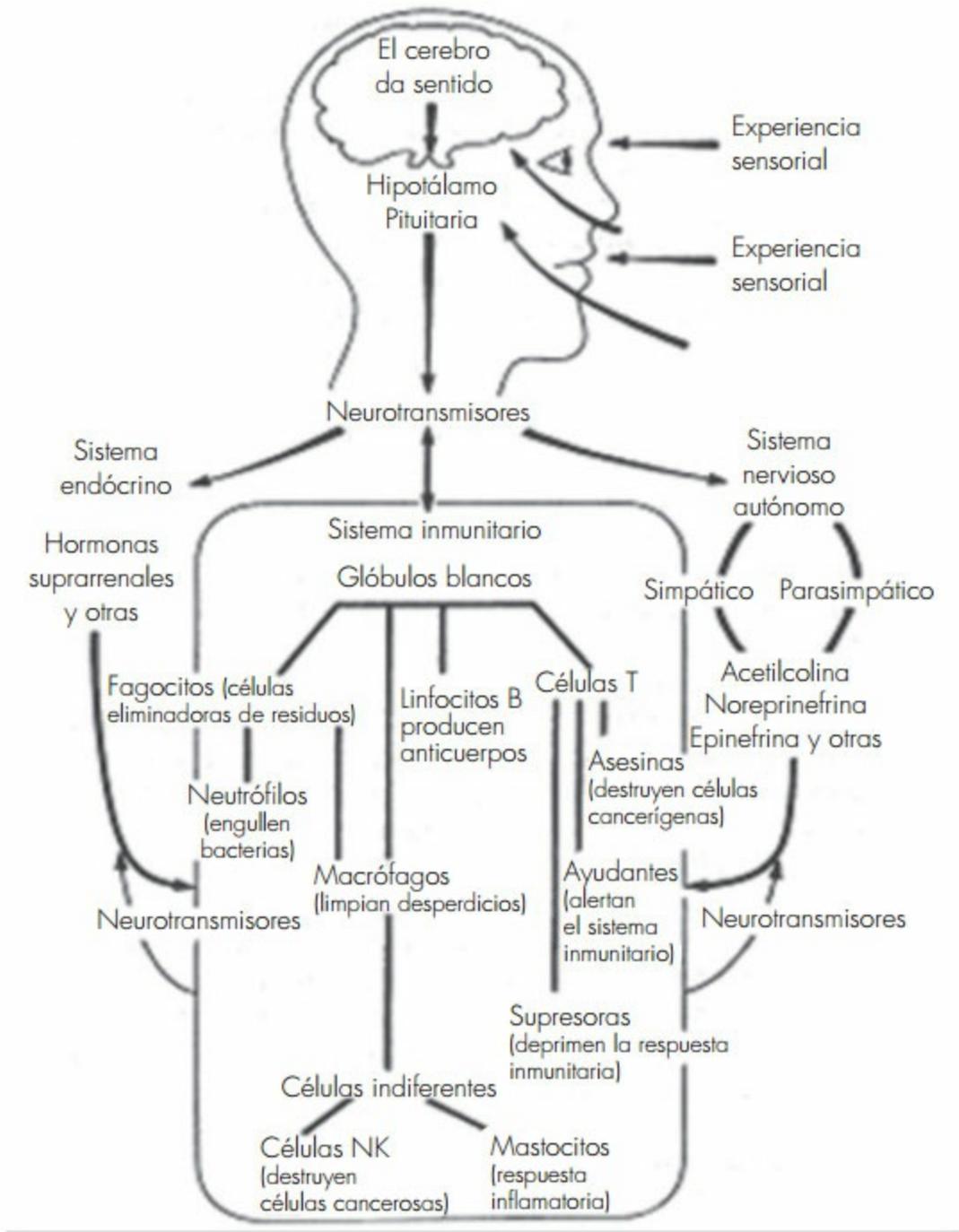
El hipotálamo es como una minifábrica, un lugar que produce ciertos químicos que se corresponden con ciertas emociones. Significa que cada emoción tiene un químico asociado, y es la absorción de este químico por parte de las células de nuestro organismo lo que da lugar a la sensación de dicha emoción.

Cuando ocurre un evento estresante, el cerebro percibe el estrés y responde haciendo que se liberen hormonas específicas del hipotálamo, la glándula pituitaria y la glándula

suprarrenal. La respuesta al estrés produce además que las glándulas adrenales liberen epinefrina, también llamada adrenalina. Al liberar más epinefrina, se estimulan los nervios simpáticos, ubicados en todo el cuerpo, aún en nuestros órganos y tejidos. Al ser estimulados se producen diversas reacciones, como el aumento del ritmo cardíaco, la estimulación del colon, sudoración, la dilatación de los tubos bronquiales para permitir ingreso adicional de oxígeno. Las hormonas trabajan en el cuerpo en un equilibrio muy preciso, la cantidad adecuada de cualquier hormona produce resultados positivos. Sin embargo, si hay demasiada o poca cantidad de una hormona en particular los resultados producidos pueden ser negativos.

El sistema inmunitario. Nuestra identidad fisiológica

La relación mente y cuerpo y el sistema inmunitario



El doctor Hans Selye, endocrinólogo canadiense, fue uno de los primeros investigadores en vincular el estrés emocional con la enfermedad. Su razonamiento

estableció que el miedo, la ira y otras emociones estresantes hacían que las glándulas adrenales se agrandaran mediante la sobreestimulación de la glándula pituitaria. Es decir que demasiado estrés hace que esta glándula fabrique una sobreproducción de hormonas. La sobreproducción de adrenalina durante momentos de alto estrés puede hacer que el cuerpo realice esfuerzos asombrosos.

Las hormonas del estrés coordinan la función de los órganos corporales y proporcionan una gran fuerza física para huir o enfrentarnos al peligro, pero inhiben los procesos de crecimiento y suprimen por completo la activación del sistema inmunológico.

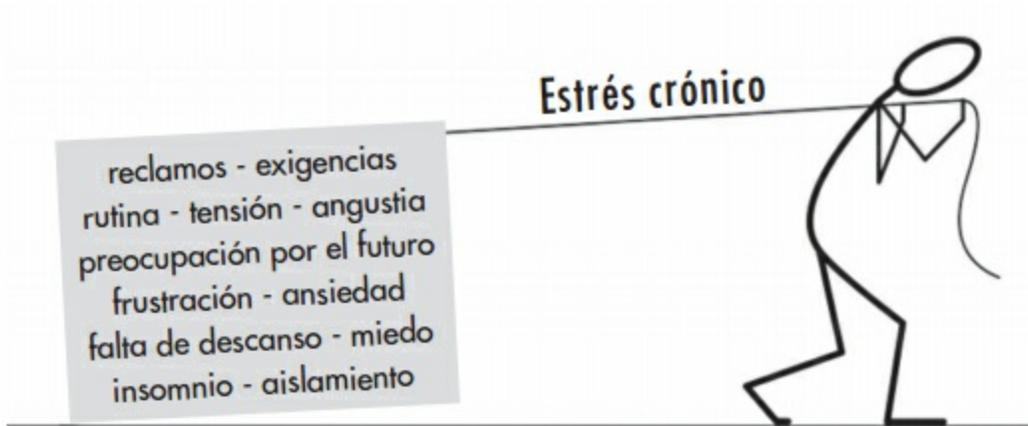
La adrenalina es una hormona del estrés que produce una excitación tan potente como la de cualquier droga exógena. Con altos niveles de adrenalina, la persona puede sentirse grandiosa. Quien tiene adrenalina recorriendo su cuerpo tiene mucha vitalidad, no necesita tantas horas de sueño y suele sentir gran excitación en general. Tiene efectos físicos de largo alcance, hace que el cerebro se concentre, agudiza la visión y contrae los músculos en preparación para la pelea o huida, también aumenta la presión sanguínea y el ritmo cardíaco. Cuando la adrenalina comienza a fluir por el cuerpo, la digestión se interrumpe porque el flujo de sangre se desvía del tracto digestivo hacia los músculos, que es donde se necesita.

Cuando el estrés se activa por un lapso breve y determinado, un poco de adrenalina es beneficioso y no nos dañará. Por ejemplo, si la persona se encuentra con un dóberman enojado o es atacada repentinamente por otro individuo, el cuerpo reaccionará ante el peligro y el estrés percibido disparará cantidad de adrenalina y cortisol al sistema, lo cual le permitirá «salir corriendo» o defenderse. Tras la culminación de la situación estresante, seguirá una sensación de fatiga y necesidad de descanso para reponer las energías perdidas.

Es importante saber que el cuerpo percibe toda situación de tensión, desde una pelea matrimonial, con un hijo o cuando alguien se le cruza indebidamente en medio del tránsito, porque todo esto también requiere de una pequeña sobreproducción de adrenalina y cortisol. Como ya dijimos, el cuerpo no diferencia entre las causas de esta producción extra de la hormona, solamente percibe el peligro o la dificultad y responde inmediatamente. En condiciones normales, este ciclo de adrenalina, cortisol, fatiga y descanso como respuesta suele ser inocuo para el cuerpo, y se activa para salvarnos la vida, por ejemplo, al darle la capacidad de pelear o huir del peligro.

El estrés a largo plazo, sin embargo, puede hacer que estas hormonas se bombeen en el sistema funcional casi constantemente. Por ejemplo, si vives durante años en estado de ira no resuelta contra tu cónyuge o tu hijo, o si trabajas durante años con un jefe o sistema que te hace sentir impotente y abusado, el flujo de adrenalina puede volverse excesivo. Este estrés emocional de largo plazo hace que continuamente fluyan hormonas de adrenalina y cortisol al torrente sanguíneo, y esto tiene efectos muy dañinos sobre el

cuerpo.



Los niveles elevados y prolongados de adrenalina y cortisol producen:

- Aumento del ritmo cardíaco y la presión sanguínea, a punto tal que el ritmo cardíaco acelerado y la presión alta se convierten en norma.

Con el tiempo, los niveles elevados de adrenalina pueden causar una elevación en los triglicéridos y en el nivel de azúcar en la sangre. También pueden hacer que la sangre coagule más rápidamente (lo cual contribuye a la formación de placas de ateroma), además de hacer que la tiroides esté sobreestimulada y que el cuerpo produzca más colesterol. Asimismo, los niveles elevados de cortisol a lo largo del tiempo hacen que aumenten el azúcar en sangre, la insulina, los triglicéridos, el colesterol, el sobrepeso; además, que los huesos pierdan elementos vitales como el calcio, el magnesio y el potasio, por lo tanto se pierde densidad ósea. El cuerpo también puede retener sodio (sal), lo cual contribuye al aumento de la presión arterial. Todos estos efectos son potencialmente fatales con el tiempo.

Consecuencias de los niveles crónicamente elevados de adrenalina y cortisol:

- Impiden la función del aparato inmunológico. Una respuesta inmunológica poco eficaz se vincula a una gran cantidad de enfermedades.
- Reduce la utilización de glucosa, factor principal tanto en la diabetes como en el control de peso.
- Mayor pérdida de densidad ósea, que tiene implicancia para la osteoporosis.
- Reducción de la masa muscular e inhibición del crecimiento y regeneración de la piel, directamente relacionado con la fuerza, el control del peso y el proceso de envejecimiento en general.
- Aumento de la acumulación de grasa (sobrepeso).
- Se dificulta la memoria y el aprendizaje, y se destruyen células cerebrales.

- Aumento del nivel de triglicéridos (grasas en sangre).
- Elevación del nivel de azúcar.
- Coagulación más rápida de la sangre que contribuye a la formación de placas de ateroma.
- Aumento de la presión arterial por retención de sodio.
- Aumento del colesterol provocado por sobreestimulación de tiroides.

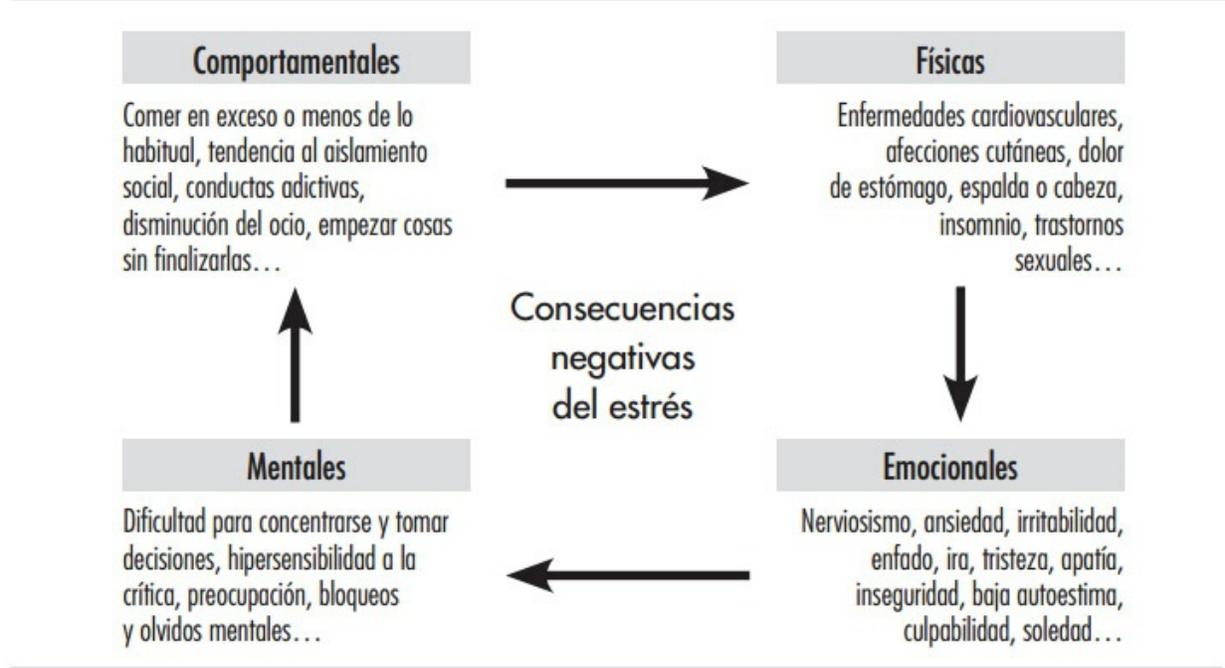
DEMASIADO DURANTE DEMASIADO TIEMPO

Si no se controla la liberación constante de las hormonas del estrés, adrenalina y cortisol, el cuerpo puede ir desgastándose del mismo modo en que el ácido corroe el metal, aunque hayan pasado horas después de que se produjera el incidente causante de mayor producción de hormonas, el nivel de éstas puede permanecer alto y seguir afectándonos negativamente. El estado de ansiedad se hace cargo de nuestra vida.

La biología de la ansiedad nos expulsa de las zonas de excelencia. Cuando el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal entra en acción preparando el cuerpo para una crisis, perdemos la habilidad de pensar bien; cuanto más grande es la presión, más sufrirá nuestra capacidad para pensar y desempeñarnos, disminuirá nuestra capacidad para aprender, para almacenar información en la memoria operativa, para reaccionar de forma flexible y creativa, para concentrar nuestra atención a voluntad y para planificar y organizar con eficacia. Creamos lo que los neurocientíficos denominan «disfunción cognitiva».

Si el estrés emocional a largo plazo persiste y alcanza el nivel de cronicidad, los resultados de la producción continua de estas hormonas puede ser aún más destructivo. En esta instancia las emociones tóxicas se convierten en emociones fatales porque el cuerpo comienza a dañarse a sí mismo. Esta potente y continua infusión de químicos lesiona los tejidos y órganos, y el resultado puede ser cualquiera de las enfermedades.

Consecuencias negativas del estrés



BIOLOGÍA DE LAS EMOCIONES

Las reacciones ante el estrés son los modos en que nuestros cuerpos procesan y liberan tanto las emociones como los elementos físicos negativos que vivimos a lo largo de la vida.

Los neurocientíficos están viviendo una época emocionante. No es para menos: empiezan a conocer las bases biológicas de las emociones y su relación con la razón y la conducta humana. Fue la Dra. Candace Pert, jefa del Área de Bioquímica Cerebral del National Institute of Mental Health de los Estados Unidos, nominada al Premio Nobel de Medicina, quien dijo:

Al comenzar mi trabajo partí de la suposición de que las emociones estaban en la cabeza o el cerebro, hoy diría que más bien están en el cuerpo, nadie vive una emoción nada más que en su corazón o en su mente; en cambio, la persona vive la emoción como reacciones químicas en el cuerpo y el cerebro, estas reacciones químicas ocurren tanto a nivel de los órganos, estómago, corazón, grandes músculos y demás, como a nivel celular.

A lo largo de los años, los estudios científicos que relacionan las emociones con las enfermedades han producido gran cantidad de estudios, y todos apuntan a la conclusión de que lo que sentimos como emoción luego da como resultado lo que sentimos

físicamente.

Permíteme compartir contigo algunos puntos sobresalientes en la investigación de los últimos quince años:

- Un estudio de la Facultad de Medicina de Harvard, sobre 1.623 sobrevivientes a ataques cardíacos concluyó que la ira causada por conflictos emocionales dobla el riesgo de ataques cardíacos subsiguientes en comparación con quienes se mantienen calmos.
- El Departamento de Salud Pública de Harvard llevó a cabo un estudio durante veinte años con más de 1.700 hombres mayores concluyendo que los hombres que se preocupaban excesivamente por la condición social, la salud y las finanzas personales, tenían un riesgo considerablemente mayor de sufrir enfermedades coronarias.
- Un estudio realizado a 202 mujeres profesionales encontró que la tensión generada por el compromiso profesional y el personal hacia el cónyuge, los hijos y los amigos, era un factor asociado con la enfermedad cardíaca en las mujeres.
- Un estudio sobre enfermedades cardíacas en la Clínica Mayo, en Rochester, Minnesota, demostró que el estrés psicológico era el más potente anunciante de eventos cardíacos en el futuro, incluyendo la muerte, el infarto y el paro de origen cardíaco.

En la actualidad está claramente demostrado que la desesperanza es un factor de riesgo cardíaco similar al tabaquismo y/u obesidad.

Con todas estas comprobaciones, es inevitable preguntarnos de qué manera la emoción se manifiesta en el cuerpo físico. Ahora lo veremos.

¿CÓMO LAS EMOCIONES SE ASOCIAN AL PROCESO DE LA ENFERMEDAD?

Podemos resumir en una palabra el eslabón básico en la comunicación entre lo que pensamos en el cerebro y lo que experimentamos en las células del cuerpo: neuropéptidos.

Es difícil describir con palabras sencillas el proceso físico de cómo las emociones se convierten en enfermedades. Probablemente los lectores médicos o investigadores encontrarán que esta explicación está demasiado simplificada.

La doctora Pert demostró que una determinada clase de células inmunes, los monocitos, tienen diminutas moléculas sobre su superficie llamada neurorreceptores, en donde encajan perfectamente los neuropéptidos. Todos los monocitos tienen receptores paraneuropéptidos.

El cuerpo es inseparable de la mente. Los neuropéptidos y sus receptores están en el cuerpo y la mente está en el cuerpo.

El cerebro produce los neuropéptidos, que son cadenas de aminoácidos, y los envían por las células nerviosas distribuidas en todo el cuerpo. Son como la llave que entra en las cerraduras moleculares de cada una de las células del cuerpo; Pert las llama trocitos de cerebro que flotan en el cuerpo. El cerebro habla con las células del aparato inmunológico en todo el cuerpo y, a su vez, las células del aparato inmunológico se comunican con el cerebro utilizando estos mensajeros que llamamos neuropéptidos.

Si tu cerebro interpreta percepciones físicas como enojo, miedo o depresión, cada una de las células inmunes de tu cuerpo conoce esta interpretación casi inmediatamente, y además estas células tienen cierto grado de memoria. La memoria no está sólo en el cerebro sino en las células del cuerpo, las reacciones ante el estrés en el nivel celular son influyentes y de largo alcance. El miedo, por ejemplo, dispara innumerables reacciones químicas y físicas activando más de treinta hormonas diferentes y neurotransmisores.

Lo que hacemos, pensamos y sentimos tiene consecuencias físicas. Nuestras creencias controlan el cuerpo y la mente, y por lo tanto, nuestra vida.

En realidad, la doctora Pert pudo descubrir un mecanismo para explicar cómo afectan las emociones, incluso en el nivel celular. Sostiene que las emociones también gobiernan todos los sistemas de nuestro cuerpo y que están entrelazadas con todos los aspectos en nuestra fisiología. En el paradigma médico convencional, se habla de serotonina y neuronas y minúsculos centros de control de las emociones en el cerebro. De hecho, las emociones se originan como un campo que fluye alrededor y a través del cerebro componiendo una compleja red de información. Por lo tanto, ya no es posible pensar que las emociones están aisladas en el cerebro; esto nos proporciona un modelo para entender cómo pueden influir la salud emocional o la enfermedad emocional en todos los aspectos de nuestra fisiología.

En el organismo hay más de cien sustancias diferentes que llamamos sustancias de información. Muchas de ellas son péptidos que actúan como receptores en la superficie de las células de todo el cuerpo. Al preguntarle por qué cree que emociones como la soledad, la depresión, la desconfianza, la hostilidad y el aislamiento tienen efectos tan tóxicos, Pert respondió: «Tengo la noción de que la dicha es estimulada cuando participamos de relaciones íntimas y afectuosas, la razón por la que emociones negativas como la soledad o la desconfianza tienen efectos tan tóxicos radica en que no son estados normales y naturales».

Creo que nacimos para sentirnos bien y tener relaciones saludables, poderosas. Sin embargo, nuestra cultura interfiere mucho. Antes, las personas solían ser muy unidas y

dependientes de sus amigos y familia. Ahora vivimos en una época diferente en que pasamos mucho tiempo en soledad, aun estando acompañados. No creo que tales estados sean naturales, no creo que sean normales, somos mamíferos, lo cual es realmente crucial, no tenemos miles de vástagos de los cuales al azar viven cinco. Tenemos pocos hijos y establecemos con ellos un vínculo muy fuerte, así como con nuestro cónyuge. Creo que esa inclinación está incorporada en nuestra estructura mente-cuerpo.

Estamos hechos para poder sobrevivir y contamos con químicos que nos ayudan. Estamos programados para tener fuertes relaciones humanas; así es como hemos evolucionado, a partir de grupos de individuos que mantenían ese tipo de vínculos, de modo que los que sobreviven hoy son aquellos cuyos ancestros lograron comunicarse y mantuvieron relaciones de afecto con los demás, con sus familias. Hoy la gente quizás lo ignore y crea poder prescindir de ello, pero seguimos teniendo la misma mente-cuerpo, la misma química que nuestros ancestros.

HACER EL BIEN IMPACTA SOBRE LA EXPRESIÓN DEL GEN HUMANO

Las innovaciones tecnológicas han permitido examinar la base molecular de las emociones y comenzar a comprender cómo las moléculas de nuestras emociones comparten conexiones íntimas con nuestra psicología; de hecho, son inseparables de ellas.

Recientemente se ha dado a conocer un revolucionario estudio que demuestra que las células humanas responden de manera saludable o no a distintos tipos de felicidad o bienestar. Sentí una enorme alegría al conocer esta nueva investigación liderada por Barbara L. Fredrickson, de la Universidad de Carolina del Norte, patrocinada por el Instituto Nacional de Salud y publicada en los Procedimientos de la Academia Nacional de Ciencias (EE.UU.) en julio de 2013. En ella se demuestra que diferentes tipos de felicidad tienen efectos sorprendentemente distintos en el genoma humano. Básicamente los científicos distinguieron entre dos tipos de bienestar: una forma «hedónica», representada por experiencias placenteras del individuo, y una más profunda, a la que llaman «eudaimónica», que resulta de la búsqueda de sentido y un propósito noble más allá de la simple autogratificación.

Como ejemplo, para entenderlo mejor, podríamos distinguir entre disfrutar de una buena comida (bienestar hedónico) y sentirse conectado a una comunidad más amplia a través de un proyecto de servicio (bienestar eudaimónico). Ambas experiencias otorgan una sensación de felicidad, pero cada una de ellas es experimentada de manera muy diferente en las células del cuerpo.

«Sabemos luego de varios estudios que ambas formas de bienestar están asociadas a mejoras en la salud física y mental, más allá de los efectos de la reducción del estrés y la

depresión —dice Fredrickson—. Pero hemos tenido menos información sobre las bases biológicas de estas relaciones.»

Por eso, lo verdaderamente llamativo de este estudio es la comprobación científica de que personas con altos niveles de «bienestar eudaimónico» presentaban perfiles muy favorables de expresión del gen y una fuerte expresión de genes antivirales y anticuerpos. Sin embargo, gente con niveles relativamente altos de bienestar hedónico, el tipo de felicidad que proviene de una autogratificación consumista, presentaban justamente lo contrario. Tenían un perfil de expresión adverso, incluyendo una alta inflamación y una baja expresión del gen antiviral y anticuerpos. «Sus actividades diarias proveen felicidad a corto plazo que, sin embargo, resultan en consecuencias físicas negativas a largo plazo», dice Fredrickson.

Durante los últimos diez años, Steven Cole, profesor de Medicina y miembro del Centro Cousins de la UCLA, y sus colegas, que incluyen a la autora principal de este estudio, han examinado cómo responde el genoma humano al estrés, la tristeza, el miedo y a todo tipo de estados emocionales negativos.

En esta investigación, sin embargo, los investigadores se preguntaron cómo el genoma humano respondería al bienestar y felicidad. Quisieron saber si lo haría de forma exactamente opuesta al estrés y la tristeza o activaría un tipo de programa diferente en la expresión del gen.

Para hallar la respuesta examinaron las implicaciones biológicas de ambos bienestares, el hedónico y el eudaimónico a través de lentes del genoma humano, un sistema de unos 21.000 genes que han evolucionado fundamentalmente para ayudar a los humanos a sobrevivir y estar bien.

Estudios previos encontraron que las células inmunes circulantes muestran un cambio sistemático en los perfiles de base de la expresión del gen durante largos períodos de estrés, amenaza o incertidumbre. Conocida como «respuesta conservada transcripcional a la adversidad» o CTRA (siglas en inglés), este cambio se caracteriza por un aumento en la expresión de los genes comprometidos en la inflamación, y una disminución en la expresión de los genes comprometidos en las respuestas antivirales.

Esta respuesta, según nota Cole, seguramente evolucionó para ayudar al sistema inmunológico a revertir los patrones cambiantes de las amenazas microbianas que han estado asociadas ancestralmente a las cambiantes condiciones socioambientales; estas amenazas incluyen a las infecciones bacterianas de heridas causadas por conflictos sociales y un aumento en el riesgo de infecciones virales asociadas al contacto social. «Pero en la sociedad contemporánea y en nuestro entorno tan distinto, la activación crónica por amenazas sociales o simbólicas, pueden promover la inflamación y causar enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas, entre otras, y pueden disminuir la resistencia a las infecciones virales».

En el estudio actual, los investigadores extrajeron muestras de sangre de ochenta adultos saludables que fueron evaluados sobre su bienestar eudaimónico y hedónico, así como complejos factores de comportamiento potencialmente negativos. El equipo utilizó perfiles de expresión del gen CTRA para mapear los efectos potencialmente distintivos

del bienestar eudaimónico y hedónico.

Mientras aquellos con bienestar eudaimónico mostraron un perfil de expresión favorable del gen en sus células inmunes, y aquellos con bienestar hedónico mostraron un perfil adverso de expresión del gen, «las personas con alto nivel de bienestar hedónico no se sentían peor que aquellas con alto nivel de bienestar eudaimónico», dijo Cole. Ambos parecían tener los mismos niveles altos de «felicidad». Sin embargo, sus genomas respondían de forma muy diferente a pesar de que sus estados emocionales tenían una similitud positiva.

«Lo que nos dice este estudio es que hacer el bien y sentirse bien tienen efectos muy diferentes en el genoma humano, a pesar de generar niveles similares de emociones y sensaciones positivas y placenteras. Aparentemente, el genoma humano es mucho más sensible a las diferentes formas de obtener felicidad que la mente consciente», concluyó Cole.

EL PODER DE LA INTIMIDAD

Cabe preguntarnos ¿por qué el amor es tan importante? A mi juicio, cuando alguien está en una relación de amor, o se cría en una familia cariñosa, la capacidad de esa persona para tolerar sentimientos dolorosos se eleva en forma notable. Cuando carecemos de amor, disminuye nuestra capacidad para tolerar, soportar y experimentar sentimientos dolorosos; de tal modo, las personas que no tienen amor en su vida, no tienen el alimento, la ternura, el consuelo, la protección necesaria para poder experimentar sentimientos dolorosos. Cuando llegan a su casa, en lugar de poder sentir lo que sienten, compartirlo con alguien y liberarse de eso, muchos ahogan sus penas con alcohol, con conductas adictivas. El ejercicio es bueno, en tanto no sea excesivo o un escapismo. Hay gente que lo utiliza para alterar su estado de ánimo, sus hormonas, entonces es incapaz de sentir su conexión con el mundo, no puede sentir su vacío y su soledad.

<p>Cada uno de nosotros posee su propia farmacopea natural, la más fina droguería disponible al menor costo, para producir todas las drogas que necesitamos a fin de poner en marcha nuestro sistema cuerpo-mente precisamente de la manera en que fue diseñado para funcionar durante siglos de evolución.</p>

Sin amor, una persona sana tenderá a deprimirse; sin embargo, esto puede ser un llamado de atención que la motive a llenar ese vacío. Si intenta acallar su soledad con otros sustitutos, como hacer un excesivo ejercicio físico, mirar demasiada televisión o abusar de la tecnología, beber y dormir en demasía, poco a poco irá perdiendo el contacto con sus sentimientos. En cambio, si se enfrenta al dolor de no tener amor puede sentirse motivada a salir del dolor.

La doctora Candace Pert sostiene un punto de vista extraordinario: «Es evidente que el amor y la intimidad afectan nuestra salud y nuestra supervivencia, pero no porque la mente afecte el cuerpo, sino porque no existe ninguna distinción fundamental entre la mente y el cuerpo.» Denominó a esto el sistema «Cuerpo-Mente» porque en él las emociones no están sólo en el cerebro, no todo está centrado en la cabeza.

En su opinión, las propias células viven en completa intimidad. Prácticamente todas las células del cuerpo son sensibles, ¿por qué? Porque no estamos compuestos de pequeños tubos de ensayo de células desconectados entre sí, aunque es así como a los científicos les agrada descomponer todo para estudiar las cosas. En los humanos, las células vivas son por completo diferentes, cada célula del cuerpo tiene que estar en comunicación con el resto para componer un todo único e integrado. De modo que el verdadero propósito de nuestras emociones, tal como lo transmiten estos bioquímicos, estos péptidos, es el de mantenernos en funcionamiento como un todo integrado.

Es decir, ¡la intimidad es sanadora incluso en el nivel celular!

¿LAS MOLÉCULAS PRODUCEN LA EMOCIÓN O LAS EMOCIONES PROVOCAN LA LIBERACIÓN DE LAS MOLÉCULAS?

Veremos algunos de los mecanismos que conectan nuestras emociones y células.

Tenemos mecanismos para destruir los tumores que crecen naturalmente en el cuerpo todos los días. Las células destinadas a cumplir esta función destructiva, que forma parte de nuestro sistema inmune, tienen verdaderos receptores, y expelen chorros de péptidos que son idénticos a las moléculas de la emoción. Las propias células de cáncer expelen chorros de péptidos y también son moduladas por receptores que hay en su superficie, que les ordenan dividirse o no dividirse, hacer metástasis o no hacerla. Como los tumores forman parte de nuestro cuerpo, también están en la red psicosomática, en el flujo de información. Todo esto es en gran medida gobernado por nuestro estado emocional, nuestras moléculas emocionales.

Hay muchos experimentos que demuestran que estas células de tumores son moduladas por diversos factores de crecimiento, endorfinas, péptidos y sustancias que se encuentran en el cerebro y el sistema inmune, de modo que este último inmune en verdad refleja nuestro estado de ánimo, nuestras emociones.

El sistema inmune es importante no sólo para el cáncer, sino para combatir agentes infecciosos como los virus. Si no vivimos en un hogar integrado y sano, alimentado por las relaciones enriquecedoras, el sistema inmune se deteriora. Puede tornarse hiperactivo provocando enfermedades autoinmunes o hipoactivo, y producir un cáncer. No me sorprenden estas consecuencias, coincido con la doctora Pert en que es una falsa distinción separar nuestras emociones de nuestro sistema inmune.

La gran pregunta entonces es: ¿las moléculas producen la emoción o las emociones provocan la liberación de las moléculas? Nos acercamos así al secreto de la vida, las

emociones realmente modulan los mecanismos de nuestro sistema inmune que crean la trama de nuestro cuerpo. Si nos cortamos o quemamos, en pocos segundos llegan nuestras «vigiladoras naturales», nuestras células inmunes acuden para reconstruir y cicatrizar el tejido dañado. Suelen cantidad de péptidos y orquestan un mecanismo de reparación coordinado a la perfección. Nuestros mecanismos de cicatrización son gobernados por las emociones y si éstas no están equilibradas, el mecanismo maravilloso de autorreparación puede perder su eficacia.

Algunos estudios han demostrado que si se infecta a un número determinado de personas con el virus del resfrío, los que tienen más probabilidades de desarrollar la enfermedad son aquellos con menor contacto social. Esto es sumamente interesante porque ahora sabemos por investigaciones realizadas en los últimos quince años que casi todos los virus usan los receptores de las superficies de las células para introducirse en ellas. Además, no pueden entrar en cualquier célula. Cada virus tiene una envoltura de proteína que rodea su superficie, de modo que pueda vencer las defensas, entrar en células específicas e infectarlas. Estos receptores son idénticos a los que se refería Pert al hablar de la red psicosomática, muchos de los cuales se relacionan con los tonos emocionales. Así, según la cantidad de químicos naturales, de sustancia ligante natural que haya para conectarse y adaptarse a receptores específicos, estas células pueden ser ocupadas o bloqueadas por la sustancia natural, impidiendo que entre el virus.

Los virus usan el mismo receptor celular que las emociones, también llamadas moléculas de emoción, y dependiendo de cuánto péptido natural haya para esos receptores, al virus le resultará más o menos difícil entrar en la célula.

Uno de los receptores que utiliza el virus que causa el resfrío es el de norepinefrina, asociada con la excitación, con la anticipación del placer. Imagino que las personas maltratadas tienen menos cantidad de esa sustancia circulando en sus sistemas, lo cual deja un receptor vacío, a través del cual el virus puede entrar en la célula e infectarla. Éste podría ser una de las llaves que explique cómo el mecanismo emocional influye en la enfermedad.

Otra información importante para compartir es que si nuestras células reciben mensajeros químicos producto de estados emocionales negativos, los nutrientes de los alimentos no pueden ser asimilados eficientemente dentro del cuerpo, aunque sigamos una dieta correcta o ideal.

ASPECTO ELECTROMAGNÉTICO DE LAS EMOCIONES

Las emociones, dice la doctora Pert, no son simplemente químicos que actúan en el

cerebro, son señales electromagnéticas que afectan a la química y a la electricidad de cada célula del cuerpo. El estado eléctrico del cuerpo está modulado por las emociones cambiando el mundo desde adentro. Pert dice que los estados emocionales también afectan al mundo fuera del cuerpo. No somos simples trozos de carne, estamos vibrando como un tenedor bailante y mandamos vibraciones todo el tiempo, emitimos y recibimos, entonces las emociones orquestan las interacciones en nuestros órganos y sistemas para controlar eso.

Las señales eléctricas de nuestra mente y cuerpo afectan la forma en que las células se comportan e interactúan y las funciones que realizan.

Los neurotransmisores llamados péptidos cargan mensajes emocionales, tal como nuestras emociones cambian la mezcla de péptidos, viajan a través del cuerpo y la mente, y literalmente cambian la química de cada célula en nuestro cuerpo.

Todavía pensamos en las emociones en términos químicos, claro que las emociones son química, pero también son física y son vibraciones. Los neurotransmisores son químicos pero tienen carga eléctrica, las señales eléctricas de nuestra mente y cuerpo afectan la forma en como se comportan e interactúan las células y las funciones que realizan. Tienen receptores en cada célula del cuerpo, son de hecho, como minibombas eléctricas, cuando el receptor se activa por una molécula de emoción, pasa una carga a la célula cambiando su frecuencia química y eléctrica.

Pert dice que tal como nuestras células individuales llevan una carga eléctrica, así también el cuerpo entero como organismo, como un campo, genera electromagnetismo. Todos tenemos una carga positiva en la cabeza y una negativa en los pies, y de hecho nos mandamos mutuamente varias señales eléctricas o vibraciones. Los mensajes electroquímicos se pasan de una célula a otra, señales semejantes se pasan al resto del cuerpo, y cada una está cargada con sitios receptores, una clase de buzón de correos para estos mensajeros electromagnéticos.

Todos estamos familiarizados con un tipo de vibración, Al hablar, emitimos un tipo de vibración a través del aire que alguien percibe como sonido. Cuando estás cerca de una fuente de energía tiene un efecto más grande y disminuye conforme te alejas, cuando estás lejos no hay efecto. Esto no se puede explicar con pocas palabras, es un nuevo cambio de paradigma que básicamente te lleva a saber que no estás solo, estás conectado a todos los demás, y las emociones son la llave, estamos en un despertar cambiando ampliamente el mundo alrededor nuestro.

CÓMO SANAR NUESTRAS EMOCIONES

Actualmente hay suficiente evidencia científica que demuestra que las emociones desde un punto de vista neurológico pueden alterarse por fallas en las estructuras que las producen, por fallas en los circuitos que las mantienen o por fallas en los neurotransmisores que las comunican, y desde el punto de vista psicológico pueden alterarse por una falla en su desarrollo, o por fallas en su expresión o regulación generando dificultades en los mecanismos psicológicos que sustentan nuestra personalidad. Ésta es la causa por la que proponemos un tratamiento integral para abordar la movilización emocional en las personas que demuestran incapacidad para saber exactamente lo que sienten y expresarlo de manera saludable.

BIOLOGÍA DE LAS CREENCIAS

El doctor Bruce H. Lipton es un biólogo celular norteamericano de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford. Su línea de investigación es la unión entre la ciencia y el espíritu. Para ello se enfocó en los patrones químicos y electromagnéticos, a través de los cuales la energía en forma de pensamientos y creencias puede afectar nuestra biología incluyendo el genoma humano.

Sus descubrimientos indicaron que la mente controla las funciones del cuerpo y eso implica que nuestro cuerpo puede ser modificado a medida que cambiamos nuestra manera de pensar. Nuestras creencias interactúan con infinidad de probabilidades del universo cuántico y éstas afectan las células en nuestro cuerpo contribuyendo a la expresión de diferentes potenciales genéticos.

La llave para cambiar nuestra percepción de vida consiste en adquirir conocimiento y modificar los mecanismos celulares y neuronales que permiten experimentar o manifestar adicciones esclavizadoras.
--

El mecanismo descrito funciona así: existen proteínas que están a ambos lados de la membrana celular, las proteínas de la superficie externa de la célula son receptoras a las fuerzas externas, incluso a los cambios bioquímicos en el cuerpo producto de los diferentes tipos de pensamientos y emociones. Estos receptores externos afectan a su vez a las proteínas internas de la célula alterando su estructura molecular. Los dos tipos de receptores funcionan como un enrejado que se puede contraer y expandir. El grado de expansión determina el tamaño y la forma de las moléculas llamadas proteínas emisoras que pueden pasar a través de dicho enrejado.

El complejo receptor-emisor por sí mismo actúa como un interruptor molecular aceptando las señales del ambiente celular que desenvuelven el ADN desactivando la funda de proteínas que lo cubren.

A diferencia de lo que se creía hasta hoy, los descubrimientos de Lipton indican que

el ADN no es precisamente el que controla la biología de las células, sino precisamente esta funda de proteína que lo cubre y que es la responsable del encendido o apagado de los genes. Esta funda depende más de las señales del medio ambiente que se dan afuera y adentro de la membrana celular, que de la información genética en sí misma.

En su libro *Biología de las creencias*, el doctor Lipton nos enseña que la evolución ha suministrado un montón de mecanismos de supervivencia, éstos pueden dividirse a grandes rasgos en dos categorías funcionales: crecimiento-desarrollo y protección. Estos mecanismos de crecimiento y protección son comportamientos fundamentales necesarios para la supervivencia de cualquier organismo.

Estoy segura de que sabes lo importante que es protegerte a ti mismo, sin embargo tal vez no te hayas dado cuenta de que el crecimiento es de vital importancia, incluso aunque seas un adulto que ya ha alcanzado su máxima estatura, cada día miles de millones de células de tu cuerpo se deterioran y necesitan ser reemplazadas. Por ejemplo, el revestimiento celular de tu estómago se renueva cada 72 horas. A fin de mantener esta continua renovación celular tu cuerpo necesita consumir una considerable cantidad de energía todos los días.

Al igual que las células, los humanos inhiben inevitablemente su crecimiento cuando cambian al modo de protección: si estás huyendo de un puma no es una buena idea desperdiciar energía en crecer a fin de sobrevivir, guardas toda la energía para la reacción de huida o lucha. La redistribución de las reservas de energía para incrementar la respuesta de protección tiene como consecuencia ineludible una disminución del crecimiento. Además de distribuir la energía para sustentar los tejidos y los órganos necesarios para la respuesta de protección, hay una razón adicional para que se inhiba el crecimiento; los procesos de crecimiento requieren de un intercambio libre de información entre el organismo y el medio. Por ejemplo, se ingieren alimentos y se excretan los productos de desecho. Sin embargo, la protección requiere del cierre completo del sistema, un muro que aleje al organismo de la supuesta amenaza, la inhibición del proceso de crecimiento también resulta debilitante, ya que el crecimiento es un proceso que no sólo consume energía, sino que también es necesario para producirla. En consecuencia, una respuesta de protección mantenida inhibe la producción de energía necesaria para la vida, cuanto más tiempo permanezca el modo de protección, más se reducirá tu crecimiento.

Puedes sobrevivir a la tensión que provoca cualquier amenaza, pero la inhibición crónica del crecimiento compromete de forma grave tu vitalidad, también es importante resaltar que para experimentar a fondo la vitalidad se necesita algo más que eliminar el estrés de la vida. En una sucesión constante de crecimiento y protección, eliminar el estrés sólo te colocaría en un punto neutral. Para prosperar de verdad, además de eliminar los agentes estresantes, debemos también proporcionarnos la alegría, el amor y llenar nuestra vida de estímulos que desencadenen los procesos de crecimiento.

En síntesis: cuando el sistema nervioso reconoce una señal de amenaza en el ambiente, alerta a todas las células de nuestro cuerpo del peligro inminente. El cuerpo consta de dos sistemas de protección diferentes, ambos esenciales para la conservación

de la vida. El primero es el sistema que pone en marcha la protección contra amenazas externas, en el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal. Cuando no existen amenazas, el eje permanece casi inactivo y el crecimiento florece, sin embargo, cuando el hipotálamo cerebral percibe una amenaza en el entorno, activa el eje mediante el envío de una señal a la glándula hipofisaria, la glándula maestra responsable de conseguir una comunidad de cincuenta billones de células que se preparan para el peligro inminente.

El segundo sistema de protección corporal es el sistema inmunológico, que nos protege de las amenazas continuas que recibe el organismo (infecciones, heridas, quemaduras, etcétera). La activación del sistema inmunológico supone un gasto de la reserva de energía del organismo. Para darte una idea de la cantidad de energía que consume el sistema inmunológico, ¿recuerdas lo débil que te sientes cuando luchas contra una infección como la gripe o un resfrío? Lo contrario ocurre cuando el eje activa la respuesta de huida o lucha, las hormonas secretadas por las glándulas suprarrenales suprimen por completo la actuación del sistema inmunológico a fin de conservar las reservas de energía. De hecho, las hormonas del estrés son tan eficaces a la hora de inhibir las funciones de defensa, que los médicos las recetan a los pacientes de trasplantes para que su sistema inmune no rechace los tejidos externos.

Este sistema o eje es un mecanismo brillante para manejar situaciones de estrés agudo, no obstante, este sistema de protección no está diseñado para permanecer activado de forma continua. Hoy en día la mayor parte del estrés que experimentamos no tiene carácter agudo, no son amenazas concretas que podamos identificar con facilidad, no podemos responder a ellas y seguir adelante. Nos vemos acosados a diario por multitud de problemas sin aparente solución en nuestra vida personal, nuestro trabajo, nuestro planeta desgarrado por guerras o catástrofes naturales. Dichas preocupaciones no amenazan nuestra supervivencia inmediata pero activan igualmente el eje y el resultado es una elevación crónica de las hormonas del estrés. Como ya se ha dicho, los dos sistemas de defensa no pueden trabajar simultáneamente, al activar uno dejamos inactivo al otro.

ADICCIÓN DE COMPORTAMIENTOS Y SENSACIONES

El cerebro está formado por aproximadamente diez mil millones de diminutas células nerviosas denominadas neuronas, cada neurona tiene entre mil y quinientas mil sinapsis donde se conectan con otras neuronas. Las neuronas utilizan estas conexiones para formar redes entre sí. Estas células nerviosas integradas o conectadas forman lo que se denomina redes neuronales. Una manera simple de pensarlo es que cada red neuronal representa un pensamiento, una habilidad, un recuerdo, una información, etcétera.

La llave para cambiar nuestra percepción de vida consiste en adquirir conocimiento y modificar los

mecanismos celulares y neuronales que permiten experimentar o manifestar adicciones esclavizadoras.

Sin embargo, estas redes neuronales no están solas, sino que están todas interconectadas, y es su interconexión la que elabora ideas complejas, recuerdos, emociones. Cada uno de nosotros tiene su propia colección de experiencias y habilidades representadas en las redes neuronales de su cerebro, si crecimos o no en una familia de un solo progenitor, si fuimos criados o no con muchos hermanos, si fuimos o no a la universidad, nuestras creencias religiosas, nuestra cultura, los lugares donde vivimos, si fuimos amados y comprendidos de niños o abusaron de nosotros física o emocionalmente, todo esto forma las redes neuronales en nuestro cerebro y las moldea. Cuando recibimos estímulos del ambiente, ciertos aspectos de esas redes neuronales van a conectarse o desconectarse y van a producir modificaciones químicas en el cerebro. Estos cambios químicos a su vez producen reacciones emocionales, colorean nuestras percepciones y condicionan nuestras respuestas a las personas y acontecimientos de nuestra vida.

Los recuerdos están almacenados en las células.

En la memoria de nuestras células está escrita la historia completa de nuestra experiencia.

Desde las neurociencias podemos considerar que todas las emociones, recuerdos, actitudes y conceptos están codificados neuronalmente y se interconectan, y el resultado es lo que se denomina personalidad. Así como las células del cuerpo se juntan e interrelacionan para producir un organismo en funcionamiento, así también todas las redes neuronales se interrelacionan o asocian para producir esta entidad que consideramos nuestra personalidad.

NUESTRO CEREBRO ESTÁ PROGRAMADO PARA QUE PODAMOS ELEGIR

El factor principal que distingue a los seres humanos de las otras especies es nuestro gran lóbulo frontal y su proporción con respecto al resto del cerebro. El lóbulo frontal es un área del cerebro que nos permite centralizar la atención y concentrarnos, es crucial para la toma de decisiones y para mantener firmes las intenciones, nos permite extraer información del medio que nos rodea y de nuestro depósito de recuerdos, procesarla y tomar decisiones o realizar elecciones a partir de las decisiones pasadas. Sin embargo, un considerable número de elecciones distan mucho de ser libres.

Gran parte de nuestro comportamiento consiste en respuestas condicionadas,

aprendidas o automáticas a los estímulos. Es lo que llamamos reacción ante cada situación, ante cada estímulo. Respondemos apretando un botón, en este caso sería el botón de repetir.

Una segunda forma de reaccionar es la elección, que tiene lugar cuando conscientemente nos separamos de nuestro medio y sus estímulos, nos alejamos de nuestra conducta habitual o biológica y nos convertimos en un observador. Desde este lugar, en vez de reaccionar, accionamos. El lóbulo frontal toma la información que hemos desarrollado a lo largo de nuestra vida mediante la experiencia y los datos intelectuales fácticos, y ahí podemos decir «bueno, ésta es la información que tengo, esto ha sido así, puedo elegir de esta manera». Esta actitud es como apretar el botón de avanzar.

En el primer caso, las redes neuronales biológicas generan adicción, el cerebro reacciona ante su medio y ciertos aspectos del cerebro se vuelven centros automáticos que hacen que el cuerpo responda. En el segundo caso, la conciencia utiliza al cerebro para examinar sus opciones y posibilidades. En lugar de que el cerebro funcione en piloto automático y nos dirija, somos nosotros los que comenzamos a utilizarlo a él, la conciencia empieza a tener dominio sobre el cuerpo.

Quando se percibe un estímulo se desencadena de forma automática una respuesta que fue aprendida cuando se detectó ese estímulo por primera vez.
--

Nuestros pensamientos provocan reacciones químicas que nos llevan a la adicción de comportamientos y sensaciones. Las neurociencias están demostrando que cuando aprendemos cómo se crean esos malos hábitos, no sólo podemos romperlos sino también reprogramar nuestro cerebro para dar lugar a comportamientos nuevos.

La investigación científica de vanguardia está demostrando que la genética tiene la misma plasticidad que el cerebro. Los genes son como interruptores y es el estado químico en el que vivimos el que hace que algunos estén encendidos y otros apagados. Como hemos visto, cada vez que pensamos, fabricamos sustancias químicas y estas sustancias actúan como señales que nos permiten sentir exactamente cómo estábamos pensando.

Por lo tanto, si tienes un pensamiento de preocupación, al cabo de unos segundos te sientes preocupado. Es importante comprender que en el momento en que empezamos a sentir de la manera en que pensamos, empezamos a pensar de la manera en que nos sentimos. Esto produce aun más química de tensión y nos costará salir del estado emocional en el que nos encontramos. Entramos en un círculo vicioso. Así se crea «un estado de ser», la repetición de estas señales hace que algunos genes estén activados y otros apagados.

Registramos este estado como nuestra personalidad, por eso decimos «soy una persona preocupada, infeliz, negativa, llena de culpa, de odio, de resentimiento», pero en realidad, memorizamos la continuidad química y nos definimos como tal. Nuestro

organismo se acostumbra al nivel de sustancias químicas que circulan por nuestro torrente sanguíneo, rodeando nuestras células o inundando nuestro cerebro. Cualquier perturbación en la composición química constante, regular y confortable de nuestro cuerpo, dará como resultado un malestar.

A esta altura te estarás preguntando si la solución es cambiar la química del cerebro con nuevos pensamientos. En realidad esto es parte de lo que debemos hacer. No se trata sólo de cambiar la química cerebral, también es necesario cambiar los circuitos cerebrales y redes neuronales. Si podemos obligar al cerebro a pensar con otros patrones o secuencias, estamos creando una nueva mente. El principio de las neurociencias es que si las células neuronales se activan conjuntamente, se entrelazan creando una conexión más permanente. Una persona, ante una situación por nueva que sea, recurre a esa conexión, es decir repite el mismo pensamiento una y otra vez, y da las mismas respuestas, su cerebro no cambia y vive la misma mente cada día.

Es necesario aprender a interrumpir esos ciclos a través de ser cada vez más conscientes y de experimentar que podemos cambiar el cerebro. Esto es posible gracias a la neuroplasticidad cerebral, que no es otra cosa que poner en actividad la neurogénesis, entendida como la capacidad de modificar y desarrollar el cerebro.

La mayoría de las personas creemos que las emociones son reales, pero las emociones y los sentimientos son el producto final, el resultado de nuestras experiencias que están internalizadas en nuestro cuerpo y en nuestro cerebro. Si no hay experiencias nuevas o vividas de una manera diferente, vivimos actualizando sentimientos pasados. Se trata del mismo proceso químico una y otra vez.

Deberíamos hacernos dos preguntas esenciales: ¿realmente quiero cambiar? ¿Qué sentimiento tengo cada día que me sirve de excusa para no hacerlo? Y si elegimos cambiar, realmente tenemos la capacidad de desaprender y reaprender, generando así el proceso de transformación interior. A medida que pensamos menos en alguna circunstancia o situación grabada en nuestro cerebro en forma de red, la conexión se reduce hasta que finalmente desaparece.

El mero hecho de recordar es capaz de poner en marcha las reacciones químicas del cerebro.
--

Haciendo una síntesis, a lo largo de los años se van formando en el cerebro circuitos y canales de pensamiento, es decir, vías físicas (redes neuronales también llamadas redes Hebbianas) que controlan la forma en que pensamos y actuamos, y también nuestra manera de sentir. Muchas veces estas vías o hábitos llegan a estar tan fijados que se convierten en algo similar a una instalación eléctrica. Dicho de otra manera, los circuitos o canales llegan a estar tan empotrados que parece imposible transformarlos. Algunos actúan como surcos y otros como tumbas que nos condenan prácticamente a morir en vida cuando son negativos.

Los últimos estudios demuestran que es posible cambiar nuestra personalidad en

cualquier momento de nuestra vida. Para eso hay que convertir los hábitos inconscientes y los automatismos que se han instalado en nuestra biología y transformarlos, como bien dijimos, en un proceso de reaprendizaje.



¿CÓMO ACCEDER A ESTOS CAMBIOS?

Al aprender a traer a la conciencia experiencias pasadas y memorias condicionantes almacenadas en receptores de nuestras células e internalizadas como redes neuronales, podemos liberarnos de los bloqueos. Esto es posible porque el cuerpo no es una máquina en buen o mal estado de funcionamiento. Somos seres espirituales en cuerpo físico y no al revés.

Por falta de conocimiento sobre nuestra verdadera naturaleza, nuestro cuerpo se transforma en el campo de batalla de los juegos de guerra de la mente, los pensamientos distorsionados, emociones no resueltas, de toda la negatividad que actúa en detrimento de nuestra salud, y tal vez muchos nos preguntamos ¿por qué nos enfermamos? De allí que uno de los trabajos más importantes para nuestro crecimiento es estimular la plasticidad del cerebro o su capacidad de ser moldeado y configurado mediante la transformación de células y la instalación de nuevas conexiones.

Los pensamientos saludables tienen un efecto intenso sobre el comportamiento y los genes.

Si sientes que tu vida es una suma de fracasos, si sientes que has luchado tanto y al final no ha valido la pena, si tienes sensación de carencia, insatisfacción permanente, dificultad en mantener relaciones sanas y agradables, incapacidad de comunicar saludablemente, agresividad, incapacidad de centrarte en ti mismo, miedo, culpa, falta de autoestima, de paz, de alegría, etc., debes trabajar artesanalmente para cambiar tu filtro mental, que está constituido por todo lo que está escrito en tu cuerpo entero, específicamente en la memoria de tus células y en las redes neuronales que se instalaron por experiencias propias y heredadas. Hoy la ciencia asegura que el diez por ciento de nuestro comportamiento está influido por experiencias adquiridas genéticamente por nuestros ancestros. Trabajar para cambiar estas programaciones, conscientes e inconscientes, nos permitirá dejar de ser víctimas de ellas y transformarlas, ganando el poder necesario para direccionar nuestra vida hacia lo que realmente deseamos o necesitamos viviendo con integridad más allá de cualquier desafío que debamos enfrentar.

Estoy convencida de que nuestro futuro se construye cambiando el pasado en el presente, al tiempo que proyectamos el futuro desde un nuevo pasado, aceptando el presente continuo, decidiendo mediante el despertar de nuestra conciencia, cambiando la dirección de nuestros pensamientos, sentimientos, palabras y acciones o conductas, desde un nuevo espacio genómico molecular.

Para cambiar un pensamiento, una creencia o una respuesta emocional frente a cualquier estímulo, debemos cambiar o modificar la red neuronal que se instaló en nuestro cerebro, producto de experiencias o informaciones que hemos recibido.

Sé que todos estos temas necesitan una mayor profundización, propia del entrenamiento clínico de la medicina Cuerpo-Mente. Pero no es éste el propósito del libro. Lo que he enunciado de una manera muy simple tiene la intención de mostrarte que es posible cambiar todo aquello que te impide salir del estado de desequilibrio físico, psíquico, mental o espiritual en el que puedas encontrarte de modo de vislumbrar que existen otros caminos inexplorados para llegar al lugar donde te espera la paz mental, la realización, el sentido de tu vida y la salud.

MEDICINA CUERPO-MENTE

Por todo lo expuesto, la medicina Cuerpo-Mente se ha ganado una amplia aceptación y respeto dentro del sistema de cuidado de la salud. Bien sabemos que la medicina Cuerpo-Mente no es un concepto nuevo, hace aproximadamente trescientos años la medicina y la

filosofía trataban al cuerpo y a la mente como un todo integral. Luego, el modelo científico-mecanicista y reduccionista separó los estudios del cuerpo y de la mente. Este modelo propio de la medicina convencional recibió un gran aplauso cuando terminó con la epidemia de enfermedades infecciosas de principios del siglo XX. La biomedicina científica ayudó a controlar muchas de las enfermedades infecciosas que fueran antes los mayores asesinos, como la viruela, la tuberculosis y el cólera. Sin embargo, estas enfermedades habían declinado a una incidencia menor antes de que la medicina interviniera con éxito, esta declinación se debió mayormente a medidas públicas para la salud, como las mejoras en la sanidad, la vivienda, la nutrición y el agua potable,

En la actualidad las enfermedades que matan a la mayoría de la gente en las naciones desarrolladas ya no son infecciosas, sino enfermedades crónicas degenerativas, como las enfermedades cardíacas, la alta presión, el cáncer y la diabetes, para las cuales no hay una cápsula mágica. Estos males están incuestionablemente relacionados a factores psicológicos, de estilo de vida, ambientales, sociales y espirituales.

La espiritualidad no es sinónimo de religiosidad, no necesariamente se debe ser religioso para ser espiritual o viceversa. Definida a grandes rasgos, la espiritualidad es un sentido interno de algo más grande que uno mismo, un reconocimiento de un sentido de la existencia que trasciende las propias circunstancias inmediatas. Incluye una amplia variedad de características, tales como: un disminuido enfoque en el ego, un sentimiento de amor que lleva a actos de compasión, empatía, gratitud y la experiencia de paz interior. Estas características no sólo son inherentes y enriquecedoras, sino también son eminentemente conductoras hacia la salud y la sanación.

La investigación sobre el envejecimiento revela que la gente que vive más generalmente manifiesta características psicológicas, sociales y de estilo de vida que contribuyen significativamente a su longevidad y envejecimiento saludable. Dichas características incluyen una actitud positiva, un sentido de propósito, una conexión social, el uso apropiado de terapias de medicina convencional, una inteligencia emocional y un estilo de vida físicamente activos. Reconocer el valor médico de estas características es lo que ha despertado el interés en la medicina Cuerpo-Mente. Esta vieja y nueva visión considera el hecho de que la intervención o cura, no existe «fuera» del individuo si no hay cambios internos de actitud, estilos de vida y de orientación hacia uno mismo y el entorno. Tal enfoque requiere una transformación interna y psicológica, y la responsabilidad y compromiso del individuo de compenetrarse en este proceso de crecimiento interno.

La medicina Cuerpo-Mente reconoce que la sanación no siempre es el cese completo de todos los síntomas físicos, sanación literalmente significa «hacer un todo». Integrar la enfermedad desde esta perspectiva es verla como una oportunidad para recuperar la integridad, incluso frente a una enfermedad crónica. Esto puede ocurrir solamente cuando la mente y el cuerpo están integrados en una fuerza sanadora única.

Si quieres conocer el poder de las terapias Cuerpo-Mente, te invito a recorrer la bibliografía sugerida al final del libro. En ella encontrarás investigaciones y resultados sorprendentes obtenidos para el tratamiento de múltiples enfermedades. Todas las

técnicas de dicha medicina tienen el potencial de abrir nuevas áreas de conciencia en el individuo. Las experiencias transpersonales que pueden surgir de sus prácticas no son para nada una parte trivial del proceso de sanación. Las terapias Cuerpo-Mente nos ayudan a cruzar las fronteras de nuestra comprensión científica desafiando las disciplinas tradicionales e impulsándolas a que crezcan.

En EE.UU. y en muchos otros países, la medicina Cuerpo-Mente está siendo integrada en sistemas hospitalarios y vemos con satisfacción que en nuestro país se está despertando esta necesidad.

Para concluir, me gustaría invitarte a imaginar la reacción que puede tener nuestra biología cuando somos capaces de producir un auténtico tsunami de mecanismos bioquímicos (hormonas, neuropéptidos, neurotransmisores y citosinas) que, por todo lo expuesto, pueden regular procesos fisiológicos que inexorablemente se asocian al restablecimiento de la salud.



Para demostrarlo, resulta interesante conocer un estudio realizado en el año 2008 por el doctor Dean Ornich y su equipo, de la Universidad de California, San Francisco (EE.UU.) que demuestra que los cambios positivos que hacemos en nuestro estilo de vida pueden modificar nuestra genética. El estudio avaló la influencia de la terapia psicosocial y la dieta en pacientes con cáncer de próstata. Estos pacientes habían rechazado toda intervención terapéutica para su enfermedad, que se desarrollaba muy lentamente y optaron por hacer seguimiento de un marcador específico del cáncer: el PSA, que se encuentra en la sangre. Además, participaron en un programa de bienestar que incluía la modificación de su dieta, la participación en un grupo de apoyo psicosocial

y el aprendizaje de técnicas de respiración, visualización y relajación. Tres meses más tarde, las nuevas biopsias revelaron algo extraordinario: la modificación del entorno celular había provocado cambios en 501 genes, varios de ellos asociados al cáncer, particularmente en el cáncer de próstata y de mama. Estos genes se habían desactivado mediante el programa de cambio de vida, lo que hizo que la enfermedad retrocediera. Ornish expresó:

Las implicaciones de este estudio piloto pueden ir más allá de las relacionadas con las personas con cáncer de próstata. Si son validadas por ensayos controlados aleatorios a gran escala, estos cambios de estilo de vida integrales pueden reducir significativamente el riesgo de una amplia variedad de enfermedades y de muerte prematura. Nuestros genes predisponen nuestra vida, pero no son necesariamente nuestro destino.

A menudo la gente piensa que cuando hay malos genes, no hay nada que se pueda hacer al respecto. Ornich pudo demostrar científicamente la falacia de esta creencia al continuar el estudio antes mencionado durante cinco años más, esta vez con el apoyo de Insitituto de Investigación de Medicina Preventiva, un centro público de investigación sin fines de lucro en Sausalito, California (EE.UU.), que investiga el efecto de la dieta y estilo de vida en la salud y enfermedad. Los resultados fueron publicados en la edición digital de *The Lancet Oncology* y muestran, por primera vez, que los cambios en el estilo de vida, principalmente en la dieta, el ejercicio, la gestión del estrés y el apoyo social, pueden dar lugar a telómeros más largos, las partes de los cromosomas que afectan el envejecimiento. Este estudio indica que los telómeros más largos se asocian con menos enfermedades y una vida más larga.

Para comprender mejor las implicaciones de este hallazgo, diremos que los telómeros son las capas protectoras en los extremos de los cromosomas que afectan a la rapidez con que las células envejecen. Son combinaciones de ADN y proteínas que protegen los extremos de los cromosomas y ayudan a mantenerse estables, por lo que a medida que se hacen más cortos y conforme su integridad estructural se debilita, las células envejecen y mueren más rápido. Los telómeros más cortos se han asociado con una amplia gama de enfermedades relacionadas con el envejecimiento, incluyendo muchas formas de cáncer, demencia, accidente cerebro-vascular, enfermedad cardiovascular, obesidad, osteoporosis y diabetes.

Durante cinco años, los investigadores siguieron a treinta y cinco hombres con cáncer de próstata localizado, en fase inicial para explorar la relación entre los cambios integrales de estilo de vida y la longitud del telómero y la actividad de la telomerasa (como los telómeros se van desgastando con el tiempo, hay una enzima en el interior del núcleo de la célula que es donde están los cromosomas y que se denomina telomerasa). Todos ellos estaban bajo vigilancia activa que consiste en seguir de cerca la patología de un paciente a través de la detección y la biopsia.

Diez de los pacientes llevaron a cabo cambios de estilo de vida que incluyen dieta, ejercicio, técnicas de reducción de estrés y apoyo social. Se compararon con otros veinticinco participantes del estudio que no modificaron sus hábitos de vida. El grupo que

realizó los cambios de estilo de vida experimentó un aumento significativo de la longitud de los telómeros, de aproximadamente un diez por ciento. Además, cuantas más personas modificaron su comportamiento mediante la adhesión al programa de estilo de vida recomendado, mayor fue la mejoría de la longitud de los telómeros, según vieron los científicos.

Por el contrario, los hombres en el grupo de control tenían una longitud de los telómeros más corta, casi un tres por ciento al final del estudio de cinco años, ya que, por lo general, la longitud de los telómeros disminuye con el tiempo.

Los investigadores dicen que los resultados pueden no estar limitados al cáncer de próstata y es muy probable que sean relevantes para la población general.

«Nos fijamos en los telómeros, en la sangre de los participantes, no en su tejido de la próstata —detalló Ornisch—. Este estudio es una continuación de la investigación que hablamos antes, que duró tres meses en los que se pidió a los mismos participantes que continuaran con el mismo programa de estilo de vida y al final del estudio mostraron un aumento significativo de la actividad de la telomerasa, la enzima que repara y alarga los telómeros.»

Me sumo a la opinión de Ornisch y del coautor de la investigación, Peter R. Carroll, profesor y director del Departamento de Urología de la UCSF; considero que esta investigación puede ayudar a prevenir la enfermedad e incluso a prolongar la vida.

Lamentablemente, este enfoque recién comienza a difundirse y los tratamientos están siendo utilizados por un número reducido de las personas que podrían beneficiarse de ellos. No deja de sorprender que la medicina ortodoxa en muchos casos dificulte el desarrollo de este enfoque integrador, al descalificar el potencial del paciente. Por eso mi intención es poner al alcance de todos, médicos y pacientes, muchos de los trabajos más recientes sobre la modulación de los genes y la influencia de la mente sobre el ADN de las células cancerosas. Para ello comparto esta recopilación realizada por el doctor Christian Boukaram, radiooncólogo canadiense, especialista en los campos de la física nuclear y la neuropsicología.

Modulación de los genes

Influencia de la mente sobre el ADN de las células cancerosas

D. Ornish, M. J. Magbanua, G. Weidner, y otros

«Changes in prostate gene expression in men undergoing an intensive nutrition and lifestyle intervention.»
Proceedings of National Academy of Sciences 105 (en impresión): 8369-8374.

Shadhzad, M. M. *et al.* (2010)

La ansiedad crónica modula los genes relacionados con el cáncer e interfiere en el sistema inmunológico, que puede duplicar o triplicar la velocidad de propagación de las células cancerosas.

Sanzo, M. *et al.* (2010)

Las emociones negativas aumentan la expresión de los genes responsables de la progresión del cáncer.

Mathers, J. C. *et al.* (2010)

La ansiedad y la angustia son factores moduladores de nuestros genes y pueden inducir la expresión de células cancerosas.

Cwikel, J. G. *et al.* (2010)

Los factores psicológicos pueden inducir genes negativos y potenciar otros factores de riesgo conocidos, aumentando así el riesgo de cáncer.

Williams, J. B. *et al.* (2009)

El aislamiento social provoca cambios en los genes negativos y en los del sistema inmunológico, aumentando el riesgo de desarrollar cáncer.

Thaker, P. H. *et al.* (2008)

La ansiedad modula la expresión de los genes negativos y aumenta el potencial de desarrollo y difusión del cáncer.

Landen Jr. C. N. *et al.* (2007)

Las hormonas de la ansiedad, por ejemplo, la adrenalina, afectan el sistema inmunológico, modulan los genes y aumentan el poder de las células cancerosas.

Yang, E. V. *et al.* (2006)

La adrenalina modula el ADN de las células cancerosas, lo que las vuelve más agresivas.

Sood, A. K. *et al.* (2006)

La ansiedad modula la expresión del ADN y aumenta la virulencia de las células cancerosas.

Yin, D. *et al.* (2006)

La ansiedad crónica provoca alteraciones en el plano de la expresión de los genes que inducen al cáncer.

Rein, H. (2003, 1996)

Las intenciones sostenidas (positivas o negativas) influyen en el ADN de las células cancerosas.

Influencia de la mente sobre la expresión de los genes del sistema inmunológico e inflamatorio

Johnstone, S. *et al.* (2010)

El estrés crónico induce estados inflamatorios, renovación celular y cambios en el ADN que pueden causar cáncer.

Mathews, H. L. *et al.* (2011)

Las emociones negativas inducen cambios epigenéticos que debilitan el sistema inmunológico de los pacientes, específicamente las células NK que combaten las células cancerosas.

Krukowski, K. *et al.* (2022)

La angustia psicológica altera la expresión de los genes del sistema inmunológico que atacan el cáncer, incluidas las células NK.

Yehuda, R. *et al.* (2009)

Los acontecimientos traumáticos modifican la expresión de los genes relacionados con la función inmunológica.

Hatashi, T. *et al.* (2009)

La risa aumenta la expresión de los genes de las células NK.

Cole, S. W. *et al.* (2007)

El entorno social influye en la expresión de los genes, incluidos los genes del sistema inmunológico. El aislamiento social causa una afección inflamatoria crónica.

Adachi, *et al.* (1993)

El sufrimiento psicológico causa cambios oxidativos en los genes y perjudica la reparación del ADN. }

Otras influencias de la mente sobre el ADN

Berton, O. *et al.* (2006); Wilkinson, P. *et al.* (2009)

El aislamiento social y la depresión modifican la expresión de los genes.

Dusek, J. A. *et al.* (2008)

La relajación tiene un efecto positivo sobre la expresión de los genes.

Rossi, E. *et al.* (2008)

La hipnosis terapéutica, la psicoterapia y la meditación modulan la expresión de nuestros genes.

McCraty, R. *et al.* (2003)

Las emociones acompañadas de intenciones constantes modifican la forma del ADN.

La medicina Cuerpo-Mente ha demostrado mediante investigaciones científicas el impacto positivo en muchísimas enfermedades. Como diría Kenneth R. Pelletier, profesor de medicina en la Escuela de Medicina de la Universidad de Arizona y de la Escuela de Medicina de la Universidad de California, «a pesar de que se sigue investigando, los misterios infinitos y perennes permanecen en la compleja interacción de la mente y la materia, no hay duda que la medicina Cuerpo-Mente ha cumplido la mayoría de edad».

El equipo interdisciplinario de profesionales de la salud de la Fundación trabaja hace más de veinte años para ayudar a que cada persona pueda generar su propia revolución interior o tsunami químico de acuerdo con sus necesidades únicas y personales. Por eso

el corazón de la sanación en nuestro abordaje del Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo (PARA) es atender los diferentes niveles del ser: sus aspectos físicos, nutricionales, psicológicos, emocionales, cognitivos, espirituales, sus relaciones, su entorno y las interrelaciones entre todos esos niveles. Aproximándonos así al problema de la enfermedad desde el punto de vista de la persona, de su familia y del profesional de la salud que lo atiende podemos optimizar los recursos de curación y autosanación disponibles de modo que el programa médico pueda ser completamente efectivo. Según este enfoque el que se sana no es el paciente sino la persona. Te darás cuenta entonces que es un trabajo de artesanía, imposible de describir en un libro, pero no de demostrarlo científicamente, y en eso estamos. Nos hemos embarcado en un protocolo de investigación científica: *Estudio acerca de la aplicación de terapias de inteligencia emocional y psiconeuroendocrinoinmunología en pacientes oncológicos y expresión de genes del sistema inmune*. El objetivo general es obtener la evidencia científica de que las prácticas de nuestro Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo (PARA) mejoran la calidad de vida y modifican la expresión genómica de los pacientes oncológicos. Específicamente, mediante la técnica de «microrrays» se analizará la expresión de un total de 4.063 genes para evaluar los cambios genéticos y moleculares que influyen en el sistema inmune de los participantes que realizan el PARA.

Mientras tanto, las **Nuevas historias que sanan y merecen ser contadas** dan testimonio de lo que se puede lograr cuando una persona se sumerge en el laboratorio de su alma como si fuera un científico, aprendiendo a utilizar su mente y su espíritu para superar cualquier adversidad.

NUEVAS HISTORIAS QUE SANAN Y MERECEEN SER CONTADAS

CAPÍTULO 1

RESIGNIFICAR NUESTRA HISTORIA

Trabaja para activar tu potencial, porque más allá de tu ser físico, más allá de tus pensamientos y emociones, en tu interior hay un reino que es potencial puro. Y desde este lugar, cualquier cosa y todas las cosas son posibles, incluso los milagros. En especial, los milagros.

No hay nada que hacer para lograr el milagro. Todo lo que hay que hacer es trabajar para la transformación, porque transformación y milagros van de la mano.

Tu potencial interior es uno de los mayores recursos para lograr tu sanación.

«Aquí y ahora, con lo que soy.»

UN GRA MAESTRO me dijo una vez: «Todos los sucesos en tu vida se resuelven de dos maneras: o son buenos para ti, o plantean lo que necesitas ver para crear el bien en ti». Qué difícil me resultó comprenderlo en ese momento. ¿Significa que esta situación adversa, que jamás habría deseado o imaginado (una crisis, una enfermedad propia o de un ser querido, la pérdida del amor, trabajo, dinero, un fracaso), viene a mí para hacerme un bien?

Han transcurrido muchos años desde que escuché por primera vez aquella lección de vida. Tras la experiencia recogida en más de veinte años acompañando a personas que enfrentan crisis severas en sus vidas, pude comprender cuánta sabiduría y liberación había en esas palabras. No son un «consuelo de tontos», como pude haber interpretado en un principio, ni tampoco una visión optimista o ciega de las circunstancias. Hablan de una ley eterna: la ley de rendición. Rendirse a lo que «es».

¿Qué significa rendirse? Es aceptar por completo este momento, este cuerpo y esta vida. Rendirse implica vivir de acuerdo con una voluntad superior, expresada como la sabiduría del corazón. No es una aceptación pasiva, no significa resignarse o «tirar la toalla», no es un acto de debilidad; es el acto de mayor fortaleza.

La rendición utiliza cada reto como un escalón ascendente hacia la expansión de la conciencia. La ley de rendición no consiste en pretender nada ni en rechazar tus sentimientos verdaderos. Consiste en transformarlos.

Comprender el sentido real de esta ley puede ser un despertador de la conciencia y, como otras tantas leyes espirituales, sólo puede ser aprendida, recordada y sentida a través de la vivencia.

Daniel lo experimentó y comparte su historia de transformación. Él logró rendirse cuando comprendió que su momento más difícil vino a plantearle lo que necesitaba ver para crear el bien en él.

VOY POR MI TRANSFORMACIÓN

Reconozco que la transformación era simple, muy simple, pero no me resultaría fácil.

Llegué a la Fundación con secuelas de un ACV (Accidente Cerebro-Vascular). La vida que tuve hasta el 28 de mayo de 2008, con 46 años vividos, llegaba a su fin, un matrimonio trunco me había dejado una hija divina. Por lo demás, todo se venía derrumbando despacio, pero seguro. Una vida que parecía tratarme bien: dinero, autos, mujeres, viajes, trabajo, poder... todo, finalmente, se había perdido. Lo último, mi pareja en ese momento, se borraba, víctima del miedo que le había causado mi accidente. La vida había querido, después de debatir por varios días, que me quedara cumpliendo alguna cosa, una función que seguramente iba a descubrir, lentamente pero con firmeza...

Mi recuperación física necesitaba algo, no podía explicarlo, ni yo sabía cómo llamarlo. Terapia, grupos de ayuda, nada me alcanzaba. Una amiga me envió un mail contándome que cerca de casa había un lugar donde las personas lograban encontrarle un sentido a sus «desgracias» y que, al hacerlo, se sanaban.

Simple, con la dirección y el teléfono ingresé a internet, donde me informé haciendo lo que tú haces ahora... leyendo testimonios, no creyendo casi nada de lo que leía, sin embargo, algo me movía a continuar en la página. Y me dije: Dany, abandona viejas creencias y permítete dudar. Así fue que tomé el teléfono para preguntar de qué se trataba «esto», y fui invitado a escuchar una conferencia que daba la directora de la Fundación y ahí estuve. Sentí que todo era para mí, cada cosa que Stella decía sacudía a mi ser más íntimo.

Esto quería para mi camino: dejar a un lado el vivir en el pasado o en el futuro, no más miedos disfrazados ni rencor ni intolerancia ni venganza. Tenía la posibilidad cierta de dejar todo como estaba, pero también la invitación a transformar mi vida y no tenía nada que perder. Todo lo que había lastimado mi cuerpo y me había dejado en una silla de ruedas lo podía transformar, así que lo iba a intentar. Estaba dispuesto. Si aún tenía vida era para algo, no iba a esperar a curarme para vivir a pleno, ¡para ser feliz!

Pero te voy a contar un poco más de mi historia.

Mis vínculos familiares habían sido parte de mi potencial enfermedad. El ACV se estaba gestando y no tenía idea de cómo evitarlo, mucho amor propio, mucho miedo, mucho pasado sin resolver, mucha intolerancia, mucha incomprensión, nada de compasión entre nosotros. El mero hecho de vernos nos ponía los pelos de punta, no había posibilidad alguna de compartir en paz un almuerzo, una cena, lo que fuera que nos juntara, nos separaba cada vez más. Juzgar y criticar, dos verbos favoritos de mi madre y mi hermana, intolerancia e incomprensión, mis actitudes preferidas. Mi padre dejó esta vida un año antes del accidente.

El ACV se anunciaba, internado un año antes por ataque de pánico, hipertensión, irritabilidad. Atacaba los síntomas con pastillas medicadas pero nadie «empastillaba mi alma». Tenía una pareja que tampoco aportaba a mi salud, nunca se había enamorado de mí, y ya estaba cansado de remar solo. Mi trabajo me gustaba, estaba encaminado a crecer económicamente, pero ella pretendía más. Además, mi hija estaba antes. Solo, en un tironeo inmanejable. Tensión, presión. Ésa era mi vida, solo; no tenía muchos amigos, era un solitario y disfrutaba de la soledad. Solo. Y había creído que así era el mundo; que las personas debíamos crecer solos. Vincularnos, vivir en pareja, sin duda, pero si nacemos solos y en soledad nos vamos, ¿cuál era el problema de vivir en soledad?

Y en mi soledad no había reparado en mi hija de 14 años, ella era testigo silenciosa de mi «realidad», no había detenido mi topadora para mirarla a los ojos y que con su mirada me hiciera comprender que estaba en mi vida para siempre, que sin importar lo que hiciera, pensara, dijera o sintiera, yo iba a ser su padre para toda la vida. Su amor hacia mí era verdadero e incondicional. No lo vi, en mi alocada

carrera, increíblemente, no supe verlo.

Junto a ella estaba mi ex mujer, una persona con un potencial enorme, pero potencial. Vivimos juntos diez años, ocho hacía ya que éramos historia como matrimonio. Tuvo una mirada compasiva desde un primer momento, no fui lo que esperaba, sin embargo no intentó cambiarme. Una madre como muchas, como pocas.

Imaginarás las máscaras que utilizaba. Una para mi madre y mi hermana (una sola, porque actuaban en conjunto), otra para mi ex, otra para mi hija, otra para las pocas amistades, otra para mi pareja de ese momento, otra para mi viejo, otra para mis clientes, otra para... ¿Te cansa leerme? Imagínate vivirlo. ¿Puedes sentirlo? Cansa, sí.

Mi estado de salud estaba eclosionando, el ACV estaba instalado, sólo era cuestión de tiempo. Y el tiempo se acabó. La enfermedad actuó como una enviada de la vida, para hacer lo que no supe, no pude o no quise y tanto necesitaba: cambiar.

Mis compañeros de la Fundación sospechaban que me hacía llamar Veloz, un motivo más para sonreír, una ocurrencia de las que acostumbro tener, pero no, mi apellido verdadero es Veloz. Ironía de la vida: el accidente me dejó lento.

La vida es sabia, y uno debe aprender de los sabios. Frenó la carrera desquiciada que me había autoimpuesto, una carrera que me llevaba al límite entre continuar o abandonar.

Y no hice otra cosa que rendirme, pero no resignarme. Resignarme, nunca; rendirme, siempre. Resignarme hubiera sido quedarme en mi cama ortopédica esperando a que «la gracia divina» se posara sobre mí y dijera «Daniel, esto fue un sueño, ¡levántate y anda!» No era un sueño y la gracia no venía. Resignarme, no.

Rendirme era otra cosa, era aceptar el ACV, aceptar que la vida me daba una oportunidad para sanarme. Aceptar que lo que es, «es» y desde allí comenzar de nuevo. Y me rendí. Y comencé mi transformación. Y mi madre y hermana, la de ellas.

Se terminaron las diferencias entre nosotros en un ochenta por ciento. Desaparecieron casi por completo los reclamos, los reproches, los juicios previos. Se dejaron de embromar. No había más energía para perder, la desesperación hizo presa de ellas. Entonces se mostraron, o las pude ver como realmente son: dos mujeres de fierro que me bañaban, me ponían la chata, me alimentaban, me cuidaban, me daban AMOR.

Fue mucho trabajo comprender el «para qué» de mi ACV. Aceptar fue el primer peldaño de esta escalera ascendente, no pelearme ni enojarme, el segundo. Recuperar a mi madre y hermana desde el alma, el tercero, mirar a mi hija a los ojos, el cuarto, sentir afecto de mi familia, el quinto... sexto, séptimo... Fueron muchos peldaños que los enumero para presentarlos ordenadamente, pero en verdad no hubo un orden de prioridad, se presentaban y, con dificultad, los subía, perseverando, actuando en el teatro de vivir, agradeciendo el milagro de estar vivo en cada despertar, una oportunidad más para ser feliz con lo que tengo, con lo que soy.

Trabajé sobre mi viejo sistema de creencias, lo que «debía ser», lo que «tenía

que ser» lo que «no debía hacer», lo que «tenía que decir», lo que «debía sentir». ¿Preguntándome: quién dijo que yo «debía»? ¿Quién dijo que yo «tenía»? ¿Quién dijo que yo...?

Había comprado creencias a mis padres, mi hermana, mis parejas, mis amigos, sus padres, mis compañeros de trabajo, a la sociedad, ¡a todos! Compré. Yo, que fui exitoso en el mundo de la comercialización, como vendedor, también fui un pésimo comprador.

Me compré sus miedos, sus incapacidades, sus discapacidades emocionales. Y como quien vacía un cuartito lleno de porquerías, así hice con mi cabeza y creencias instaladas por tantos años. Como ya escribí, tarea simple, lo identifico y listo; pero no resultaría tan fácil.

El trabajo realizado no es mágico, en la Fundación Salud nunca me prometieron nada, sólo trabajo interior. Y ejerciendo mi libertad de elegir, tomé el desafío, y aquí estoy. Aquí Soy.

Desde el día que pisé la Fundación fui cambiando día tras día, pero la gran transformación, la verdadera rendición llegó con el Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo. Vuelvo a repetirte: las «pastillas para el alma» no se ingieren con un vaso de agua.

Hoy me cuesta mucho caminar, de la cama ortopédica pasé a una silla de ruedas que empujaba mi madre o mi hermana. Luego pude dar mis «nuevos» primeros pasos ayudado con un trípode, y con él hasta subir a un bus.

Después de una meditación de los días miércoles, con casi cien personas en el salón, Stella Maris me preguntó: «Si tuvieras el poder de volver el tiempo atrás, ¿volverías a tu estado anterior? ¡Sé honesto!»

Con la sinceridad que jamás había experimentado, respondí: «NO». Si bien yo no elegí cambiar —el ACV lo hizo por mí—, supe que si volver atrás era perder todo lo que había ganado en este proceso de resignificar mi vida y transformarme en lo que hoy soy, que en definitiva es bendición para mí, no elegiría volver a mi estado anterior por nada del mundo.

Estarás de acuerdo conmigo que no es necesario ser bendecido de esta forma, intento que otros abran sus ojos y se le adelanten a la vida actuando desde la salud, a veces se animan y otras, no. Pero cada uno es dueño de elegir. Ésta es una de las grandes lecciones aprendidas: «nosotros elegimos y la vida asume nuestras elecciones».

Evidentemente el ACV hace lo que yo no me atreví. En realidad lo hago ahora, entendiendo finalmente que nada ni nadie podía hacerlo por mí: VIVIR. Peldaños, y más peldaños en mi vida. Para ingresar a mi nuevo hogar en Colegiales, tengo que subir 25 escalones, el ACV me dejó discapacitado del lado derecho. Igual subo.

Mi vida laboral está cambiando también y estoy buscando la manera de anexar el placer en mi trabajo y en verdad, me estoy divirtiendo a lo grande.

Sé que de esta vida me voy, no importa si creo o no en vidas futuras, pero que a ésta me la tomo toda, te lo aseguro. No espero nada para tomármela, porque también

sé que para no estar más entre los vivos, basta con una decisión que yo no tomo. No sé ni cómo ni cuándo. La vida es incierta, la vida es impermanente, ya lo aprendí. Me la tomo, sí. Pero no egoístamente, hoy, como nunca, comparto con mis afectos más queridos.

Te dije que mi apellido es Veloz. Y que el ACV me dejó «lento», literalmente. Hoy puedo hacer poco de lo que hacía antes, pero puedo hacer mucho de lo que no hacía.

He aprendido a aprehender, diferenciar lo urgente de lo importante, ocuparme primero de lo primero, contemplar, conectarme con los sentidos, oír el canto de un pajarito, oler el césped recién cortado, ver el verde de los árboles que me rodean, sentir la textura del pétalo de una rosa, disfrutar de un exquisito lemon pie. Hoy puedo mirar a mi actual mujer dormir a mi lado —no te conté que en este tiempo de milagros, además, conocí a un ángel— puedo disfrutar de los ojos de mi hija, abrazarla como nunca antes lo había hecho, escribir y describir mi vida para quien esté aprendiendo y atravesando una experiencia similar, puedo tener amigos y sentirme acompañado. Puedo acompañar.

Convivo con pesadas molestias en mi cuerpo, a veces con fuertes dolores, pero mi rostro no refleja esa molestia, el dolor dialoga conmigo, nos respetamos.

Nada es gratis y no hablo de dinero. Para transformarse, dejar nuestros viejos sistemas de creencias, crear salud hay que trabajar en uno perseverando y siendo consciente de que éste es el camino y que ya no se vuelve nunca más.

Ya no más ilusiones, basta de querer tener, para comenzar a hacer, para finalmente ser. Yo Soy. Siempre Soy, no fui, ni seré, SOY. Estoy lento, pero más Veloz que nunca.

Fin y comienzo otra vez...

Somos producto de nuestra época, una época marcada por la sociedad mediática e inmediata, en la que lo urgente se vuelve un imperativo categórico en desmedro de lo importante. La adicción a la urgencia equivale a una conducta autodestructiva que llena en forma temporal el vacío que producen las necesidades insatisfechas. De este modo, la urgencia se convierte en una especie de droga, que nos puede hacer sentir más plenos momentáneamente, nos creemos importantes y superiores al estar ocupados, resolviendo «problemas urgentes» cada minuto de nuestras vidas. Nos acostumbramos tanto al flujo de adrenalina que necesitamos conflictos para sentirnos con entusiasmo y vitalidad, adquirimos una dependencia tan peligrosa como otras adicciones bien conocidas. Si nos queda tiempo libre, tememos «deprimirnos», y hasta puede avergonzarnos reconocerlo.

Más corremos tras las urgencias, más nos alejamos de nuestras propias necesidades esenciales. Y así lo urgente interrumpe la conexión con nosotros mismos. Y nos sentimos controlados y atrapados por otras personas, por situaciones, quedando enredados en una maraña de trivialidades, sin tiempo para lo que reconocemos como importante o trascendente. Vivimos con la agobiante impresión de que otros viven nuestra vida por

nosotros.

Como tantas personas en esta época, Daniel se había convertido en un adicto a lo urgente. La Vida le hizo una zancadilla en la carrera autodestructiva que había elegido participar. Y al caer, comprendió que quien escucha y vive según lo que le dicta su conciencia, puede experimentar una profunda sensación de integridad y de paz en medio de desafíos y dificultades, puede irse a descansar por las noches con la confianza de que ha hecho lo más importante que podía hacer ese día y, entonces, ya no necesita racionalizar, culpar o acusar a los demás o a las condiciones externas por las situaciones que le toca vivir. Quien sigue los dictados de su conciencia posee un sentido casi sagrado de sus roles y puede responder hábilmente para mejorar su calidad de vida y la de los demás.

La rendición es un acto de humildad, una aceptación de que la vida es un misterio, cuya profundidad la mente no puede desentrañar.

Muy a pesar nuestro, en la adversidad es donde realmente aprendemos, no así en el gozo o en la diversión. Daniel pudo descubrir también un sentido a su dolor. Comprendió que las dificultades son maestras. Y que a mayor dificultad, mayor enseñanza. Resignificó toda su historia cuando aceptó que su «accidente» y las pérdidas que sufrió a partir de él, vinieron a mostrarle lo que necesitaba ver para crear el bien. Y no sólo aceptó, se rindió al milagro de estar vivo, con y a pesar de las circunstancias que le tocó vivir. Y al hacerlo, se transformó.

SER CONSCIENTE ES UNA ELECCIÓN

Carolina sufría una insuficiencia renal crónica y debía someterse a una hemodiálisis hospitalaria tres veces por semana. Compartía este tratamiento siempre con el mismo grupo de pacientes. Frente a esta realidad, nada fácil de sobrellevar, tenía dos caminos posibles: lamentarse de su suerte y sufrir en cada sesión, o rendirse a la situación, agradeciendo y celebrando estar viva. Eligió la segunda y para ello, se propuso modificar el ambiente del centro de diálisis. Llevó música de relajación, aromatizantes, flores, un DVD para proyectar películas cómicas. Uno de sus compañeros, que no hacía más que maldecir la enfermedad y el tratamiento, se mostró realmente molesto. Con desprecio le dijo:

—Es absurdo lo que haces. ¿Acaso no sabes hacia dónde vamos? ¿No eres consciente de la enfermedad que tenemos y que hagamos lo que hagamos vamos derecho al cajón?

Ella le respondió:

—Tal vez sea inconsciente de hacia dónde voy, pero elijo ser consciente de la vida que tengo hoy y de decidir cuál es para mí la mejor manera de vivirla.

Todo en nuestra vida es una elección. Y siempre tenemos la posibilidad de elegir. Vivimos poniendo condiciones, exigiendo o esperando que cambien las circunstancias para empezar a disfrutar, para empezar a vivir, para dejar de sobrevivir. Es aquí y ahora con lo que tienes, tal como eres. Con las circunstancias que te han tocado vivir, puedes transformarte y esa mera acción, sin siquiera proponértelo, genera un cambio a tu alrededor. Es un efecto dominó. Es una decisión. Sólo sabemos que nuestro punto de partida es aquí y ahora, que podemos vivir desde el fondo y centro de nosotros mismos. Sólo esto necesitamos saber.

Recuerda la lección del huracán. Esas fuerzas giran violentamente. Crean un oscuro torbellino en el horizonte. Sin embargo, en el centro del torbellino, las energías compensadoras hacen que el ojo del huracán permanezca sereno y quieto.

Hace unos años, en un taller para sanar los vínculos, estábamos haciendo un trabajo de imaginación creativa conocido como «la silla vacía», que consiste en sentar en una silla a la persona que le atribuimos la responsabilidad de alguno o de todos nuestros sufrimientos. La consigna, luego de una relajación profunda y una inducción hacia nuestra propia infancia, era decirle al otro todo lo que jamás nos atrevimos, pero no desde nuestro momento actual, sino desde nuestro niño herido.

Una muchacha se levantó antes de que diéramos por finalizado el trabajo. Me acerqué a ella y le pregunté si no había podido terminarlo, si algo la había hecho abandonar.

—Sí que lo terminé y está todo bien —me dijo ella—. Lo que pasa es que cuando estaba por «vomitarle» a mi madre todo lo que tenía para recriminarle, me encontré con su niña herida. Y ya no tuve nada más que reprocharle.

El niño herido es una parte de nosotros que ha quedado atrapada y congelada en algún lugar de nuestra infancia. Esa parte herida, traumatizada, negada y abandonada que tuvimos que enterrar muy profundo para no sufrir y poder sobrevivir emocionalmente. Cuando éramos pequeños no disponíamos de los recursos de un adulto para defenderse y sobrevivir, y la única manera de protegernos física y emocionalmente ante alguna vivencia que no podíamos comprender y que nos producía dolor, miedo o incertidumbre, era la represión y la negación.

Esta estrategia le sirvió a ese niño o niña que fuimos para seguir adelante y poder sobrellevar carencias, agresiones o traumas. Fuimos creciendo y «olvidando» esas heridas, sin intentar sanarlas. Cómo, desde dónde intentarlo, si en la escuela nos brindan muchas herramientas intelectuales y físicas, pero ninguna emocional. Así seguimos arrastrando las heridas en la adultez, ignorando que muchas veces ellas nos inhabilitan para ser felices, establecer y mantener relaciones sanas y satisfactorias.

La ignorancia o la inconsciencia, más que las malas intenciones, contienen la raíz de nuestras limitaciones o carencias.

Casi todos los seres humanos llevamos heridas en el corazón que no cicatrizan, pero la realidad es que nuestros padres y los que nos acompañaron en la niñez hicieron lo que pudieron con la educación recibida de otros padres heridos. Y así se remonta la cadena del tiempo hacia el pasado.

No es ésta una justificación a todos los actos que producen dolor o sufrimiento, pero de alguna manera se puede decir que no hay culpables ni víctimas, pues cada uno ha hecho buenamente lo que ha podido o ha sabido.

Nuestras heridas afectivas son el resultado de la ignorancia, la inconsciencia o la desinformación, pero por sobre todas las cosas, son el resultado de la falta de educación emocional o inteligencia del corazón. Somos víctimas de otras víctimas, ¿cómo podemos pedirles a nuestros padres que nos den lo que ellos no recibieron ni conocieron? Si buscáramos en su pasado, descubriríamos que ellos también cargan con sus propias heridas de amor, de atención, de carencias, tal vez mucho más que nosotros. Cuando seamos capaces de ver su parte herida, su niño interior triste, carenciado de afecto, maltratado y asustado, entenderemos sus defensas y podremos desarrollar un sentimiento de ternura, comprensión y compasión que sana todas las heridas.

LA FUERZA TRANSFORMADORA DEL AMOR

Angélica pasó toda su infancia, adolescencia y gran parte de su juventud odiando a su padre por los golpes y palizas que recibió. También estaba resentida con su madre porque nunca la defendió ni le dio la protección y el amor que necesitaba. Fueron años de acumular rabia y resentimientos, que se manifestaban como un tsunami ante cualquier contrariedad. Hasta que un día tocó fondo y sintió que no podía seguir viviendo así. Con la guía de terapeutas y maestros de la vida fue aprendiendo a liberar, no sin esfuerzo y dolor, el tormento que llevaba dentro. Paso a paso fue transmutando el odio, el resentimiento y el rencor en comprensión y compasión. Comprendió que sus padres hicieron lo que pudieron con la educación represiva que también ellos habían recibido, educación en la que no había lugar para el diálogo, mucho menos para la manifestación de los sentimientos. «Lo que no entra por persuasión, entra por percusión», solía decir su padre, que lo había aprendido del suyo. Angélica pudo sentir el niño herido de su padre y esto ayudó a liberar al propio.

Un día, el padre tuvo un accidente que lo dejó cuadripléjico y postrado en una cama. El hombre de mano dura y corazón cerrado estaba ahora frente a ella, vulnerable, indefenso. Gracias a la conciencia que había despertado con su trabajo interior, Angélica lo acogió en su hogar y se abocó a la tarea de ayudarlo a despedirse de este mundo. Los signos vitales de este hombre iban haciéndose cada vez más débiles y, sin embargo, seguía aferrado a la vida, como esperando algo más. Así lo sintió su hija y entonces, con todo su amor, le dijo: «Te quiero, papá, te agradezco por haberme dado la vida. Te agradezco por haber hecho lo mejor que has sabido y podido. Puedes irte en paz, estarás

siempre en mi corazón».

Por primera vez en su vida, Angélica vio cómo brotaban lágrimas de los ojos de su padre. Sintió que aquellas palabras suyas habían logrado traspasar su coraza y llegar al corazón.

Esa misma noche, mi padre dejó de luchar —cuenta Angélica—. Pude hacerle sentir que no tenía nada que perdonarle porque le concedía su derecho a ser imperfecto y tal vez, de ese modo, él pudo perdonarse a sí mismo. Comprendí que de no haber hecho yo mi propio trabajo de transformación, no habría podido liberarme y liberarlo del terrible sufrimiento que genera la culpa. Todavía hay alguna noche en la que lo percibo y siento que me da las gracias y que se siente libre para hacer su camino. Mi experiencia no es más que uno de los muchos dones, regalos o milagros que produce la fuerza transformadora del amor.

SANAR ES UN ARTE

Todos estamos aquí para sanarnos. Sanar es un arte, pero también es ciencia. Sanar es quitar todos los obstáculos, es retirar todas las barreras. Hay un común denominador en las historias de Carolina y Angélica y es que los dos experimentaron un acto de conciencia plena, que se alcanza sumergiéndonos en las profundidades del ser.

Casi siempre nos quedamos resentidos con hechos aislados, desconociendo o no pudiendo ver más allá de ellos, la historia que los generó. Si no puedo conmigo misma, con mis propias miserias, ¿voy a juzgar o a hacer responsable al otro?

Para que se dé un proceso de sanación, para que podamos resignificar nuestra historia, debemos poder encontrarle un sentido nuevo a los hechos vividos. Y esto sólo puede hacerse bajo la luz de la conciencia.

La conciencia es el ojo que ve, pero para ver necesita del rayo de luz. Y la luz es el observador no comprometido. Cuando estás comprometido y afectado por estados emocionales densos, resentimiento, rabia, rencor, ira, no puedes percibir con ecuanimidad.

Donde entra la conciencia se encuentra la vida. Donde se dirige la conciencia, surge la sanación. Únicamente desde ese espacio, podemos resignificar la historia. Si evolucionamos, nuestra historia evoluciona con nosotros.

La mayoría de las veces, el pasado se transforma en un mito, en un conjunto de modelos autoritarios que sirven para quitarse la carga de tomar decisiones responsables respecto del presente. Se vuelve una excusa, un escape de la responsabilidad.

Cuando la percepción de mi vida depende del pasado puedo disociarme del presente. Es el recuerdo y no la conciencia la base de lo que creo ser. Me convierto en un producto, en una víctima de lo que fue y no en un ser libre capaz de responder a lo que

sucede ahora.

Mi madre no me daba besos, no sabía darlos. No se mostraba tierna ni cariñosa. Ella fue durísima conmigo, y ante cada una de sus exigencias —realmente eran excesivas para una niña de tan corta edad— me decía: «porque yo a tu edad...» Ella vivió en un colegio de monjas casi desde que tuvo memoria, su mamá había sido internada en un psiquiátrico por un diagnóstico de psicosis. Estuvo allí doce años y, cuando mi tío fue mayor de edad y pudo sacarla del hospital psiquiátrico, se comprobó que el diagnóstico de mi abuela había sido equivocado, que había sufrido una depresión y no una psicosis. Ella solamente lloraba, no tuvo intento de suicidio o actos de violencia, según me contara mi tío mayor. Desde que la externaron, no volvió a tomar ni una medicación psiquiátrica, vivió una vida normal y partió cuando yo tenía 19 años. Pero en el momento del diagnóstico, mi abuelo, que trabajaba todo el día, tomó el único camino posible en aquella época para su hija mujer: dejarla en un colegio para que le dieran la educación que él no podía ofrecerle. Creo que cuando la puerta del internado se cerró a sus espaldas, mi mamá también cerró su corazón niño para no sufrir. Jamás tuvo un vestido ni un par de zapatos nuevos, recibía una única visita al año: la de su papá. Recuerdo sus relatos. Mamá nos contaba a mis hermanos y a mí cómo subía corriendo las escaleras hasta una pequeña ventana, desde donde veía alejarse a su padre hasta el año siguiente. Él le dejaba como obsequio un paquete de caramelos. Mi madre elegía uno, le sacaba el papel, lo saboreaba un poquito y lo envolvía para que le durara más tiempo.

Así vivió durante años hasta su adolescencia y, a medida que crecía, se fue haciendo cada vez más fuerte. Fue sometida a una disciplina estricta, todo era trabajo y obligaciones. ¿Qué me podía dar sino lo que recibió? Me llevó mucho tiempo y muchas lágrimas poder ver el origen de sus conductas, también pude ver todo el potencial que mi madre me permitió despertar y, con profundo dolor, reconocer su enorme potencial inexplorado. Con toda esa historia a cuestas, mamá me dio mucho más, me dio la grandeza, me tornó fuerte ante la adversidad, me tornó resiliente. Acababa de cumplir un año cuando sufrí una parálisis por poliomielitis. En esas circunstancias, mi padre y mi hermano me prodigaban todo el afecto y los mimos que no me daba mi madre. Empeñada en que yo volviera a caminar y que desarrollara mis capacidades al máximo, no me permitía llorar ni sentirme menos. Cuando me imponía hacer algo que no estaba a mi alcance, me decía con firmeza: «Tú puedes. Tú no eres tus piernas». Las únicas veces en que recibía alguna caricia de ella o podía pasarme a su cama, eran cuando tenía fiebre. Suelo bromear diciendo que si alguien me hubiese contado en esa época que poniéndome un papel secante mojado en los pies levantaba fiebre, lo habría puesto en práctica todos los días.

Mi madre no me daba besos, es cierto, pero de no haber sido por ella, yo habría sido una pobrecita toda mi vida.

Si yo no hubiese resignificado mi vínculo con ella, hoy seguiría arrastrando la historia patética de una madre que no me dio lo que a mí me habría gustado recibir de una mamá dulce, cariñosa, permisiva, excesivamente nutritiva. Tenía suficiente material para construir un drama total de mi vida. Sin embargo, hoy sé que todo lo que alcancé se lo

debo a ella.

Me llevó mucho tiempo dejar de recordar los besos y caricias que no me dio para comenzar a recordarla y valorarla por todo lo que hizo por mí. Durante diez años, sin interrupción hasta que me practicaron la primera intervención quirúrgica, tomaba dos colectivos y el tren cargándome en brazos para llevarme desde el sur de los alrededores de la Capital, en la provincia de Buenos Aires, donde vivíamos en un barrio muy humilde, hasta el centro de rehabilitación en la ciudad, para que yo recibiera los tratamientos necesarios. En casa, ella era siempre la última en comer por si no alcanzaban los alimentos. Su generosidad no tenía límites. Cuando papá nos compró la pileta de lona, hacía venir a todos los chicos del barrio y cuando tuvimos un televisor, dejaba la puerta abierta para compartirlo con los vecinos. Aprendió a dar inyecciones y salía todos los días a darlas a quien necesitara. ¡Qué habría sido yo sin una madre con semejante grandeza!

De los seis embarazos que tuve, perdí tres y después de la última pérdida, sorpresivamente, me anunciaron que debía ser intervenida quirúrgicamente a causa de tener o haber generado unos «miomas». Infelizmente, fui sometida a una histerectomía radical sin mi consentimiento ni el de mi esposo, que en ese momento estaba viajando por negocios. Tenía tres varones y siempre había soñado con la llegada de una niña. Tras la cirugía caí en un estado que muchos podrían haber considerado una depresión reactiva. El llanto era permanente, me sentía mutilada. Mi esposo me propuso que fuera a ver a un terapeuta muy reconocido en ese momento, y así lo hice. Sabía utilizar muy bien el bisturí emocional y, después de indagar sobre mi pasado, especialmente sobre mi infancia y el vínculo con mi madre, él dedujo y así me lo informó, que todo mi sufrimiento se debía a que yo había tenido que renunciar al deseo de tener una hija mujer para darle todo lo que mi madre no me había dado a mí. Y agregó que mi mamá se había comportado como una bruja. Lejos de aceptar semejante conclusión, reaccioné desde las vísceras defendiéndola como si en ello se me fuera la vida. Aún hoy me parece mentira que alguien ajeno a la historia de mi madre y encima un terapeuta, pudiera expresarse así de ella. Pero así fue. Me resultó tan doloroso y terrible escuchar ese juicio, que algo muy fuerte surgió en mí sintiendo que había sido totalmente injusto, ya que ella me había dado todo lo que pudo y como pudo. Creo que en ese momento comenzó el proceso de sanación de mi vínculo sagrado con mi mamá. Y hoy le agradezco a ese terapeuta que haya sido el disparador.

Muchas veces elegimos buscar victimarios, hacer interpretaciones de hechos sin tener en cuenta las circunstancias que los desencadenaron, repitiendo así una y otra vez la misma historia de resentimiento, odio, incomprensión, deseos contrariados. Lo más grave es que una gran parte de ese resentimiento se transmite en los genes, lo legamos a nuestros hijos.

Una historia es resignificada cuando se cambia la percepción de lo vivido modificando las redes neuronales que se activaron con la antigua percepción, producto del filtro mental de aquel momento. No hay límite para los cambios que puede producir la conciencia. En nuestra sociedad no utilizamos el flujo de atención para producir

resultados, no tenemos idea de la energía y la información que comienzan a generarse dentro de nosotros cada vez que experimentamos un cambio de conciencia.

Al poner la conciencia en contacto con los patrones inmovilizados de viejos condicionamientos, originados por presupuestos, estos patrones comienzan a fundirse dado que en último término todo cuanto creemos, percibimos o pensamos es, simplemente, un aspecto de nuestra conciencia.

Cuando elegimos la paz en vez de querer tener la razón (renunciando a la necesidad de tenerla o a que me la den), cuando trabajamos interiormente cambiando el filtro con que habíamos percibido esa realidad comenzamos nuestro proceso de sanación. Con total certeza puedo afirmar que, cuando uno evoluciona, todas las experiencias de nuestra vida que nos causaron sufrimiento evolucionan junto con nosotros. Soy testigo de mi propia historia y lo vivo a diario en los cambios producidos en las personas que acompaño. Basta un instante de conciencia plena para iniciar el proceso de cambio de percepción conjuntamente con el deseo de poner punto final a todo aquello que nos produjo sufrimiento. Nuestra mente y nuestro cerebro están para ayudarnos.

LO QUE NO MATA FORTALECE

Al escuchar esta expresión de la sabiduría popular, inevitablemente la asocio al siguiente relato:

Un padre escuchaba con paciencia las quejas de su hija menor sobre cuán desdichada se sentía con su vida. Decía que era muy difícil y que los problemas no le daban tregua. A veces, hasta llegaba a pensar que ya no quería sufrir más y que, cansada de luchar, en algún momento se daría por vencida.

El padre, que era un reconocido chef, un día la invitó a su lugar de trabajo. Sin dar explicaciones, llenó tres ollas con agua y las puso a calentar. Cuando el agua alcanzó el punto de ebullición, colocó zanahorias en una olla, en otra huevos y en la última, granos de café. Y se quedó contemplando el agua hirviendo durante un tiempo, mientras su hija se preguntaba con impaciencia para qué todo aquello.

A los veinte minutos, el chef apagó el fuego. Coló las zanahorias y las colocó en un tazón. Luego, hizo lo mismo con los huevos y, por último, con los granos del café.

—Querida hija, ¿qué ves?

—Zanahorias, huevos y café —fue su respuesta.

Le pidió que se acercara y tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Luego de sacarle la cáscara, observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma.

—¿Qué significa esto, padre?

—Los tres elementos han enfrentado la misma adversidad, fueron sometidos al

agua hirviendo. Sin embargo, cada uno reaccionó en forma diferente: la zanahoria, que era fuerte y dura, se volvió débil y fácil de deshacer con el calor. El huevo, que contenía elementos líquidos en su interior, se endureció tras pasar por el agua hirviendo. Los granos de café, en cambio, eran únicos; después de estar en agua hirviendo, habían cambiado al agua.

—¿Cuál eres tú? —preguntó el chef a su hija—. Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes? ¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero que cuando el dolor te toca, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable? ¿Poseías un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, o un despido ¿te has vuelto dura y rígida? Por fuera te ves igual, pero ¿eres amargada y áspera, con un espíritu y un corazón endurecido? ¿O eres como un grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.

CAPÍTULO 2

SANAR LAS RELACIONES AFECTIVAS

La sanación es el arte de expresar amor. Sanamos cuando entramos profundamente en las heridas del temor, cuando nos perdonamos, cuando ofrecemos compasión, cuando abrazamos. Sanamos cuando dejamos de juzgar. Sanamos cuando compartimos integridad.

Hay muchas maneras de sanar. Todos podemos colaborar en la sanación auténtica y real de nuestro ser y también podemos cooperar en la sanación de otros seres. Hay mucha magia y milagro en la sanación.

PARA COMENZAR este capítulo te invito a considerar las respuestas que darías a las siguientes preguntas:

¿Hay en tu vida un conflicto vincular que vienes arrastrando desde hace mucho tiempo, que sientes que te sobrepasa y no tienes los medios para resolver?

¿Hay algo o alguien que te produjo tanto sufrimiento o que consideras tan injusto o malicioso que no estás dispuesto a aceptar?

¿Qué le da sentido a tu vida vincular? ¿La necesidad que los otros tienen de ti o la necesidad y el apego que tienes por el otro o los otros?

¿En qué conflicto te has estancado consumiendo en él tu tiempo de vida?

El cáncer de mama no es lo peor que me pasa —me dijo Claudia cuando la conocí—, a veces siento que esta enfermedad se me presenta más bien como una solución o una salida a la vida que llevo, que está completamente destrozada. Mi relación familiar es una guerra eterna y muchas veces he deseado que mi vida termine.

No era la primera vez que escuchaba confesiones como la de Claudia. Los conflictos generados entre los miembros de una familia suelen ser uno de los mayores motivos de sufrimiento. Y es impactante descubrir cuánto influyen en la salud y en la integridad de una persona.

Nuestros vínculos van conformando un territorio esencial en el mapa de quienes somos. Más allá de todas sus consecuencias negativas, las crisis traen un mensaje inequívoco: la conciencia de que todo es transitorio y de que todo pasa. El relato de Daniel nos mostró cómo afrontar la posibilidad de perder algo —en su caso, la vida misma— o a alguien que queremos, nos impulsa a valorar lo esencial, a recuperar lo que nos nutre, como los afectos, la comunicación y el contacto físico con quienes amamos.

Mientras que una crisis o un estado persistente de estrés pueden derrumbar a algunas familias, otras emergen fortalecidas y con mayores recursos. Adoptar la perspectiva de la resiliencia nos permite dejar de ver al grupo familiar como entidad dañada para encararlo como un todo capaz de enfrentar los desafíos reafirmando sus posibilidades de reparación.

Este enfoque se funda en la convicción de que tanto el crecimiento individual como el de la familia, pueden alcanzarse a través de la colaboración ante la adversidad. Cuando nos toca enfrentar una crisis, la familia como vínculo primario forma parte de la solución o del problema, de la salud o de la enfermedad. Las historias que siguen lo demuestran:

JUNTOS ES MEJOR

No se puede vivir solamente la mitad positiva de la vida. Enfermarse forma parte de la vida y sanarse, también. Mi familia fue parte de mi enfermedad durante muchos

años y fue también parte de mi sanación. Juntos nos enfermamos, juntos nos sanamos.

Desde que tengo uso de razón, nunca conté mucho con el apoyo familiar. Tenía dos años cuando mis padres se separaron. Mi madre no estaba bien psíquicamente, sufría una psicopatía severa. Siempre tuvo cosas raras, pero para un niño lo raro es lo de afuera, lo normal es lo de adentro. Mis hermanos y yo nos criamos prácticamente solos. La que ocupó el rol de la crianza fue mi abuela materna. Ella recibió en su casa a mi mamá de 27 años con un hijo de 4, uno de 2 (ése era yo) y una beba de 6 meses. Tuvo que suceder una situación extrema para unirnos.

Toda mi infancia y adolescencia fue de mucha autonomía, a los 6 lo vivía como abandono, a los 15 como «qué piola que soy». Recuerdo por ejemplo que, a los 12 años, me fui a anotar solo al colegio secundario. En aquel momento quería ser maestro, así que evalué cuál era la mejor opción y me inscribí en el Mariano Acosta. Tuve que convencer a las autoridades para que me inscribieran, se negaban a hacerlo sin la presencia de mis padres y eso para mí era impensado. A los 13 años ya estaba trabajando y a los 16, me fui a vivir con mi hermano de 18.

En nuestra familia, la manera de comunicarnos consistía en transmitir en qué andaba cada uno; si surgía algún problema, el lema era: «Hay que solucionarlo». Ante un incendio, nada de gritos o dramatismos. Hay que buscar el balde, apagar el fuego y después vemos. Pasado el trance, no se volvía a hablar del tema, mucho menos de lo que sentía o sintió cada uno en ese momento. Sobre esto, mi hermano me dijo mucho tiempo después: «Nosotros siempre fuimos así porque si nos sensibilizábamos, nos quebrábamos».

Muy solo y muy incomunicado viví la primera manifestación del cáncer a mis 22 años. Descubrí un bultito en el testículo izquierdo, por insistencia de mi hermano mayor fui a ver al médico y a los seis días de la consulta al urólogo, ya me habían extirpado el testículo. Lo viví casi como un trámite; tras la intervención, continué con mi vida como si nada. Con el tiempo y, gracias a la mirada holística y a las herramientas que me brindó la Fundación Salud aprendí cuántos factores influyen en un proceso de enfermedad y que, si no la abordamos desde esa visión integradora, la enfermedad, no sólo la del cuerpo, persiste. Gracias al PARA comprendí que mi dolencia no era exclusivamente biológica, que necesitaba desarrollar la inteligencia emocional y espiritual para integrarme y sanarme.

Si yo no me hubiese enfermado, hoy no estaría vivo, suelo decir y la gente me mira con cara rara. Pero con esto me refiero a la sabiduría que tiene el cuerpo, a los indicadores que nos van dando señales de que estamos construyendo procesos de enfermedad que más tarde se reflejan en lo físico. Vivimos con la fantasía de que las enfermedades son un «error» del sistema que se llama cuerpo humano y que, vaya a saber por qué, algo se «equivoca» y hay que repararlo rápidamente. Pero si el cuerpo no nos diera estos «avisos», directamente la máquina se pararía, como pasa con las máquinas y herramientas que conocemos.

Mi cuerpo me dio muchas señales, cada vez más fuertes. Recién después de

varias metástasis —tuve cáncer en los dos testículos, en los dos pulmones y en el retroperitoneo entre 1995 y 2001— pude comenzar un dificultoso y desafiante proceso de sanación. Un oncólogo muy reconocido me lo había anticipado: los hombres con cáncer de testículo tienen un 70% de hacer metástasis en pulmón en el término de un año y el 3% lo puede bilateralizar (es decir, que aparezca en el otro testículo). Y yo cumplí al pie de la letra esas estadísticas.

Podría relatar cada una de esas experiencias y cómo después de cada caída intentaba volver a mi vida «normal», la de antes. ¡Qué locura! Marina, la mujer con quien hoy comparto vida, proyectos y futuro me dijo: «Te enfermaste en el 95, en el 96, en el 99 y dos veces en el 2001, estás en manos de los mejores médicos, pero es evidente que hay algo que no puedes ver, si no fuera así, la enfermedad no reaparecería».

Con su sabiduría, me abrió los ojos a otra realidad y a partir de entonces comenzó definitivamente mi proceso de sanación. Marina me habló también de la Fundación Salud, ella había recibido ayuda en una época en que sufría convulsiones y su hermana había hecho el Programa Avanzado de Rehabilitación y Apoyo por un trastorno en la alimentación. Me convenció para que hiciera un PARA.

Este programa fue un antes y un después en el proceso de regreso a la salud en todos los aspectos de mi vida. Pude llorar, contar lo que me pasaba, reconocer que no podía solo, estrechar y sanar mis vínculos, no solo con toda mi familia, con mi pasado, también con mi ex novia. Para que se entienda un poco mejor este lío de recurrencias de cáncer y de dramas, la había conocido estando yo pelado después de terminar mi primera quimioterapia. Habíamos comprado un terreno para construir una casa y estábamos haciendo planes para casarnos. Otra vez la estadística se hizo carne: el cáncer reapareció en el otro testículo. Mi novia, que acababa de perder a su madre también por un cáncer, al enterarse de que yo estaba nuevamente enfermo y que quedaría estéril, propuso hacer una *impasse* en la relación. Pasé once meses llorando todos los días: había perdido el trabajo, me había vuelto a enfermar, me había dejado mi novia.

Hecha esta aclaración, retomo el relato de mi transformación. Durante el PARA, Stella Maris enfatizó en lo vital que era para nuestro proceso cerrar bien las historias del pasado, perdonar para seguir adelante sin mochilas, sin resentimientos ni rencores. Comprendí que todo ello era crucial para darle a mi cuerpo un mensaje claro de que verdaderamente quería Vivir y no seguir sobreviviendo. Me golpeó la pregunta: «¿En verdad quieres vivir, o lo que quieres es no morir?»

Esa noche llegué a mi casa, tomé el teléfono y llamé a mi ex, con quien no había vuelto a comunicarme. Le transmití como pude que necesitaba cerrar bien mi historia con ella y le conté, muy por encima, que esta movilización interna nacía del programa que estaba haciendo en la Fundación Salud. Al día siguiente, se presentó en el PARA sin que yo se lo hubiera pedido. Averiguó la dirección y vino. Fue un día glorioso. Justamente era el día del Programa en que se convoca a los familiares y vínculos más cercanos del paciente a fin de que recibieran la información sobre lo que será el Plan

de Salud Personalizado, de modo que los parientes puedan colaborar en la puesta en práctica del mismo. Acompañando a los otros pacientes había dos o tres familiares, algunos incluso estaban solos. ¡Pero a mi lado había unas veinte personas de mi entorno más íntimo! Estaban todos: mi mamá y mis hermanos, mi papá con su actual mujer y los hijos que tuvo con ella, mi abuela, mis amigos, entre ellos el cura Carlitos que tantas veces escuchó mis angustias, mi novia y mi ex. Si bien era inusitado verlos allí, había una energía enrarecida, como si hubiera dos bandos, mi mamá y sus hijos por un lado, mi padre y su familia por el otro. En un momento me puse de pie, tomé el micrófono y mirándolos a todos les dije: «¿Qué esperan para abrazarse? ¿Verme en el cajón?»

Fue el puntapié para la sanación de mis vínculos, no sólo en relación a mí, sino entre ellos. Me rodearon entre todos y nos fundimos en un abrazo, compartiendo las lágrimas y la felicidad de sentirnos uno, por primera vez en nuestras vidas.

Fue una semana histórica. El reencuentro con mi ex resultó fundamental para poder construir algo nuevo con Marina, libre de miedos y resentimientos. Marina, dejando su ego y sus posibles celos y fantasmas de lado, siempre propició y me invitó a comunicarme para poder sanar ese vínculo del pasado. ¡Cuánta grandeza de su parte! Pude abrirme como nunca con todos y cada uno de mis familiares. El sùmmum fue la noche, después del PARA, en que mi viejo invitó a TODOS a cenar a un restaurante. ¡Mi papá, su mujer y mi madre dialogando y compartiendo juntos la mesa! De haberlo imaginado antes, me habría reído por lo imposible. Dos meses después, en mi cumpleaños, estábamos nuevamente reunidos en mi pequeño departamento celebrando la vida. Otro encuentro transformador.

Al día de hoy, todos mantenemos una relación mucho más profunda, no nos vemos sólo para apagar incendios, estamos juntos de verdad, conectados desde el ser, desviando la mirada de nosotros mismos para posarla en el otro, enriqueciéndonos mutuamente.

Un aprendizaje muy importante fue darme cuenta de los beneficios secundarios de la enfermedad. Cuando la salud se ve debilitada, nos tratan con deferencia, nos cuidan, nuestros padres dejan por un rato sus ocupaciones para acompañarnos, podemos faltar a la escuela o al trabajo con justificación y encima nos dan regalos, etc, etc. Inconscientemente, el hecho de curarnos nos desestabiliza y podemos — repito, sin ser conscientes de esto— no querer cambiar de rol: el rol del enfermo, del que necesita, del que recibe. En mi caso, con mi madre enferma, pude haber tenido mecanismos repetitivos. En una ocasión, ella se inventó un cáncer, se iba de casa para hacer los «tratamientos» y no nos dejaba acompañarla. Esta situación duró unos meses hasta que se supo la verdad, pero durante ese tiempo, todos estuvimos preocupados y pendientes de ella, obtuvo así el afecto y la atención que buscaba.

Al respecto, la psicología social tiene una teoría: que el enfermo es el portavoz de la enfermedad familiar. Lo sistémico es lo enfermo y el que manifiesta esa patología es el paciente. En mi casa, ocupé el rol del enfermo de la familia, fui asmático desde los 6 meses, tuve una operación de fimosis a los 12 ó 13 años... y todo lo que vino

después. Los únicos momentos que veía juntos a mis padres era cuando yo no estaba bien de salud. Ni en cumpleaños, ni en fiestas, ni en nada. Cuando pude darme cuenta de esta realidad y pasarla al plano consciente dije: no me enfermo más. Esto marcó un antes y un después en mi vida. Descubrí que no hace falta enfermarse para vivir la hermosa experiencia de construir salud junto a otros, es un espacio donde volvemos a aprender a vivir y en donde desaprendemos muchas otras cosas que nos enferman.

Falta contar la mejor parte de esta historia: nuestro gran milagro que tiene nombre y apellido: Joaquín Jesús Sabor Grosso, fruto del amor que construimos con mi esposa Marina. Contra todo pronóstico y expectativa, ¡fui papá! Años atrás, ante la inminencia de mi esterilidad, los médicos habían indicado la criopreservación de semen para un futuro tratamiento de fertilización asistida.

Tras varios intentos y a mis treinta y nueve años, nuestro sueño se hizo realidad. Imposible olvidar la emoción que vivimos cuando recibimos la buena nueva. La Fundación Salud fue nuestro lugar elegido para conocer la respuesta de la betaespera. Sabíamos que allí encontraríamos la contención necesaria en caso de que el resultado fuera negativo y, si era positivo, podríamos celebrar y compartir nuestra felicidad con quienes nos acompañaron incondicionalmente en nuestro proceso de sanación. Así fue como después de una meditación nos quedamos solos en el salón y, a través de internet, pudimos leer el informe del análisis que anunciaba el milagro.

Siguieron nueve meses de gracia, de agradecimiento pleno a la Vida que nos había dado tanto. Las palabras no alcanzan para expresar lo que sentí el día en que Joaquín asomó su cabecita. Marina estaba sentada en el banco de parto y yo, detrás, abrazándola. Fue una sensación indescriptible: juntos empujábamos la vida hacia adelante. Me sentí protagonista de ese momento de amor cuando corté el cordón umbilical y tuve a Joaquín en mis brazos. Así lo recibimos, así nos hicimos familia.

Hace doce años que estoy completamente sano. Y no me refiero solamente a mi cuerpo, me siento en paz, resignifiqué mi pasado, me encontré con mi familia de origen desde el alma, formé mi propia familia, siempre que se presenta la oportunidad, intento ayudar a otros que estén atravesando situaciones de enfermedad como las que yo viví y, por sobre todas las cosas, dejé de sobrevivir para empezar a Vivir y a disfrutar junto a los seres que amo, que por cierto, cada vez son más numerosos. La vida me sigue sorprendiendo cada día con nuevos desafíos y aprendizajes. Hoy, más que nunca, creo que, con conciencia, los milagros son posibles.

Pablo se convirtió en un paciente excepcional, puso todo de sí para sanarse en cuerpo y alma, cambió su manera de vincularse con la realidad y con los afectos, expandió su sensibilidad, pudo pedir ayuda y se rindió a la evidencia de que juntos es mejor, siempre y en cualquier circunstancia. Su familia jugó un papel primordial en su sanación pero, a su vez, cada uno de los que participaron en el proceso se vieron también beneficiados.

Una de las experiencias recurrentes después de cada PARA es el agradecimiento y el reconocimiento de los familiares y acompañantes. En un principio vienen sólo a acompañar a la persona que está enferma, pero a medida que van participando y

comprometiéndose en el programa, descubren que lo que allí se vivencia y las herramientas que se brindan para que el paciente pueda implementar los cambios vitales necesarios para su sanación son aplicables y necesarios en sus propias vidas. Se dan cuenta de que sin una expansión de conciencia, no hay mucha diferencia en la manera como se percibe la vida antes o después de una enfermedad. Muchos pueden ver en sí mismos las mismas neurosis, las mismas creencias, la incapacidad para expresar lo que sienten, la falta de un sentido trascendente, los mismos mecanismos, reclamos, automatismos. Saben que no están viviendo bien pero a pesar de eso no pueden cambiar, presos de la rutina y de los roles, intentando protegerse de las catástrofes imaginarias, queriendo sentirse seguros a través de controlar sus vidas y las de los demás, incapacitados de vivir en el aquí y el ahora y desde ese espacio insalubre se vinculan con los otros. Surge entonces inevitablemente la pregunta: ¿alguien que está viviendo de esa forma puede establecer vínculos saludables?

Trabaja por tu sanación y los que te rodean recibirán por añadidura los dones que ésta trae consigo.
--

Duele sentir el dolor de una familia entera cuando acompaña a un ser amado en el momento de enfrentar una enfermedad o conflicto severo, situación que casi todos tendremos que pasar algún día y para la cual nunca fuimos preparados. Pero también produce mucha satisfacción ver el efecto multiplicador de un proceso que inicia quien está casi obligado a cambiar. Los familiares que acompañan no pueden abstraerse de sentir que toda la información que reciben también es para ellos al darse cuenta cómo, con un estilo de vida no saludable, se va resintiendo la salud.

¿CERCOS O PUENTES?

Dos hermanos que vivían en granjas vecinas, separadas por un río, entraron en conflicto. Fue la primera gran desavenencia en sus vidas, habían trabajado siempre juntos, compartiendo las herramientas y cuidándose mutuamente.

Durante años, ellos trabajaron en sus granjas y al final de cada día, podían atravesar el río y disfrutar uno de la compañía del otro. A pesar del cansancio, hacían la caminata con placer, pues se amaban. Pero ahora todo había cambiado. Lo que comenzara con un pequeño malentendido, finalmente explotó en un cambio de ásperas palabras, seguidas por semanas de total silencio.

Una mañana, el hermano mayor sintió que golpeaban su puerta. Cuando abrió, vio a un hombre con una caja de herramientas de carpintero en la mano.

—Estoy buscando trabajo —dijo éste—. Quizás usted tenga alguna labor que yo pueda hacer.

—Sí —dijo el granjero— claro que tengo trabajo para usted. ¿Ve aquella granja al otro lado del río? Es de mi vecino. No, en realidad es de mi hermano más joven. Nos peleamos y ya no puedo soportarlo. ¿Ve aquella pila de madera? Quiero que usted construya una cerca bien alta a lo largo del río para que yo no tenga que verlo más.

—Creo que entiendo la situación —dijo el carpintero—. Muéstreme dónde están las palas, y le haré un trabajo que lo dejará a usted satisfecho.

Como precisaba ir a la ciudad, el hermano mayor ayudó al carpintero a encontrar el material y partió. El hombre trabajó arduamente durante todo aquel día. Ya anochece, cuando terminó su obra. Cuando el granjero regresó de su viaje, sus ojos no podían creer lo que veían. ¡No había ningún cerco! En vez de cerco había un puente que unía las dos márgenes del río. Era realmente un bello trabajo, pero el granjero estaba furioso y le dijo:

—Usted fue muy atrevido en construir ese puente, después de todo lo que yo le conté.

Sin embargo, las sorpresas no habían terminado. Al mirar nuevamente para el puente, vio a su hermano que se acercaba del otro margen, corriendo con los brazos abiertos. Por un instante permaneció inmóvil de su lado del río, pero de repente, en un impulso, corrió en dirección del otro y ellos se abrazaron en medio del puente. El carpintero estaba partiendo con su caja de herramientas, cuando el hermano que lo contrató le dijo emocionado:

—¡Espere! Quédese con nosotros por algunos días.

El carpintero respondió:

—Me encantaría quedarme, pero tengo otros puentes que construir.

¿Qué construyes tú en tus relaciones, cercas o puentes? ¿Eres capaz de acortar distancias y diferencias con los demás o estás necesitando un carpintero?

Pablo pudo construir un puente lo suficientemente sólido y ancho como para permitir que muchos pudieran cruzarlo, de tal modo de encontrarse en el medio disponibles para el abrazo y la comunión.

Javier, en cambio, estuvo a un paso de tender ese puente, pero las voluntades y los mandatos ajenos pudieron más que los dictados de su propio corazón. Ésta es su historia:

«MI CÁNCER SE LO DEBO A MI HERMANO»

Lo dijo Javier durante un PARA y fue contundente, sin dar lugar ni siquiera al beneficio de la duda. Puedes imaginarte lo que fue para nosotros escuchar semejante afirmación, ¿cómo alguien puede decir que otro le causó un cáncer? Pero él parecía sentirlo así y contra eso, poco se podía hacer. Javier era médico y, además compartía con Lorenzo, su hermano mayor, la herencia de una industria en Chile, cuya administración estaba a cargo

de Lorenzo y de su esposa. Contó que por una desinteligencia de 1.000 dólares, en tiempos en que en Argentina había paridad peso-dólar, es decir que ese monto no representaba tanto dinero para la actividad empresarial, las dos cuñadas se pelearon a muerte y los hermanos no pudieron volver a hablarse ni supieron nada más el uno del otro. Esta situación llevaba ya varios años y los abogados se encargaron de disolver la sociedad.

Javier estaba gravemente enfermo cuando lo conocimos. Por un cáncer alojado en su cerebro no podía casi caminar. Hizo el PARA junto a su mujer y sus tres hijos, formaban una linda familia. Cuando relató este conflicto, su mujer no perdía oportunidad de responsabilizar a Lorenzo por el sufrimiento y el origen de la enfermedad de su esposo. Varias veces intenté persuadirlo de la importancia que tenía para su sanación resolver ese vínculo fraterno. Javier repetía «yo estoy enfermo por su culpa, este tema ya fue elaborado con mi terapeuta y hasta él apoya esta visión».

El tercer día del PARA solemos realizar un trabajo de relajación profunda que comienza siempre con un cuento espiritual. Aquel miércoles, no tenía elegido ninguno en especial. Simplemente, abrí el libro de relatos y elegí uno al azar. Yo nunca lo había escuchado ni leído. Trataba sobre un joven que vivía con su mamá en una aldea de pescadores, cuyo padre, un curtido pescador también, se había perdido en el mar hacía unos años. La misma suerte parecía haber corrido Peter, el hermano menor. Tras una terrible tormenta ocurrida hacía apenas unos días, se había perdido todo rastro de él y de su embarcación.

En un momento, se escuchó una sirena anunciando que otra barca estaba en peligro. El joven decidió ir al rescate, a pesar de las súplicas de su madre para que no fuera. «Ya hemos perdido a tu padre y también a tu hermano, eres lo único que me queda, por favor, no vayas», le imploró. Pero él sintió que era su deber y partió.

Al día siguiente, el pueblo entero esperaba en la costa cuando vieron regresar a la embarcación. Todos celebraban el acontecimiento, por lo menos él regresaba con vida. Había mucha niebla aquella mañana. En medio de la bruma, se oyó una voz ronca de emoción que decía: «¡Avisen a mi madre que encontré vivo a Peter!»

Cuando leí esta última frase, mi voz se quebró porque el cuento mostraba cómo el amor filial es tan poderoso que puede rescatar a un hermano de la muerte. Yo estaba conmovida, hacía poco había perdido a mi hermano mayor.

En ese instante, el silencio reinante en el salón se rompió con un gemido desgarrador. Fue un sonido primario salido desde el fondo de las entrañas, ¡seguido por tanto llanto no llorado en años! Era Javier, el relato le había servido como disparador a su sentir y todos supimos cuánto le importaba su hermano. Por supuesto, también su mujer se dio cuenta de esto. Al terminar el encuentro, ella no pudo contenerse y me expresó: «Te quiero dejar en claro lo siguiente: si ése (refiriéndose al cuñado) entra por la puerta de mi casa, por la misma puerta salimos mis hijos y yo y no nos ve nunca más».

La determinación e inflexibilidad de la mujer, más el deterioro físico tan avanzado de la enfermedad de Javier más la opinión del analista formaban un combo difícil de superar para que se diera un acercamiento entre los hermanos. Recuerdo que en ese momento

pensé que ya estaba todo perdido. Pero me equivoqué.

Antes de retirarse ese día, Javier se acercó a mí caminando como pudo, tenía el puño cerrado y algo escondido en su mano derecha. Con disimulo, me pasó un papelito por debajo de mi escritorio, de modo que nadie pudiera ver lo que acababa de hacer. Por la complicidad de su mirada, mi corazón adivinó: escrito en el papel había un número telefónico, el de Lorenzo.

Con todas las cosas terribles que habíamos escuchado de Lorenzo, pensé con cierta incertidumbre: ¿Con quién me iré a encontrar ahora? ¿Será muy agresivo? Imaginé cuál sería la reacción de este hombre ante mi llamado y supuse que, cuanto menos, me cortaría la comunicación. Pero su respuesta fue muy distinta. Al otro lado del teléfono, la voz de un hombre emocionado y llorando repetía: «¡Mi hermanito!, ¡mi hermano menor! No he pasado un solo día sin pensar en él. Yo estoy para ayudarlo en todo lo que necesite. Lo quiero a mi hermano como quiero a mi vida».

Arreglamos un encuentro secreto. Cuando le conté a Javier al día siguiente, parecía un niño ante la sorpresa de saber que Lorenzo quería verlo, sin ningún tipo de condiciones. Me confesó su temor de volverlo a ver y me pidió que yo estuviera presente. Acordamos que sería el sábado a la mañana.

El viernes, un día antes de lo que parecía iba a ser una reunión gloriosa, Javier se acercó a mí y me dijo:

—Suspende todo.

—¿Por qué? —le pregunté estupefacta.

—Porque mi terapeuta me lo prohibió.

Quedé anonadada, no pude evitar que me invadiera una sensación de indignación, ¿cómo un extraño podía interferir en un vínculo tan sagrado? No me consta que haya sido el analista quien impidió el encuentro, pero lo cierto es que éste nunca se llevó a cabo. Javier se fue de este mundo sin darse la posibilidad de volver a encontrarse con Lorenzo, quien no pudo acompañarlo ni despedirlo.

Pasaron más de diez años y aún hoy Lorenzo se comunica esporádicamente conmigo y en cada comunicación me pide, como un niño, que le relate los pormenores de aquellos días en que Javier manifestó su dolor por el distanciamiento con él. No dejo de asombrarme de su necesidad de escuchar de mi boca la misma historia una y otra vez. Para Lorenzo, yo era el único referente válido de cuánto lo amaba su hermano y una manera de reencontrarse con él en su corazón.

Una de las bases más poderosas de un proceso de sanación tiene que ver con el amor fraternal. En lo personal, siento a mis hermanos como si fueran parte de mi cuerpo y el amor entre nosotros es tan grande, que sería impensable que, ante alguna necesidad, no estuviéramos unidos. Claro que éste es mi sentir, no estoy idealizando un vínculo ni diciendo que todos deberían experimentar lo mismo, de hecho a diario veo vínculos fraternos muy diferentes al mío. Pero de lo que sí estoy convencida es de que el poder que tiene un hermano para colaborar en la sanación es único. Ni un padre, ni una madre, ni los hijos poseen este poder en igual medida. El motivo salta a la vista: los hermanos fueron concebidos en un mismo espacio energético: el útero de su madre. Y son los

únicos que comparten la misma sangre.

He sido testigo de sanaciones impresionantes cuando los hermanos fueron conscientes de este poder y lo actualizaron. Por eso, en cada PARA, en cada entrevista con alguien que está necesitando sanación pongo extrema atención en este tema.

Sé bien que los sentimientos no se manejan ni se negocian, que no se puede lograr que nazca el sentimiento de amor filial cuando no se siente, pero sí es posible trabajar para quitar los obstáculos que lo impiden y, cuanto menos, ayudar a detener la guerra.

«Quien no resuelve sus raíces, no puede dar buenos frutos». Es fuerte esta enseñanza espiritual, ¿verdad? Nos dice que los conflictos entre los vínculos de una familia, y en especial entre hermanos, se heredan, se pasan de padres a hijos en el seno espiritual del alma familiar. Si todos fuéramos conscientes de ello, haríamos lo imposible por detener la guerra y sanar nuestros vínculos de sangre.

Entenderás entonces el dolor y la frustración que experimenté al ver que entre Javier y Lorenzo medió una cerca y no un puente. Un puente que habría sido muy fácil de cruzar si otros, ajenos a la sangre, no hubiesen levantado vallas. Esta historia nos muestra también que cuando nosotros no elegimos, otros lo hacen por nosotros.

TODOS NUESTROS PROBLEMAS NACEN POR AFERRARNOS

¿Sabes cómo se cazan los monos en Centroamérica? Los cazadores colocan una banana dentro de una especie de caja de alambre, con un único orificio en un costado y esperan a que el mono se tiente y se acerque. La abertura es tan pequeña que para meter la mano, el mono debe comprimirla. Pero una vez que su mano ha pasado por el agujero y ha logrado su precioso tesoro, no lo suelta bajo ninguna circunstancia, ni siquiera cuando se da cuenta de que no puede llevársela a la boca porque su mano y el plátano no pasan por el orificio. Chilla, protesta y se enoja, pero no suelta su plátano. El cazador sencillamente le arroja una red encima, y así el mono pierde su libertad.

Cuántas veces actuamos igual que el mono con las personas que más queremos. Herimos o nos hieren, estamos presos o apresamos, somos la fuente de sufrimiento del otro o viceversa y aún así no queremos soltar, nos aferramos a cualquier precio, preferimos seguir administrando mediocridad antes que atrevernos a cambiar.

Esto me trae a la memoria una historia que me contó un periodista italiano sobre su vida. Convivió durante más de veinte años con una mujer a la que no amaba y que le hacía la vida imposible. No se separaba porque ella lo amenazaba con dejarlo sin un centavo si la abandonaba, ya que el capital y los bienes le pertenecían a ella. Una noche tuvo un sueño: soñó que estaba preso condenado a cadena perpetua. Y en el sueño se preguntaba: ¿qué no daría yo por recuperar mi libertad? Todo lo daría.

Al despertar, sencillamente armó una maleta con ropa y unas pocas pertenencias,

renunció a la comodidad de la posición económica que le daba su mujer y se fue. Me contó que a partir de esa decisión se sintió libre, pudo viajar gracias a su profesión, conoció otras culturas, generaba lo indispensable para vivir e invirtió su tiempo en disfrutar del presente. Ya lo había aprendido: por vivir preocupado por el futuro había perdido veinte años de su vida.

Nuestras relaciones van conformando un territorio esencial en el mapa de quienes somos e influyen significativamente en nuestra vida y en nuestra salud.

Todos nuestros problemas nacen por aferrarnos, a una persona, a un rol, a una posición social, a los mandatos, a las posesiones... Al aferrarnos, detenemos el gran flujo del cambio, y con él, la posibilidad de renovación. Imposible crecer y mucho menos expandir nuestra conciencia si no logramos descubrir, reconocer y romper los lazos de nuestros apegos. Para ello, debemos analizar las causas de nuestras tristezas, decaimientos, miedos y temores. Se requiere honradez y sinceridad. Tantas veces confundimos el apego con el amor o con la necesidad. En el amor nadie depende de nadie, ni el que ama ni el que es amado. En el apego, sólo existe obsesión por poseer a la persona o la cosa objeto del apego. Los apegos frecuentemente son el signo evidente de que le tenemos miedo a la libertad.

Tras tantos años de acompañar a personas en crisis vitales, he aprendido que los vínculos afectivos disfuncionales se deben a tres formas no saludables de relacionarse:

- Cuando inconscientemente buscamos que el otro nos dé la energía vital y afectiva que creemos que ha de venir de fuera de nosotros.
- Cuando por miedo a quedarnos solos y sentirnos abandonados esperamos que el otro nos salve y llene nuestros vacíos emocionales cayendo en el apego, la dependencia y necesidad.
- Cuando generamos un mal vínculo en un doble juego de victimismo-dependencia en el que entregamos nuestro poder personal al otro convirtiéndonos en esclavos.

¿POR AMOR O POR NECESIDAD?

Una creencia errónea respecto de las relaciones es creer que han de ser los otros los que nos deben nutrir afectivamente. Esto nos hace sentir que si la otra persona no nos proporciona el cariño que necesitamos, no podremos ser felices. Esta creencia es autodestructiva y lo único que hace es producir el efecto contrario. Muchas personas soportan una relación que no funciona por temor a afrontar sus miedos y fantasmas y ese apego impide a ambas partes crecer como personas íntegras y libres.

Exigimos respeto, amor, tolerancia, comprensión y un listado infinito de demandas acerca de lo que esperamos recibir de los otros. Siendo una observadora de la condición

humana, emerge con mucha claridad el hecho de que los demás no nos tratan como nosotros los tratamos, sino como nos tratamos a nosotros mismos. Una fórmula más clara y simple de expresarlo, casi a modo de verso para recordarlo en todo momento sería: los demás me tratan como yo me trato. Si no me respeto, ¿por qué el otro debería respetarme; si no me amo, por qué los demás deberían amarme? Desde esta mirada, podemos vincularnos de una manera totalmente diferente. No necesitar ni esperar algo del otro, te depara la sorpresa y no la frustración. Que el otro sea luz en tu libertad y no fuente de tu necesidad.

Sólo en la libertad se ama. Cuando amas la vida, amas mucho más libremente a los demás. Si disfrutas de mil flores, no te apegas a ninguna. Pero si tomas sólo una, no disfrutas del resto.

Hacemos mucho lío en nombre del amor, pero ¿sabemos en verdad de qué hablamos cuando hablamos de amor?

Existe una gran diferencia entre amor incondicional, también llamado amor espiritual, y el amor personal. Apego no es amor. Deseo de posesión, de felicidad, no es amor. El sentimiento personal y exclusivo que exige reciprocidad, no es amor.

Decimos amar a nuestros hijos, pero ¿sabemos amarlos sin condiciones?

Duilio, mi hijo menor, era un excelente jugador de fútbol. Sufrió un accidente justo antes de terminar un campeonato infantil, lo que le impidió jugar unos cuantos partidos. Llegó el día de la final, mi hijo ya estaba mejor, pero igualmente no iba a salir a la cancha, estaba sentado en el banco de suplentes comiéndose los codos por la ansiedad. Su equipo iba empatando y con ese resultado, perdería el campeonato. El entrenador decidió hacer un cambio para que ingresara Duilio, aunque no estuviera diez puntos. En el último minuto, metió el gol del triunfo. Recuerdo como si fuera hoy la emoción y el orgullo de madre que sentí cuando lo llevaban en andas. En ese mismo momento vi pasar delante de mí al arquero del equipo perdedor. Nuestras miradas se encontraron y yo sentí: éstos también son los ojos de un hijo mío. No había ninguna diferencia. Todavía puedo ver la tristeza y la frustración de aquel niño. Sentí su dolor y mi vergüenza.

Tanto me golpeó esa mirada que a partir de aquel día nunca más fui a ver un partido de fútbol. Y desde entonces se me plantea el mismo dilema personal: ¿qué fomentamos en nuestros hijos? El acto de compartir, el compañerismo —¿con todos o sólo los de su equipo?— o, como diría Serrat «con la leche templada y en cada canción» les vamos inculcando la competitividad, las ansias de triunfo y el mensaje que prima en nuestra sociedad de que sólo vale el que gana, el exitoso, sin importar si herimos o ignoramos a los que quedan atrás. Sé que el deporte refleja el juego de la vida, que para que alguien triunfe, alguien tiene que fracasar y para que alguien esté arriba, otro debe estar abajo. Pero la vida es un juego, no un enfrentamiento. Sin duda, el ser humano, en especial durante la infancia, se enriquece con la sana competencia. Sin embargo, no puedo dejar de preguntarme: ¿cuánto hay de amor incondicional cuando los padres esperamos que nuestros hijos sean ganadores y no perdedores? ¿Cuánto exigimos de ellos para nuestra propia satisfacción? ¿Cuántas de nuestras frustraciones proyectamos en ellos para que logren o sean lo que no pudimos alcanzar o ser? ¿Cuánto hay de necesidad en ese amor?

En todo vínculo, lo que importa no es ni «tú» ni «yo», sino la relación libre de exigencias. Hagas lo que hagas, no tengo miedo de dejar de amarte. Te acepto así, tal y como eres. El amor verdadero no es negociable.

El respeto a la individualidad del otro es el paso más cercano al amor. Seamos la expresión de la libertad de los seres que amamos y no la fuente de su necesidad.

Un vínculo saludable sostiene a las personas que lo integran. No se basa en lo que uno siente por el otro, es el sentimiento mutuo el que sostiene y fortalece la relación.

¿DESACUERDO O MALENTENDIDO?

Ser fuente de libertad y no de necesidad no significa que me guste, apruebe o comparta todo lo que el otro hace. En las diferencias nos nutrimos y nos enriquecemos. El gran desafío en toda relación humana es poder expresar con respeto y libertad lo que sentimos, sin temor a que el otro se ofenda o se sienta herido. Hay una gran diferencia entre comunicar y reclamar o exigir. Pido, informo pero no me aferro al resultado. El otro es libre de darme o no lo que solicito y yo soy libre de tomar decisiones según cómo me sienta en el vínculo que hemos entablado. Creemos estar en desacuerdo con una persona, pero es muy probable que ese desacuerdo sea fruto de un malentendido, de una comunicación fallida.

El clásico relato de dos hermanas que peleaban por quién tenía derecho a quedarse con la única naranja del refrigerador ayuda a comprender cómo muchas veces la ausencia de una comunicación asertiva instala distancias, nos conduce a la insatisfacción y nos empobrece.

En el relato, la madre, para poner fin a la pelea, optó por una decisión salomónica, dividió la fruta en partes iguales y cada una de las hermanas se retiró con su mitad. Por la noche, la madre vio que una de sus hijas había comido su media porción y tirado la cáscara; la otra, en cambio, había utilizado sólo la cáscara que necesitaba para preparar mermelada, dejando media fruta sin consumir. De haber podido cada una expresar para qué quería la naranja, ambas se habrían quedado con el cien por ciento de lo que buscaban y no sólo con el cincuenta por ciento.

¿Cuántos de los conflictos en las relaciones nacen por una mala comunicación? Poco a poco, casi sin darnos cuenta, vamos perdiendo la intimidad, se instalan los reproches, los resentimientos y el empobrecimiento recíproco. En ocasiones, el mero acto de mirarnos a los ojos, el abrazo, el contacto físico con nuestra sensibilidad a flor de piel resultan mucho más poderosos y sanadores que las palabras. Cuántas peleas, discusiones y desacuerdos podríamos evitar comunicándonos desde el ser y no desde la personalidad.

Si lo que queremos es que el otro conozca nuestro sentir, silenciemos la mente dejando que se manifieste el corazón.

No es mi intención aquí dar técnicas para comunicarse correctamente. Puedes acceder a ellas en muchos sitios de internet o en cursos y talleres sobre el tema. Simplemente quiero resaltar la importancia de la comunicación asertiva y empática para establecer vínculos saludables. Empatía es ponerse en el lugar de la otra persona e intentar ver el mundo a través de sus ojos. Se acallan los juicios, las comparaciones y discriminaciones. Cuando reconocemos que no somos dueños de la verdad y que no lo sabemos todo, cuando podemos compartir las experiencias y rectificar al cometer un error, la presencia de otro igual y distinto a nosotros nos enriquece.

Una relación saludable se mueve en una línea continua entre el dar y el recibir. Solemos poner mucho énfasis en nuestros derechos y no tanto en nuestras responsabilidades. La filosofía oriental sostiene que el virtuoso pone toda su atención en su deber, y el no virtuoso, en su derecho. ¿Dónde estamos nosotros, dónde pongo mi atención, en mis responsabilidades o en mis derechos? Reclamo ser amada pero ¿doy todo el amor? Exijo respeto y comprensión. ¿Doy todo el respeto y la comprensión? Necesito estímulo, ¿puedo darlo sin medida y sin aferrarme al resultado?

El camino hacia la dignidad humana no tiene que ver con el derecho, sino con la responsabilidad.

DETENER LA GUERRA

Para cerrar este capítulo, inabarcable, para el cual necesitaríamos varios libros y aún así no se agotaría, quiero compartir un correo electrónico que recibí hace poco tiempo. Lo sentí como un acto de amor incondicional. No conocía al remitente, era una mujer, ex esposa de un paciente que estaba haciendo el PARA en esos días. El mensaje comenzaba con un ruego desesperado: Por favor, ayúdanos a sanar nuestros vínculos. Con perplejidad continué leyendo:

Quiero que José se cure y que viva feliz. ¿Qué puedo hacer para su bien? Sé que para sanarse necesita sanar sus vínculos. Y sin duda el nuestro es un vínculo sin resolver.

Tengo que ser muy respetuosa con la relación que mantiene con la madre de su hijita. No quiero generar motivos de conflicto que le causen dolor. Puedo estar equivocada, pero también siento que José me necesita, que puedo ayudarlo. Estoy muy triste, siento que todo es una pesadilla.

Veinte años compartimos la vida. Todo mi amor y mis energías fueron para construir mi familia. Nunca me sentí amada de la forma que necesitaba, pero no perdía las esperanzas de que algún día fuéramos felices. Hasta que apareció una hija mientras yo trataba de salvar nuestro matrimonio.

Dolió mucho, no encontré otra forma de evitar sufrimientos. Divorciarme fue sin dudas lo que más me costó en esta vida.

Me dediqué a mis tres hijos; cuando parecía que me estaba conformando y aceptando el destino, me entero de la enfermedad de José. Yo lo quiero mucho, con toda mi alma, ¿hay algo que pueda hacer por

él sin perjudicarlo? ¿Y por mis hijos? Quisiera ser una madre fuerte y sabia para acompañarlos y alegre para aliviarlos.

Con su actitud de colaborar en la sanación del ex marido, a pesar de todo lo que sufrió por él, esta mujer ya estaba siendo fuerte y sabia. Y en verdad pudo hacer mucho por quien fue el gran amor de su vida. Entendió que debía generar en su interior una sensación de que finalmente se habían calmado las aguas entre ellos, una vibración de tranquilidad y paz. Si bien no podía acompañarlo personalmente, pues ese rol lo ocupaba su actual mujer, debía hacerlo desde su ser y su sentir. Deponiendo todo rencor o resentimiento del pasado, resaltando las virtudes de padre frente a sus hijos, sin juzgarlo, deteniendo la guerra, ella iluminó el camino de sanación de toda la familia.

La vibración que genera el amor incondicional trasciende el espacio y el tiempo. No existen barreras para poder sanar los vínculos. Si podemos sentir que compartimos un mismo corazón, si podemos acariciar al otro con el anhelo ferviente de que se libere del sufrimiento, que esté en paz, que sea feliz, sintiéndolo con el alma, desde la conciencia de ser, la sanación está disponible. Incluso si el otro ya no está físicamente con nosotros o si la persona con quien queremos sanar una relación cierra toda posibilidad a la reconciliación, aún así es posible sanar. Porque siempre, primero está la vibración y a ésta le sigue la acción. Entonces, en vibración, desde el ser, podemos envolver al otro en luz, ternura, amor, paz liberando y diluyendo la carga de todos los estados densos, como el resentimiento, el rencor, el miedo.

El amor del ser transmuta, trasciende y sana. Y en esos instantes en que podemos sentirlo plenamente estamos aportando nuestro granito de arena para dejar una familia mejor, libre de la carga del dolor generacional.

Detener la guerra es librarse del sufrimiento. Si todos luchamos, pero ninguno de nosotros ha llegado muy lejos, ¿no será tiempo de poner fin a la lucha?

Hace un par de años conocimos a Elías, un joven de diecisiete años que nos dio una lección que quedó marcada a fuego en nuestros corazones: «No luchen por la paz. Vivan en paz», nos dijo días antes de su partida. A pesar de lo avanzado de su cáncer —ya no podía caminar, su cuerpo tenía la fragilidad de un cristal—, jamás se quejaba, su aceptación era algo que sorprendía a todos. Pasaba gran parte del día somnoliento, pero cuando abría sus ojos y su mamá le preguntaba «¿Cómo estás?», la miraba con dulzura y respondía: «Yo estoy bien, má. Vos tenés que estar bien. Ustedes tienen que estar bien». Aquellas palabras eran más que un deseo, eran un pedido desesperado para que sus padres depusieran sus desavenencias que llevaban años. Toda su familia vivía la enfermedad de Elías con el nivel de sufrimiento que se experimenta cuando se retienen las lágrimas y se pretende tapar la angustia con una actividad desenfrenada, sin poder mostrar su verdadero sentir. Sin embargo, desde el momento que lo conocimos habíamos entablado con Elías una relación de empatía lejos de paternalismos infantilizadores.

Cuando hizo el PARA, estaba muy grave. Dudamos mucho en permitir su participación por el estado de su cuerpo físico, pero él realmente deseaba hacerlo y mostraba un estado mental y emocional que le permitía la expresión de una espiritualidad no frecuente.

A pesar de permanecer casi todo el tiempo con sus ojos cerrados, escuchaba y percibía todo. Tuvo sólo dos participaciones durante los cinco días, suficientes para demostrar la grandeza de su Ser. La primera fue cuando uno de los participantes del Programa aseguró que lo más importante en la vida era luchar por la paz.

Elías tocó el brazo de su mamá en señal de que quería expresar algo. Mariela acercó su oído a la boca de su hijo y él, con las pocas fuerzas que le quedaban le susurró: «No luchen por la paz, vivan en paz».

Su segunda gran lección fue en el último día del PARA. Pedí a los participantes que expresaran en pocas palabras lo aprendido durante esos días. Nuevamente Elías tocó el brazo de su madre y murmuró: «A vivir el día a día».

¡Tenía 17 años, sabía que iba a morir y aún así nos hablaba a todos de la importancia de vivir en paz y del amor incondicional a la vida! Esa criatura transformó lo ordinario en extraordinario, y se convirtió en un gran maestro para todos. El recuerdo de Elías quedó para siempre en nuestros corazones con el alma inundada de paz.

Para detener la guerra basta con una decisión aquí y ahora. Pensando en dar ese paso, analizándolo, juzgándolo continuó la guerra. No esperes ser razonable. Puedes equivocarte. Una sola palabra nos hace sentir lejos de la vida: la razón. ¿Qué eliges, tener paz o tener razón? Como siempre, uno elige y la vida asume nuestras elecciones.

Dos semanas después partió en su casa, no sin antes despedirse de todos los que amaba. Ya no podía hablar ni moverse. Su mirada se fue encontrando con cada uno de sus familiares. Mediante gestos, les pidió un abrazo. Sus hermanas, su papá y su mamá, cada uno a su tiempo, se recostaron sobre su cuerpo, tomaron sus brazos y lo ayudaron a que los abrazara. En una carta posterior, Mariela, su mamá escribió: «Yo sé hoy que con ese abrazo nos decía que iba a estar siempre en nuestro corazón, quería transmitirnos su paz, su agradecimiento, su sabiduría y su amor, pero en aquel momento de tremendo dolor no pudimos entenderlo. Creo que Elías vino con una misión: la de transformarnos a todos y cada uno de los que tuvimos el privilegio de compartir una parte de él. Han pasado dos años de su partida. Recién ahora estoy entendiendo y sintiendo en carne propia las enseñanzas de Elías, que me despojan del miedo, la competencia, la envidia, las creencias destructivas, porque él no las tenía. No es fácil y es mucho trabajo, paso a paso, cada día, pero me permiten estar en paz y dejar de luchar, que es tan desgastante. Mi hijo me enseñó que la Vida no es una cruz, es un milagro».

CAPÍTULO 3

EL MIEDO, NUESTRO PEOR ENEMIGO

Así como en la ignorancia radica la semilla de la sabiduría, así en el miedo se encuentra latente la semilla del coraje. Para estar realmente vivos es necesario asumir riesgos, emprender cambios y adentrarse en lo desconocido.

SI NOS PREGUNTAN qué es lo contrario al amor, probablemente respondamos sin dudar: el odio. Sin embargo, lo que se opone al amor, lo debilita y hasta lo destruye no es el odio sino el miedo. Y no me refiero al miedo instintivo, saludable que nos protege de los peligros reales con la reacción natural de ataque o huida. Lo contrario al amor —y a la vida— son los miedos imaginarios. El siguiente cuento nos lo demuestra.

En una tierra en guerra había un rey que causaba espanto. Se decía de él que sometía a sus enemigos a los tormentos más terribles, que gozaba con el sufrimiento ajeno. No mataba a sus prisioneros, sino que los conducía a una sala donde había un grupo de arqueros de un lado y una inmensa puerta de hierro del otro, sobre la cual se veían grabadas figuras de calaveras cubiertas de sangre. Allí el rey les hacía formar un círculo y les decía: «Pueden elegir entre morir atravesados por las flechas de mis arqueros o pasar por esa puerta».

Todos elegían ser muertos por los arqueros. Al terminar la guerra, un soldado que había servido al rey durante mucho tiempo se dirigió al soberano y le dijo:

—Señor, ¿qué había detrás de la horrorosa puerta?

—Ve y mira tú mismo —respondió el rey.

El soldado abrió temerosamente la puerta y, a medida que lo hacía, rayos de sol entraban y aclaraban el ambiente hasta que finalmente descubrió sorprendido que detrás de la puerta había un camino que conducía a la libertad.

El soldado miró atónito a su rey y éste le dijo:

—Yo daba a los prisioneros la posibilidad de elegir, pero preferían morir a arriesgarse a abrir esta puerta.

¿Cuántas veces morimos por dentro por temor a arriesgarnos y nos perdemos la posibilidad de hallar del otro lado de la puerta la libertad? ¿Cuántas veces el miedo es la excusa para no intentar lo que realmente anhelamos?

En mi experiencia como partera del alma cuando ésta se encuentra en esa instancia sagrada de cruzar el umbral que separa —o une— la vida y la muerte me he encontrado con que uno de los dolores más grandes de algunas de las personas que están por morir es no haberse atrevido a vivir como habrían querido, por miedo.

¿Cuántas veces nos perdemos la vida por miedo a vivirla?

UNA HERIDA PARA EL ALMA

De todas las emociones que los seres humanos podemos experimentar, la que más nos vulnera y nos daña es el miedo, porque si bien todas dejan huella en nuestras vísceras, el miedo, además, lastima el alma.

La emoción del miedo aparece cuando el alma nos quiere avisar algo: ya sea una amenaza real o imaginaria, una pérdida de integridad del ser, o bien que es necesario

enfrentar en vez de huir. La mayoría de las veces nos indica que existe una desproporción entre lo que tememos y nuestra capacidad de responder frente a ello. Sólo podemos superar el miedo aprendiendo a protegernos adecuadamente y afrontando aquello que tememos. De esa manera logramos transformar esa emoción primaria, muchas veces destructiva, en fuerza amorosa.

En ocasiones, el miedo nos paraliza. El desafío es aprovecharlo de modo que en vez de quitarnos posibilidades, aumente nuestra capacidad de respuesta frente a las amenazas. Por eso, son muchos los que dicen que el miedo no es el problema, el miedo nos informa que hay un problema y el problema es cómo reaccionamos frente a él.

En *El laboratorio del alma* desarrollamos este tema y sus efectos nocivos en nuestra fisiología. El cuerpo sabe defenderse de los miedos reales, pero no sabe cómo hacerlo con los miedos generados por nuestra mente. El abordaje emocional y cognitivo no siempre es suficiente para enfrentar la incertidumbre y sus consecuentes catástrofes imaginarias. Los miedos forman parte de nuestra historia genética y de nuestra historia de vida y actúan determinando procesos adictivos a ellos mismos; están tan arraigados que, como consecuencia, pasan a formar parte de nuestra biología. Por eso, el deseo y la voluntad no alcanzan para liberarnos y lograr así una verdadera transformación. Es necesario trabajar sobre la salud psíquica, energética, física, emocional y espiritual. Entonces, renaceremos.

Víctor vivió prisionero muchos años en la cárcel del miedo y del ocultamiento. Al cambiar la manera de percibir su realidad, comprendió que vivía escindido, disociado de su sentir y de su ser en pos de las apariencias. Se atrevió a enfrentar sus miedos, a detener las catástrofes imaginarias y a mostrarse tal cual era. Dio un salto al vacío hacia una dimensión más profunda y al hacerlo, recuperó su integridad, trascendiendo la adversidad y el sufrimiento.

CASADO CON EL MIEDO

Llegué a la Fundación Salud un día miércoles 27 de enero de 2010, después de pasar una noche negra. Había entrado en cuanta página en internet había, poniendo muchas palabras al azar, cáncer, HIV, suicidio, muerte, «cómo matarse» No sé bien cómo, se me abrió un link direccionándome a la Fundación Salud. Recuerdo que eran las 3 de la madrugada, imprimí el mapa de llegada a la sede y me quedé despierto esperando a que amaneciera. Así, sin haber dormido, llegué a destino cerca de las 10 de la mañana, con mis sesenta y cinco magros kilos, con treinta y nueve grados de fiebre, que no lograba bajar desde hacía días, con mi desesperanza y mi «secreto»: tengo HIV hace seis años y nunca se lo conté a nadie, excepto a mi pareja. Solos, él y yo,

en este doloroso secreto que cada vez nos ahogaba más. A esto se le sumaba un reciente diagnóstico de sarcoma de Kaposi y una rara enfermedad llamada «de Castleman» (un tumor generalizado de los ganglios, que comienza siendo benigno y puede llegar a desarrollar linfoma). Hacía tiempo que hacía malabarismos para ocultarme de todos mis parientes, no quería ni podía permitir que me vieran así.

No puedo olvidar las palabras de Élide, un ángel, la primera persona que me recibió en la Fundación. Sin preámbulos, le largué todo el rollo. Me escuchó, me tomó de las manos, me miró a los ojos y con palabras cargadas de mucho amor, me dijo: «Estás casado con el miedo, has venido al lugar indicado para divorciarte del miedo». Luego me invitó a una charla que ese mismo día daría la directora, Stella Maris.

Todo me parecía extraño, pero como en esos momentos no sabía qué hacer, me dejé llevar. Cada palabra de Stella era como una flecha que se clavaba en mi interior y yo, sin saber cómo, levanté la mano y me puse a contar por qué estaba allí, de mi diagnóstico de HIV y todo lo demás. De pronto, me di cuenta de que acababa de contar mi secreto ante más de cien personas y me largué a llorar sin consuelo. Gente que desconocía se acercó a abrazarme. Fueron los abrazos más contenedores que recibí en mi vida.

Ese día decidí anotarme para hacer el Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo, se lo comuniqué a mi pareja, quien se puso muy contento y estaba dispuesto a acompañarme. Así, el 1 de febrero de 2010, comencé el PARA, donde me parí con una partera de lujo. Stella Maris acompañó magistralmente mi nuevo nacimiento. Fueron cinco días intensos en los que logré encontrarme conmigo mismo, sin caretas, sin tapujos, sin enredos ni adornos, la verdad es la verdad y tenía que ser dicha, expresada y sentida.

Tuve una infancia difícil, una adolescencia olvidada y una juventud vilipendiada. Viví desde una violación hasta el desenfreno de la noche prostibular, pero nada de todo eso se notaba, siempre estaba impecable e intentando mostrar lo que no era, procurando no herir a mis seres queridos, en especial a mi madre, a quien quería preservar de cualquier dolor, y a la vez, con un terrible temor a sus reacciones. Sin embargo, cuando comencé a parirme, me di cuenta cómo estaba viviendo, en el gran ocultamiento, mi vida era una farsa armada para no mostrar, por miedo al qué dirán, por miedo a perder cosas o personas, por miedo a ser rechazado, miedos, miedos y más miedos, todo era miedo.

¡Cuántas preguntas para una sola respuesta! Dicha respuesta me la dio el PARA, y era: «Muéstrate tal cual eres sin aferrarte al resultado», cortita pero difícil, sin embargo, no imposible. Cuando sientes la muerte cerca y te das cuenta de cuánto «bardo» has hecho, si de verdad quieres vivir, no te queda otra que aceptar lo malo y, al hacerlo, descubres que lo bueno está por venir.

Terminado el PARA, a los pocos días me entregaban el plan de salud, estaba muy ansioso, y a pesar de amanecer con cuarenta grados de fiebre, decidí ir igual. «Primero recibo el plan de salud, luego que pase lo que sea». Esa noche ya no daba

más, la fiebre era terrible, a tal punto que me tuvieron que internar.

Estuve en la clínica una semana, la fiebre no bajaba y no encontraban la causa, así que comenzaron a hacerme estudios de todo tipo. Mientras tanto, me propuse comenzar el plan de salud como pudiera. Un cuento que había escuchado durante la meditación del miércoles en el PARA fue decisivo para que diera mi primer gran paso. El relato decía así:

Un perro que tenía sed se aproximó hasta el lago para beber.

Al acercarse vio su rostro reflejado en el agua, entonces dijo:

—¡Vaya! Este lago debe de pertenecer a este perro. Tengo que tener mucho cuidado con él.

Se alejó de las aguas, pero tenía tanta sed que regresó al cabo de un rato. Allí estaba otra vez ese perro. ¿Qué hacer? No había otro lago cercano. Otra vez retrocedió.

Minutos después, volvió a intentarlo y, al ver al perro, mostró sus dientes de forma amenazadora, pero el otro perro hizo lo mismo. Sintió terror, huyó una vez más. Sin embargo, como la sed era cada vez más intensa, tomó la decisión de beber agua del lago sucediera lo que sucediera. Así lo hizo. Y al meter la cabeza en las aguas, el otro perro desapareció.

Entendí que mis miedos eran proyecciones de mis propios fantasmas.

Ese mismo día llamé a mi madre. Me atreví por fin a sumergir la cabeza en el agua esperando lo peor. Le conté «el secreto». Y para mi sorpresa, sucedió lo mejor: el perro desapareció. Mi madre me dijo que estaba conmigo, que ella estaba allí para ayudarme, para apoyarme y no para juzgarme. Lloré mucho, hablamos como nunca, Lo seguimos haciendo.

Hoy, al momento de escribir estas líneas y a casi un año de aquellos días SOY OTRA PERSONA, me muestro tal cual soy, es un trabajo de mucha conciencia y de mucho estar presente para no distraerme, tengo que prestar extremada atención. Estoy atento. Debía cumplir el plan de salud que me indicaron después del PARA durante tres meses, pero al día de hoy lo sigo haciendo fielmente. Y cuando me distraigo un poquito mi cuerpo me avisa. Es maravilloso cómo nos habla el cuerpo. Estoy feliz, me siento sano con el verdadero significado de esa palabra y mi cuerpo refleja ese estado interno: al mes de salir de la internación mis CD4, que estaban en 165 subieron a 360, la carga viral de más de 100 mil copias se redujo a 3.000. Hoy, a los cinco meses, los CD4 son de 490 y la carga viral es de 300. A los tres meses, los ganglios que manifestaban la enfermedad de Castleman se redujeron y volvieron a la normalidad. Por lo tanto, se descartó la existencia de la misma, el sarcoma de Kaposi está controlado y las manchas se reducen cada día más. Mis 65 magros kilos subieron a 83. Hago actividad física y recuperé el apetito. QUIERO VIVIR. Sigo mi plan de salud y también lo que la medicina ortodoxa.

Estoy en camino otra vez, pero ahora con herramientas eficaces y con ganas de ponerle todas las fuerzas y todas mis capacidades para hacer de mi vida un arte. De hecho soy el artesano de mi vida y tengo muchas herramientas que no sabía que

tenía. Estoy aprendiendo a usarlas y cada día me encuentro que estoy más ducho. Es sólo ponerlas en práctica.

Una emoción reprimida es una usina para cualquier enfermedad. No es posible separar un estado emocional de uno fisiológico. Un estado emocional es un estado fisiológico. Al respecto, dice Candace Pert:

Reprimir las emociones negativas puede ser causa de enfermedades. Si reprimimos la expresión de las emociones, también reprimimos nuestras funciones orgánicas, lo que a la larga produce enfermedades o malestar, ya que se trata de una parte intrínseca del funcionamiento de nuestro cuerpo. Por tanto, al no liberarla de forma natural, esa energía se acumula y repercute sobre el estado físico... Se produce un atasco y las cosas no funcionan. Es un bloqueo físico provocado por un bloqueo energético. El no expresar las emociones apropiadamente nos provoca cocernos en nuestra propia salsa.

Vivimos cociéndonos en nuestra propia salsa. La tortura mental a la que nos autosometemos al reprimir partes negadas de nosotros mismos es la vía más rápida y efectiva hacia la depresión, la fragmentación y la enfermedad. Si reprimo algo por culpa o por temor al castigo, al qué dirán, al fracaso, al abandono, a la soledad, a las pérdidas, a los cambios, a la desaprobación o al juicio de los otros, indefectiblemente ese «algo» se expresará por otro lado.

La espiritualidad nos dice: no lo reprimas, trasciéndelo, transfórmalo. La energía que utilizamos para reprimir es la que debemos transformar.

La información guardada en la memoria celular nos condiciona de tal forma, que nos predispone a percibir y comportarnos de una determinada manera. Lo reprimido, lo que no asumimos en nuestra vida, lo que tememos se hace destino y tendemos a repetirlo. La Vida nos lo trae. Es el encierro enfermante de la neurosis. El circuito adictivo de nuestro argumento existencial y la identificación con el ego nos hacen perder la integridad y nos esclavizan.

AL MOSTRARNOS NOS LIBERAMOS

Elena entró llorando a la Fundación. Al verme, se arrojó a mis brazos y yo pude sentir su enojo. No era tristeza sino furia contenida. Repetía sin parar:

—¡Se me está cayendo el pelo! Esta mañana, cuando me quise peinar, me quedé con mechones en mis manos. ¡Se me va a caer todo!

—¿Y? ¿Cuál es el drama? ¡Por fin vas a conocer el formato de tu cabeza! Es pelo,

sólo pelo, así como se cae vuelve a crecer. Además en Oriente la pelada de una mujer es símbolo de iluminación, estoy convencida que te vas a iluminar —le dije en un intento por sacarla de su estado, disimulando la profunda compasión que me invadía.

Mi miró incrédula. Ella venía buscando consuelo, contención. Confundida, preguntó:

—¿Y ahora qué hago?

—Te vas ya mismo a la peluquería y te rapas.

—¿Cómo? ¿No ves que no quiero que se me caiga más?

—Pero se va a caer un poco cada día, así que te lo cortas hoy y terminas con el sufrimiento. No es saludable seguir perdiendo tu energía protestando en contra de lo que *es*.

—Yo no puedo aceptar quedar como un adefesio. ¿Cómo pueden dar drogas tan agresivas? ¡Esto es terrible!

—Sí, esto es terrible según como quieras verlo. Si estás recibiendo este tratamiento es para curar tu enfermedad y si el costo es perder tu cabello temporariamente, no parece tan terrible. Sabes que volverá a crecer.

Esa misma noche volvió Elena a la Fundación luciendo una peluca de cabello natural muy similar al suyo. Sonreía aliviada y satisfecha por haber podido superar la prueba. Muchos de sus compañeros ni siquiera advirtieron el cambio. Sintió que debía dar un salto más en su sanación. Entonces, en medio de un gran grupo de personas, respiró profundo y se sacó la peluca. Su rostro estaba contraído por el pánico ante la reacción de la gente. Hubo aplausos, caricias y besos. Sólo se escuchaban elogios ante la belleza de su cabeza calva que no hacía más que reafirmar la belleza de su alma al haber saltado un miedo más.

En la Fundación vivimos frecuentemente el dilema planteado por Elena con la mayoría de las mujeres que deben someterse a un tratamiento de quimioterapia. Sin darse cuenta, pierden una energía psíquica y emocional impresionante al resistirse a la caída del cabello, lo que resulta, además, un sufrimiento innecesario. Si aceptan el hecho rápidamente y actúan en consecuencia, esa energía es dirigida y potenciada para su proceso de recuperación. Por eso aconsejamos adelantarse a lo que se presenta como irreversible, es decir, que se rapen antes de que la quimioterapia lo haga por ellas. «¿Perder el cabello es lo peor que podría pasarte en estos días? Acéptalo, para que empiece lo mejor.»

RECUPERAR LA INTEGRIDAD

Dora era una psicoanalista muy prestigiosa, dictaba conferencias y seminarios a nivel nacional e internacional. Se había casado con un médico psiquiatra con quien conformaba un buen matrimonio, compartían una holgada posición económica; todo funcionaba bien en su vida. Tenía una hija y un hijo en la universidad, «estudiosos, sociables, buenos hijos», solía decir.

Por su profesión, le aparecían muchos argumentos y posibles motivos al porqué de su cáncer. Desfilaban traumas infantiles, pulsiones, conflictos no resueltos, repetición de síntomas familiares... y muchas más racionalizaciones. Pero necesitaba algo más, y buscándolo llegó a la Fundación. Siempre la admiré y valoré por su capacidad, su inteligencia y su formación académica, a la que sumaba con gran entusiasmo los avances de las neurociencias. A medida que pasaba el tiempo, su entrega y dedicación para sanar su vida nos unió en un vínculo profundo, de mucho afecto. Con ella viví dos experiencias aleccionadoras.

Un día Dora contó que nadie había visto su pelada. A pesar de mi insistencia para que se mostrara, se negaba rotundamente a que alguien pudiera verla sin peluca, mucho menos su círculo de amigos y profesionales y ni hablar de sus pacientes. Ella estaba en tratamiento desde hacía tres años, con alopecias recurrentes. Si bien entendía como psicóloga que hay coherencia y salud mental en que cada uno se muestre como es, el tema de la falta de cabello era pasajero en su vida y no tenía por qué exponer algo tan desagradable para ella y para los demás. Lo que verdaderamente me impactó fue saber que en esos tres años, ni siquiera su marido o sus hijos la habían visto sin cabello. Se quitaba la peluca en el baño y dormía con un gorro que le llegaba hasta las orejas.

Decidí actuar en forma práctica. Convoqué al marido y a sus hijos para ayudarla a superar su miedo. Ella se recostó en mi falda, tenía un aspecto de desprotección total, como una niña pequeña. Llevaba puesto su infaltable gorro. Con mi brazo izquierdo la abrazaba y con la mano derecha comencé muy lentamente a quitar el gorro, mientras el esposo, que estaba sentado a mis pies, iba acariciando con profundo amor y suavidad las partes de la cabeza que iban quedando a la vista. Mi mano daba paso a la de él, hasta que el cuero cabelludo de Dora quedó totalmente descubierto. Ella y su marido se miraron profundamente a los ojos, y se abrazaron.

En ese momento entraron también los hijos y se sumaron a la celebración. Los grandes ojos verdes de Dora tenían un brillo diferente, expresando la elegancia de un alma que se pone de pie frente al desafío de aceptar su realidad y mostrarse.

Nadie atendió a lo que faltaba, sino que al conectarse todos con el asombro y la belleza de esta nueva apariencia, el aceptar y el mostrarse fueron para Dora su símbolo de sanación.

Cuántas veces nos negamos a mostrarnos por temor a sentirnos avergonzados, juzgados, criticados o contrariados. Sentimos de una manera, pensamos lo contrario, decimos y actuamos según las conveniencias, lo que se debe o lo que los demás esperan de nosotros.

Esos mecanismos de disociación nos llevan a vivir fragmentados, cada vez más alejados de nuestro ser. Así, la pérdida de nuestra integridad emocional o espiritual por una experiencia reprimida o alguna parte no expresada pero importante de nosotros mismos da origen a mucho sufrimiento. La sabiduría del cuerpo no puede activarse si damos al cerebro mensajes confusos, contradictorios o de ocultamiento. De qué sirve aparentar lo que no somos, si la realidad de lo vivido y sentido queda escrita en el cuerpo, grabada en la memoria fisiológica.

Dora tuvo el coraje para mostrarse y al dar ese paso fundamental para su proceso sanador, comenzó su transformación interior. Como todo acto de coraje, mostrarse conlleva riesgos, pero también el gran beneficio de dejar de estar fragmentados por temor al juzgamiento, por la culpa o el remordimiento, tres venenos letales para el cuerpo y el alma.

La segunda experiencia aleccionadora que viví con Dora fue evidenciar lo que nos ocurre en la vida cuando la mente consciente alberga un pensamiento que entra en conflicto con la realidad almacenada en la mente subconsciente, el conflicto se expresa mediante una respuesta física y/o emocional.

Para tomar conciencia de esta realidad, solemos hacer un ejercicio de Psicodrama. El Psicodrama, como técnica de acción, les da a los pacientes la oportunidad de traer a la luz sus conflictos, verlos con objetividad y comenzar a resolverlos en el aquí y ahora de la dramatización. Cada taller es una ocasión para encontrarse con las propias dificultades y los propios miedos que obstaculizan el camino hacia la sanación, pero también ofrece el espacio y el tiempo (aquí y ahora) para comenzar a transformarlos.

La inclusión del cuerpo en el trabajo terapéutico permite explorar las situaciones más allá de la linealidad de las palabras. La mente se aquieta y aparecen otros registros y sensaciones que el cuerpo guarda y que logran ver la luz a través de la experiencia vivencial donde puede encontrar, además de sus miedos, sus potencialidades para resolverlos.

Dora participó en una de estas prácticas y se ofreció a protagonizar la dramatización, que consistía en representar un encuentro entre dos amigas. Una de ellas era la persona enferma, en este caso Dora, y la otra, una profesional del equipo del PARA que actuaba el personaje. Recuerdo que en ese momento pensé que la participación de Dora haría fracasar el ejercicio, ya que con su inteligencia y su preparación como psicoanalista difícilmente se dejara llevar por su sentir sin que su mente rápida manejara la situación. La dramatización tenía tres etapas:

En la primera, Dora le contaba a su amiga que estaba muy bien, haciendo un Programa de recuperación en un lugar que le parecía muy serio y científico, que estaba muy contenta y entusiasmada, que se sentía muy acompañada y estaba haciendo cambios para sanar.

Su interlocutora la alentaba con gestos y palabras, la aplaudía diciéndole que era la mejor elección que podía haber hecho, la felicitaba e incitaba para que continuara. Le decía que esto realmente le iba a cambiar la vida: «¡Qué bien, vamos que podemos, Dora!»

En la segunda etapa, se dramatizaba nuevamente la misma escena, con la diferencia de que la interlocutora, lejos de estimularla y alentarla, ponía en duda la efectividad del PARA. Escuchaba el relato de Dora con gesto de preocupación y lástima en su mirada. Al final, le cuestionaba cómo una persona tan preparada como ella, profesional de la salud, que daba cursos para psicoterapeutas y era tan reconocida en su medio, se había dejado convencer por algo semejante: «¿Una mujer tan seria e inteligente como tú, creyendo en esas tonterías? ¿En verdad crees que con tus cambios internos podrías

curarte de un cáncer? Tendrías que empezar a preparar tus papeles para dejar todo en regla, aceptando y no huyendo de su situación. Todo un engaño, Dora, alguien como tú, ¡por favor!»

Aunque Dora sabía que esto era un juego dramático, su rostro empezó a transfigurarse. Su cuerpo se curvaba hacia adelante mientras los ojos se le llenaban de lágrimas. Tuvo una crisis nerviosa, lloraba tanto que hubo que interrumpir la dramatización.

Dora quebró, los miedos estaban enterrados en la memoria de sus células, no eran huella, ni surcos, ya eran «tumba». Con ese ejercicio, Dora y todos sus compañeros pudieron experimentar y comprender cuánto poder tienen las palabras. Al escuchar en boca de otro lo que ella tenía en su interior (porque en el fondo creía que tenía que «preparar sus cosas») quebró.

En su primera dramatización pudo mantener un discurso racional y coherente de acuerdo con sus creencias y su formación profesional. Esta mujer que no podía mostrarle a los demás ni a sí misma las dificultades que estaba atravesando podía en esta primera experiencia cuando todo estaba bien, mantener la calma y el optimismo. Sin embargo, cuando la dramatización le planteó un desafío, se quebró. El hecho de que se le cuestionara el camino que ella había elegido encarar en pos de su salud, aun sabiendo que se trataba de un juego, hizo que Dora vivenciara en el aquí y ahora todas las dudas y los miedos que tenía guardados en sus redes neuronales.

En el seno de las dificultades se encuentran las semillas de la sabiduría, la paz, la salud y la integridad. La transformación es posible a cada momento.

Cuando el cuerpo y por ende sus sensaciones más básicas son movilizados en la experiencia vivencial, las emociones verdaderas salen a la luz. Y el paciente siente que ya no puede esconderlas ni esconderse de ellas.

SOLO SE PUEDE PRESERVAR AQUELLO QUE ES SENTIDO

El inconsciente tiende a conservar todo lo que sentimos y tememos. Percibimos conforme a lo que experimentan nuestros sentidos. Y los sentidos reciben la información de lo que nuestro nivel de tensión nos permite percibir. El exceso de los bioquímicos de tensión es el responsable de que nuestra atención se concentre en lo que no tenemos, tememos o no queremos en nuestra vida impidiéndonos valorar todas las cosas que tenemos y queremos.

Cuando intentamos escapar de nuestros miedos, no hacemos más que potenciarlos. En la vida todo lo que es agredido se defiende, y en la defensa se fortalece.

Una de las herramientas más poderosas para reducir los niveles de toxicidad bioquímica interna es la activación consciente de los sentidos dado que el noventa por ciento de la energía del cuerpo es utilizada para optimizar la capacidad de respuesta de los sentidos. Como ya dijimos, todo lo que nuestros sentidos perciben lo transforman en moléculas, ésta es la razón fundamental por la que insistimos en la importancia de que cada uno pueda acceder a este poder para disminuir el efecto nocivo de los estados de fragmentación.

Para preservar la vida debemos sentirla en su totalidad. Abrirnos y sentir, incluso aquello que está más allá del pensar, más allá de los miedos, sentir lo que es absoluto y real. Y lo único absoluto, lo único real es que estamos vivos, que podemos despertar los sentidos más y más para alcanzar una mayor lucidez, plena de libertad y creatividad.

En el proceso de sanación de Víctor, el trabajo consciente para potenciar al máximo sus sentidos jugó un rol protagónico. Esto le permitió despertar a una sensibilidad mayor que lo ayudó a tomar conciencia del milagro que es estar vivo. Desde esa conciencia expandida pudo vincularse íntimamente consigo mismo y con los demás. Él nos relata ahora esta experiencia que lo transformó:

Al comienzo, como nos pasó a casi todos, parece misión imposible concentrarse para trabajar sobre los sentidos. Y llamo trabajar al hecho de tomar conciencia.

Tengo un jardín amplio en casa con muchas flores y plantas, algunas de ellas, aromáticas. Al principio, salía temprano a la mañana al jardín y tomaba unas hojas de cualquier plantita y me quedaba unos minutos «oliendo», «sintiendo el olor», me propuse practicar esta actividad todos los días. Los primeros días «analizaba el olor» y me di cuenta que no estaba «sintiendo el olor». De manera que fue una práctica de esfuerzo traer la mente a sosiego cada vez que quería dispararse con sus conjeturas, sólo quería disfrutar de ese aroma. Para ello, comencé a sonreír cada vez que aparecía un pensamiento de «análisis» y no sé cómo, pero funcionó el hecho de sonreír mientras olía las plantitas porque los pensamientos se alejaban y me permitía disfrutar del aroma de las flores y las hierbas.

Con el oído me parecía que todo sonaba igual en algún punto, hasta que me propuse comenzar a «sentir» qué instrumento tocaba dentro de una orquesta. Como no quería que fuera algo mental, me dejaba llevar por la melodía que tocaba el instrumento que más me gustaba, el que me hiciera suspirar. A veces no lograba escuchar el conjunto de la melodía, sólo una parte de algún instrumento que cautivaba mis sensaciones de paz, o de alegría o de éxtasis.

Con el tacto me pasó algo curioso, primero empecé tomando objetos y tratando de sentir lo que «tocaba» pero la mente terminaba dando explicaciones de lo que tenía entre manos, así que una noche en que me sentía un poco mal (algo de fiebre) me encontré de repente acariciándome y hablando con cada parte de mi cuerpo. Le decía a mi frente: tranquila, tranquila, ya va a pasar el sudor... Y tocando mi cara y mi pecho me di cuenta que le decía a todo mi cuerpo que lo quería y comencé a sentirme mucho mejor.

Trabajar con los sentidos me despertó a una realidad distinta, una percepción sutil de lo que siento yo y lo que siente el otro. Es como si tuviera una antena satelital muy agudizada que me permite oler; oír; tocar; ver; en definitiva sentir al que tengo más cerca,. Comprender; guardar un silencio sacro y sólo sentir; sentir el cariño, el amor; la tristeza o el dolor. Sólo sentir.

Fritz Pearls, el padre de la terapia gestáltica, sostiene que si le prestamos atención a algunas de las funciones corporales conscientes fundamentales, tales como comer, evacuar o hacer el amor, podemos ser más conscientes sobre cómo nos comportamos en la vida en general. Por ejemplo, ¿cómo comemos?, ¿cómo introyectamos el mundo? ¿Elegimos los alimentos por su valor estético o por su valor nutricional? ¿Le prestamos atención al gusto o a la textura? ¿Masticamos cuidadosamente? ¿Leemos o miramos televisión cuando comemos? Del mismo modo en que incorporamos alimento, así ingerimos y digerimos el mundo que nos rodea.

ABRIRNOS A LO NUEVO

Para vivir en el presente, para estar íntegramente en este momento, necesitamos entrar en contacto con los datos que la conciencia recibe y hace conscientes de inmediato: las sensaciones, cosas, personas, eventos e instituciones que forman parte de nuestro mundo. Y para tomar conciencia de lo que se presenta, la atención debe hacer dos cosas: silenciar lo familiar, permitiéndonos salir de la rutina de hacer, sentir, decir y actuar siempre las mismas cosas, y recibir lo extraño para poder abrirnos a lo nuevo. Cada vez que nos aproximamos a un objeto, persona o hecho desconocido tendemos a dejar que nuestras necesidades presentes, nuestra experiencia pasada o nuestras expectativas futuras determinen lo que veremos. Si queremos liberarnos de estos condicionamientos y enriquecernos con lo nuevo y singular de cada dato, hace falta que estemos alertas y conscientes de las ideas preconcebidas y de las distorsiones emocionales con que actuamos habitualmente. Sólo así podremos experimentar lo nuevo, enriquecernos con la novedad dentro de nuestro mundo perceptual y sorprendernos.

No se logra de un día para el otro, hace falta un profundo conocimiento de uno mismo, honestidad y coraje. Sin esta disciplina, cada momento presente es la repetición de algo ya visto o experimentado. Para que surja la novedad genuina, para poder ver la maravilla y el milagro que nos depara la vida debemos despertar al máximo la sensibilidad y ampliar el círculo de lo que nos importa. Este proceso es clave para alejarnos del egoísmo y la mediocridad.

Sin la sensibilidad, nuestras habilidades y capacidades carecen de sentido. Fuimos educados para pensar, deducir, comportarnos «correctamente en sociedad», hablar con corrección y tantas otras correcciones impuestas, pero ¿alguien nos educó para sentir, para abrir las puertas de la percepción? ¿Qué clase de percepción es aquella carenciada de sensibilidad?

No hay dudas de que el primer recurso que tenemos los seres humanos para interpretar la realidad es a través de la información adquirida por medio de nuestros órganos sensoriales físicos. A través de nuestros ojos absorbemos fotones de luz y podemos ver el mundo. A través de nuestros oídos absorbemos vibraciones y podemos escuchar. A través de las terminales nerviosas que recubren la superficie de nuestra piel

percibimos diferencias en la presión y temperatura y podemos sentir el clima. A través de nuestra nariz y lengua absorbemos sustancias químicas y podemos olerlas y gustarlas.

Para obtener un conocimiento sobre el mundo, toda la información debe pasar primero a través de estos órganos, por lo que ellos juegan un papel fundamental en determinar la manera en que percibimos la realidad desde nuestra única y relativa perspectiva. Única y relativa porque la información de los estímulos sensoriales captada por nuestros sentidos pasa por nuestros filtros cerebrales, que casi siempre están influidos por nuestros estados emocionales. Por eso hacemos tanto hincapié en la práctica sostenida dedicada a la percepción de los sentidos, para purificar nuestros filtros mentales, de modo que la información que quedará almacenada en nuestra memoria sea lo más fiel y real posible.

Así, el aprendizaje multisensorial (obtenido, por ejemplo, a través del trabajo sostenido con los sentidos), la atención motivada por el deseo de un logro y la creatividad permiten el desarrollo de una mejor percepción de la realidad y un mayor desarrollo de la sensibilidad.

La dopamina es uno de los más importantes neurotransmisores del cerebro. El cerebro lanza dopamina durante algunas experiencias agradables que se conservan fuertemente en la memoria, de modo que la mera expectativa de una próxima experiencia agradable similar hará que el cerebro vuelva a lanzar una oleada de dopamina. La circulación de este neurotransmisor llega a los lóbulos prefrontales, aumenta la circulación de otro neurotransmisor, la acetilcolina, que incrementa el foco atencional (el aquí y ahora de la experiencia con el trabajo de los sentidos), este ciclo facilita la consolidación de la nueva experiencia y la conexión a priori con memorias saludables relacionadas.

Cada ser humano recibe la información sensorial de un modo diferente, la procesa e interpreta según su forma propia y exclusiva en la que está incluida su sensibilidad y sus circunstancias actuales.

Además de estos factores, también debemos tener en cuenta el hecho de que cada ser humano tiene un cúmulo de experiencias vitales únicas y como eso tiene un efecto en el desarrollo cognitivo, también afecta el modo en que cada uno interpreta, siente y canaliza la realidad. El testimonio que sigue demuestra cómo nació la fuerza y la fe en Juan Carlos a través de imágenes cargadas de motivación.

KNOCK OUT AL CÁNCER

Nací en el Gran Buenos Aires, más concretamente en San Justo, en julio de 1959. Soy hijo de María y Álvaro, dos inmigrantes que como tantos otros, llegaron a estas tierras con un sueño bajo el brazo como único capital, escapando de una Europa desolada por las guerras. Me crié en un hogar de humildes trabajadores donde faltaba de todo, pero sobraba dignidad. De mis padres aprendí el amor al trabajo y los valores esenciales de la vida, valores que hoy en día se los transmito a mis hijos.

Era el típico niño que no daba problemas, servicial, que no sabía decir que «no».

Decía «sí» cuando en realidad muchas veces era «no». No obstante, me las arreglé para pasar una infancia y una adolescencia muy felices.

A los 16 años viendo en televisión un documental donde mostraban un reemplazo valvular aórtico, sabiendo mi marcada inclinación por la medicina, decidí ser cirujano cardiovascular. Para mí la receta no podía fallar porque en el colegio no me iba nada mal y me sabía dueño de una gran capacidad de trabajo y un gran poder de sacrificio para obtener lo que me propusiera, y con ese norte, puse manos a la obra.

Me gradué en 1983 y al año siguiente comenzaba mi primer año de residencia en cirugía general. Todo marchaba sobre ruedas en el plano profesional, pero en 1985 sobrevino uno de los golpes más duros que me tocó sobrellevar: la muerte de mi madre. Nada pudimos hacer, removiendo cielo y tierra para que se curara.

Pero la vida sigue y qué mejor para mí que sumergirme en el mundo del trabajo y de la ciencia. Terminé mi residencia en cirugía general y en mayo de 1987 comenzaba mi residencia en cirugía cardiovascular con el Dr. Favalaro en el Sanatorio Güemes. En aquellos años la Fundación Favalaro estaba en plena construcción. Y ahí me veía yo, concretando mi sueño de hacer cirugía cardiovascular en el centro más prestigioso de Argentina: Literalmente «tocaba el cielo con las manos», con 30 años logré mi sueño de obtener mi título de cirujano cardiovascular.

A partir de este momento comienza el verdadero sufrimiento en mi vida basado en las malas elecciones que en realidad no fueron tan malas, ya que me permitieron crecer y ser quien soy hoy: La primera fue casarme con la persona equivocada, pero en realidad creo que fue una mala elección por ambas partes ya que ella no me nutrió como persona y yo no la nutrí a ella. La toma de conciencia de esa mala elección tardó varios años en manifestarse ya que el amor inicial limaba todas las aristas, pero la procesión iba por dentro, como decían nuestras abuelas.

Mareado con la vida profesional, formado en un medio súper competitivo donde no me sentía incómodo, sumado a mi espíritu aventurero, decidí aceptar una oferta laboral en España. Y allí estuve viviendo y trabajando por el lapso de un año. Corría el año 1991 y decidí regresar a Argentina engañado por un proyecto muy prometedor pero ilusorio (mi segunda mala elección) y eso sumado al estado de salud de mi padre, me inclinaron hacia la vuelta.

Mis dos malas elecciones y sobre todo la segunda en aquellos años, ya que para mí era muy importante mi profesión, fueron calando hondo en mi ser y me hicieron sufrir en aislamiento. En definitiva a quién le iba a echar la culpa de lo que me ocurría, cuando el responsable absoluto de mi toma de decisiones era exclusivamente yo. Me encontraba mal en mi casa y mal en el trabajo y no podía salir de esa situación ya que ese «niño adaptado» seguía diciendo «sí» cuando en realidad era «no»...

La vida iba transcurriendo sin pena ni gloria, algo así como ir al cine y ver una mala película de clase B. Así fue que el final de 1994 me sorprendió con uno de los momentos más difíciles que me han tocado enfrentar en lo personal: La que por aquel

entonces era mi esposa, estaba embarazada de Gonzalo, mi primer hijo, y lo que parecía ser un soplo de aire fresco se vio oscurecido por dos grandes golpes: El primer hecho fue la muerte de mi padre en un accidente fatal en su viaje a visitarnos en las cercanías de Bahía Blanca, ciudad donde residíamos.

Ése fue un golpe demoledor para mí. Aún recuerdo el dolor que me significó el hecho de recoger sus efectos personales en el lugar del accidente y contemplar el coche totalmente destrozado, tan destrozado como mi corazón. La vida fue especialmente dura con él y se transformó en un tipo duro (nunca en mi vida lo vi llorar, excepto con la muerte de mi madre). Y murió como vivió y cansado de tantos golpes se fue, ya era tiempo de volver a casa.

Pero la vida estaba esperándome con otra sorpresa: a 15 días de la muerte de mi padre con las lágrimas frescas en mis ojos, me diagnosticaron un cáncer epinocelular que por la extensión y la ubicación tenía un muy mal pronóstico ya que se ubicaba en el cuero cabelludo en la región parietal izquierda con gran extensión infiltrando el periostio (la capa más externa de los huesos, en este caso del cráneo).

El panorama era desolador, de pronto me encontraba con la noticia del nacimiento de mi hijo, hijo que tal vez no vería crecer, haciendo un balance muy pobre de mi existencia, si es que me tocaba partir.

Entre el diagnóstico y la cirugía, pasaron 15 largos días y mi ánimo estaba por los suelos aunque trataba de demostrar la fortaleza que en ese momento no tenía. Bastaba con ver la cara de mis colegas cuando evitaban mi mirada y salían al cruce con comentarios triviales de la vida, o cruzaban la calle y me saludaban de lejos, o peor aún me miraban con cara de velatorio.

Mi entonces esposa, embarazada, lloraba y acompañaba como podía. Con 35 años mi cabeza no paraba de pensar, tratando de buscarle explicación a lo que no podía comprender. Estaba enojado con la vida y me preguntaba, ¿por qué a mí? y por otro lado me aferraba a la fe católica que me transmitiera mi madre y a su vez me sentía profundamente solo (estaba rodeado de mucha gente pero me sentía tremendamente solo).

Esos días, mientras esperaba que llegara el día de mi cirugía, vivía una gran disociación: Por un lado, lucía fuerte ante los demás y por dentro estaba completamente desolado con pensamientos recurrentes que rondaban permanentemente a la muerte, mi muerte nada menos, solamente mitigados por el sueño de ver nacer a mi hijo.

Ese tipo de pensamientos son bastante frecuentes en la población en general, dado nuestros sistemas de creencias, pero si a eso le sumamos que el enfermo es un médico o un profesional del ámbito de la salud, la cosa se multiplica exponencialmente y el futuro se contempla como muy sombrío.

Con este panorama, el día sábado 10 de diciembre de 1994 me encontraba en casa solo sin grandes planes excepto ver boxeo por la tarde (afición que compartía con mi padre desde muy pequeño). Esa fecha tan precisa quedará grabada en mi memoria por siempre ya que ocurrió un hecho increíblemente revelador para mí.

Esa tarde, luego de la visita de un médico amigo, me dispuse no con demasiado ánimo a pesar de mi afición a ver los preliminares de la gran pelea.

Había una gran expectativa en el mundo del boxeo en Argentina porque peleaba por el título nuestro querido Jorge «Locomotor» Castro. Castro era el campeón mundial de su categoría en ese momento, pero la fama, la vida desordenada y su poca dedicación al gimnasio, sumado a la calidad de su adversario, hizo que llegara al día de la pelea ofreciendo muchas ventajas al retador oficial, John David Jackson.

La expectativa era tremenda y ahí estaba yo, frente al televisor bebiendo de a sorbos mi cerveza fría, expectante de la pelea pero a su vez con mi cabeza luchando contra mis propios fantasmas. Hasta ese momento desconocía que en la próxima hora iba a obrar un cambio profundo y transformador en mí, en aquella triste y calurosa tarde de diciembre.

Y llegó el momento tan esperado, allí estaba Locomotora Castro en Monterrey, México, con su mirada desafiante puesta en su gran rival y con una fe en sí mismo a prueba de balas.

Suena la campana, primer round, se terminaron todos los análisis y las especulaciones, había llegado la hora de la verdad. Generalmente el primer round en una pelea de estas características es de estudio, donde cada rival con respecto al contrincante suele medir la distancia, velocidad y potencia de los golpes. Pero en esta pelea no fue así: la diferencia de velocidad y precisión era tan grande que Jackson ganó el primer round por escándalo con un Castro lento y pesado que no pudo conectar ni un solo golpe. El segundo round fue más de lo mismo. Hacia el tercer round, que fue un calco de los dos anteriores, yo estaba totalmente «metido» en la pelea y ya no pensaba en mi enfermedad ni en la muerte. El cuarto y quinto round confirmaron el monólogo, Castro estaba recibiendo una soberana paliza. Sobre el sexto round, que fue un calco de los anteriores, me encontraba totalmente desencajado animando constantemente a Castro como si estuviera en Monterrey al pie del Ring Side. Pero el golpe salvador no llegaba y el séptimo round ya se había ido. En el octavo Castro hacía lo que podía con su rostro ensangrentado y recibiendo un castigo tremendo, a pesar de lo cual se lo veía lento pero fuerte y con una gran fe en sí mismo. El noveno round me sorprendió gritando y alentando al campeón herido y a la vez que decía una y otra vez «pegale aunque sea una», golpeaba con fuerza el respaldo de mi sillón con el puño cerrado. Sentía que era como si el de pantalón blanco con vivos celestes (Castro) fuera la salud y el de pantalón negro con vivos dorados (Jackson) fuera el cáncer al que me tocaba enfrentar. Y que de un golpe dependiera la diferencia entre la vida y la muerte.

Y el milagro sobrevino al minuto 2:43 del noveno round, un tremendo e inapelable golpe de Castro puso *knock out* a Jackson. Mi adrenalina circulante dio paso a un estado de euforia incontenible y mis gritos de alegría se confundían con una voz interior que me decía, ¡se puede! Esa fe inamovible en sí mismo de Castro era posible y eso era lo que yo tenía que imitar para vencer a mi enfermedad. Es más, muchos boxeadores en la posición de Castro hubiesen abandonado la lucha y yo no

estaba dispuesto a pertenecer a ese grupo.

Los días posteriores pasaron de la euforia a un claro estado de positivismo y me preparé de la mejor manera posible para la cirugía. No sentí miedo por la cirugía en sí, sino por la incertidumbre de definir exactamente la localización de la lesión, su extensión y las futuras implicancias pronósticas.

La cirugía fue bastante cruenta y prolongada, requiriendo un injerto cutáneo y un vaciamiento ganglionar extenso ya que había afectación ganglionar. El posoperatorio fue doloroso pero controlable: a la semana estaba comenzando con la rehabilitación en el gimnasio y a los 15 días me reincorporé al trabajo aunque sentía intensos dolores en mi hombro izquierdo. Al mismo tiempo comencé con las sesiones de radioterapia que en total duraron tres meses hasta completar.

Durante ese tiempo vi cómo la vida pasaba en cámara lenta ante mis ojos hasta que llegó el nacimiento de Gonzalo en marzo de 1995, un día tan maravilloso como el nacimiento de Lucas, mi segundo hijo.

Durante los años posteriores, con mucho optimismo hice un gran esfuerzo para tratar de aceptar mi situación laboral y personal, cosa que me fue imposible.

Con la completa recuperación física, había llegado el momento de decir la pura verdad sin importar las consecuencias ni la opinión de los demás: primero sobrevino un muy cruento y traumático divorcio y posteriormente la tan anhelada desvinculación laboral.

Hoy en día soy un hombre completamente libre y feliz e inmensamente agradecido a la vida por poder compartir la vida con Zulma, el amor de mi vida y con mis cuatro hijos: Gonzalo, Lucas, Julieta y Rocío.

Los escépticos podrán argumentar que mi curación se debió exclusivamente al correcto accionar del cirujano y la radioterapia, sin embargo yo creo profundamente que esos dos factores aislados no son suficientes y que mi fe y mi actitud positiva jugaron un papel decisivo para restituir mi sistema inmune, contribuyendo de esa manera a la completa restitución de mi salud.

Este relato, tan real como la vida misma, sólo pretende llevar un mensaje esperanzador para quienes como yo tienen que enfrentar situaciones similares. Alejémonos de aquellos que, desde su ignorancia y escudados tras una bata blanca, se convierten en asesinos de la esperanza. ¡Créanme, se puede!

Los miedos sostenidos en catástrofes imaginarias anestesian nuestra sensibilidad y nos tornan susceptibles. Ésta es la verdadera catástrofe que debemos prevenir y disponemos de herramientas para lograrlo.

Nuestra inteligencia racional con toda su capacidad de análisis no es capaz de alcanzar lo esencial, la sabiduría del corazón unida a la sensibilidad pueden hacerlo. Ni el empirismo ni la razón ni cualquier combinación entre ellos nos permiten acceder al territorio del sentimiento de estar vivos y a la fuerte convicción de que todo es posible.

No deja de asombrarme este testimonio de mi querido amigo del alma, que logró a través de ¡una pelea de box! activar su fe y despertar una actitud saludable para enfrentar su viaje de sanación. Él fue inspirado por el espíritu combativo de un boxeador utilizando las imágenes que sus sentidos captaron, despertando una sensibilidad que transformó su abatimiento y sufrimiento en fe irrefragable. Esta vivencia, más allá de su forma, puede ser considerada por sus resultados una experiencia de trascendencia.

«Créame, se puede», concluye Juan en su testimonio y no lo dice a modo de deseo, sino de certeza; certeza de que ningún pronóstico o estadística es la realidad. Ya lo decía Mark Twain: «Hay tres tipos de mentira, cada una peor que otra: mentiras, condenadas mentiras y estadísticas». La historia de Stephen Jay Gould, publicada en la revista *Discover* (1984), uno de los científicos más influyentes del siglo XX, considerado por muchos como un «segundo Darwin» por su versión de la teoría de la evolución de las especies que completaba la de aquél, lo demuestra:

En julio de 1982 me enteré de que padecía de un «mesotelioma abdominal», un cáncer raro y grave. Quise saber algo sobre eso, pero mi médica me dijo que casi no había literatura que hiciera algún aporte sustancial.

Me fui derecho a la biblioteca de medicina de Harvard y tecleé «mesotelioma» en el programa de búsqueda del ordenador. La bibliografía no podía ser más brutalmente clara al respecto: el mesotelioma es incurable, con una esperanza de vida «media» de sólo 8 meses a partir de su diagnóstico. Permanecí conmocionado durante unos quince minutos. Luego sonreí. Me di cuenta, aún desde mi vieja posición materialista, la importancia de cómo una actitud mental positiva retroalimenta al sistema inmunitario.

Al comparar personas con el mismo cáncer, edad, clase social, estado de salud y nivel socioeconómico, aquellos con actitudes positivas, voluntad y ganas de vivir, y empeñados en una respuesta activa y no aceptando pasivamente lo que los médicos dicen, tienden a vivir más tiempo.

El problema se puede resumir de la siguiente forma: ¿Qué significa en lenguaje corriente que «la esperanza de vida media es de ocho meses»? Supongo que la mayor parte de la gente, sin conocimiento de estadísticas, lo interpretaría como «viviré ocho meses». Y ésa es la única conclusión que debemos evitar, porque no es cierta y porque la actitud es muy importante.

Mi entrenamiento técnico me proporcionaba otra perspectiva para entender «esperanza de vida media de alrededor de ocho meses». Todavía cargamos con la herencia platónica, que busca esencias bien definidas y límites definitivos. Esta herencia es la que nos lleva a entender equivocadamente lo que dicen las estadísticas.

Pero como todos los biólogos evolucionistas sabemos, la variación en sí misma es una esencia irreductible de la naturaleza. La variación es la dura realidad, y no las estadísticas. Por esta razón empecé a considerar las estadísticas sobre mesotelioma como meras abstracciones. Yo tenía que situarme en la variación, no en la estadística.

Si la media decía «ocho meses», y yo era joven, mi enfermedad había sido descubierta en un estadio temprano, tenía un mundo entero por el que valía la pena vivir y recibiría el mejor de los tratamientos posibles en mi país, esos ocho meses de la media

podrían extenderse por años.

Una cosa más sobre las distribuciones estadísticas: Se aplican sólo a conjuntos determinados de circunstancias (en este caso a la posibilidad de supervivencia del mesotelioma con los tratamientos conocidos). Si las circunstancias cambian, la distribución estadística puede variar.

Mi conocimiento técnico acababa de ayudarme. Había conseguido leer los gráficos correctamente. Había formulado las preguntas correctas y había encontrado las respuestas. Acababa de obtener el regalo más preciado de todos: TIEMPO.»

Stephen Jay Gould murió veinte años después. Murió con cáncer pero no de cáncer. Le dio tiempo a recorrer un largo camino, una de las carreras científicas más admirables de su época. Dos meses antes de morir pudo ver publicada su magna obra, *La estructura de la teoría de la evolución*. Vivió treinta veces más de lo que los oncólogos habían predicho.

Cuando se tiene cáncer o cualquier otra enfermedad cada paciente debería saber que puede estar en la variación y no en la estadística. No olvidemos que las estadísticas sobre el cáncer que se nos dan a conocer no diferencian entre personas que se conforman con aceptar pasivamente el veredicto médico y aquellas que movilizan sus propias defensas naturales.

En la misma media se mezclan los que siguen intoxicando su cuerpo con tabaco u otras sustancias carcinogénicas, nutriéndose mal, sabotando sus propias defensas, estresándose en exceso, los que no tienen ningún control sobre sus creencias, emociones y sentimientos y/o los que se abandonan y privan a su cuerpo del ejercicio físico. Y también, dentro de esa misma media, están los que viven muchos años más de lo predicho, probablemente debido, además de a los beneficios de los tratamientos convencionales, a que de alguna manera han activado sus defensas naturales.

Como Gould, hay muchísimas personas que no han aceptado la imposibilidad de regresar a la salud, y se dedicaron a crearla más allá de haber sido condenados. Nuestra experiencia con miles de pacientes que han pasado por la Fundación nos permite aseverar que ninguno de los que actualizaron su potencial interno han entrado en una estadística, todos modificaron su sobrevivencia brindándole más vida a sus vidas.

CAPÍTULO 4

VIVIR ENTRE LA INCERTIDUMBRE Y LA IMPERMANENCIA

La experiencia de estar vivos no puede ser confundida con lo que nos pasa. Estar vivos implica magia, misterio, milagro, es la suma de las potencialidades no desarrolladas, todo lo que aún queda por vivir.

NUESTRA SOCIEDAD intenta conducirnos lejos del misterio para entrar en el dominio del control. Aprendemos que control es sinónimo de poder y que mediante ese poder ganamos seguridad y certezas. Por lo tanto, si perdemos el control, nos sentimos impotentes y todo cuanto nos rodea se convierte en una amenaza. Precisamente es en las crisis o en la adversidad cuando experimentamos la sensación de que por más empeño que pongamos, el control se nos escapa como el agua entre las manos.

Un hombre muy poderoso y adinerado, acostumbrado a dominar y a tener el control sobre todo y todos, me contó que se había comprado un terreno en un cementerio privado porque «me gusta tener todo asegurado, incluso mi muerte», me dijo. Por la parcela de tierra había pagado una cifra exorbitante «para la eternidad». De ese modo, me explicó, sus hijos y nietos no podrían sacarlo de allí por falta de pago.

¿Verdaderamente él estaba preparándose para la transición, uno de los momentos más sublimes y sagrados de nuestra existencia, o lo que intentaba era aferrarse con uñas y dientes a seguir detentando poder incluso desde la tumba? Si una certidumbre tenemos es que todos, tarde o temprano, pasaremos por esa experiencia. Podemos pagar por la seguridad de nuestro cuerpo sin vida, pero ¿de qué manera alguien podría garantizarnos la paz para el alma, cómo podría este hombre garantizar que sus seres queridos estén a su lado en la despedida brindándole todo el amor que sin duda necesitaría? El dinero no tiene todo el poder, ni la ciencia, con todos sus avances, tiene todas las respuestas. La gran lección es aprender a vivir en la incertidumbre. Cuántas veces, en la locura de obtener certidumbres futuras, nos perdemos de percibir lo único seguro que tenemos: la vida en este instante.

Cuando nuestra mayor inversión de energía y atención están en el presente, no necesitamos contar con ningún hecho futuro para ratificar, justificar o dignificar nuestra existencia. Cada vez que nos preocupamos por el futuro, cada vez que lamentamos o añoramos el pasado, es una defensa para no evolucionar, para no cambiar ahora lo que sabemos que debemos cambiar.

Hace unos años recibimos en el PARA a un joven de 21 años con un tumor en la cabeza (neuroblastoma). Vino a la Fundación buscando un milagro, el pronóstico de su enfermedad era condenatorio. Su caso fue realmente asombroso porque logró una remisión total del cáncer. El tumor desapareció por completo y los médicos no podían entender lo que había sucedido. Pasado un año, no hubo nuevas manifestaciones de la enfermedad, su salud estaba perfecta y ya había retornado a su vida normal; amigos, deportes, salidas. Estaba trabajando en una tienda de ropa deportiva que pertenecía a su tío cuando vio que dos hombres intentaban robar el auto de su tío que estaba estacionado en la puerta. Corrió para evitar el robo, uno de los delincuentes sacó un arma y le pegó un tiro en la cabeza provocándole la muerte. La bala impactó exactamente en el lugar donde un año antes había estado su tumor. ¿Será que tenía que irse?

De la manera más contundente y dramática, la vida nos mostró, una vez más, que no podemos tener control sobre todos los hechos, que sin duda podemos influir con nuestra

voluntad y nuestras acciones sobre ciertas situaciones, pero que hay otras en que la entrega es más apropiada que la lucha por el control. La historia de este joven al que acompañamos en su milagro de remisión de la enfermedad fue para todos un golpe terrible que nos puso frente a frente a una ley inexorable: la ley de incertidumbre.

Basta observar la naturaleza, o nuestro cuerpo en sus procesos de desarrollo y envejecimiento, nuestra mente en un fluir constante de pensamientos, emociones, sensaciones para darnos cuenta de que todo cambia, nada permanece inmóvil. Lo sabemos, pero no queremos verlo. Actuamos como niños que se tapan los ojos jugando al escondite y se figuran que nadie puede verlos. Así, nos tapamos los ojos para no ver que todo pasa, en el afán por ignorar que todo lo que ha nacido morirá, que lo que se ha recogido será esparcido, que lo que se ha acumulado se agotará y lo que está arriba, descenderá. De manera infantil construimos nuestra identidad sobre ilusiones: nuestro nombre, nuestra «biografía», nuestras parejas y familiares, el hogar, los amigos, las tarjetas de crédito. ¿Cuántos viven como si no fueran a morir y mueren como si no hubieran vivido?

ESTO TAMBIÉN PASARÁ

Hubo una vez un rey que dijo a los sabios de la corte:

—Me estoy fabricando un precioso anillo. He conseguido uno de los mejores diamantes posibles. Quiero guardar oculto dentro del anillo algún mensaje que pueda ayudarme en momentos de desesperación total, y que ayude a mis herederos, y a los herederos de mis herederos, para siempre. Tiene que ser un mensaje pequeño, de manera que quepa debajo del diamante del anillo.

Todos los que escucharon eran sabios y eruditos; podrían haber escrito grandes tratados, pero darle un mensaje de no más de dos o tres palabras que le pudiera ayudar en momentos de desesperación total... Pensaron, buscaron en sus libros, pero no podían encontrar nada.

El rey tenía un anciano sirviente que también había sido sirviente de su padre. La madre del rey murió pronto y este hombre cuidó de él, por tanto, lo trataba como si fuera de la familia. El rey sentía un inmenso respeto por el anciano, de modo que también lo consultó.

Y éste le dijo:

—No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje.

Durante mi larga vida en palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una ocasión me encontré con un místico. Era invitado de tu padre y yo estuve a su servicio. Cuando se iba, como gesto de agradecimiento, me dio este mensaje. —El anciano lo escribió en un diminuto papel, lo dobló y se lo dio al rey. —Pero no lo leas, mantenlo escondido en el anillo. Ábrelo sólo cuando todo lo demás haya fracasado, cuando no encuentres salida a la situación.

Ese momento no tardó en llegar. El país fue invadido y el rey perdió el reino. Estaba huyendo en su caballo para salvar la vida y sus enemigos lo perseguían. Estaba solo y los perseguidores eran numerosos. Llegó a un lugar donde el camino se acababa, no había salida: enfrente había un precipicio y un profundo valle; caer por él sería el fin. Y no podía volver porque el enemigo le cerraba el camino. Ya escuchaba el trotar de los caballos. No podía seguir hacia adelante y no había ningún otro camino. De repente, se acordó del anillo. Lo abrió, sacó el papel y allí encontró el pequeño mensaje. Simplemente decía «ESTO TAMBIÉN PASARÁ».

Al leerlo sintió que se cernía sobre él un gran silencio. Los enemigos que le perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino, pero lo cierto es que poco a poco dejó de escuchar el trote de los caballos. El rey se sentía profundamente agradecido al sirviente y al místico desconocido. Aquellas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a ponerlo en el anillo.

Muy pronto, reunió a sus ejércitos y reconquistó el reino. Y el día que entraba de nuevo victorioso en la capital hubo una gran celebración con música y bailes. Se sentía muy orgulloso de sí mismo.

El sirviente estaba a su lado en el carro y le dijo:

—Este momento también es adecuado: vuelve a mirar el mensaje.

—¿Qué quieres decir? —preguntó el rey—. Ahora estoy victorioso, la gente celebra mi vuelta, no estoy desesperado, no me encuentro en una situación sin salida.

—Escucha —replicó el anciano—: este mensaje no es sólo para situaciones desesperadas; también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando estás derrotado; también es para cuando te sientes victorioso. No es sólo para cuando eres el último; también es para cuando eres el primero.

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje: «Esto también pasará», y nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba, pero el orgullo, el ego, había desaparecido. El rey pudo terminar de comprender el mensaje.

Entonces el anciano le dijo:

—Recuerda que todo pasa. Ninguna cosa ni ninguna emoción son permanentes. Como el día y la noche, hay momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque constituyen la naturaleza misma de las cosas.

Cuando mis hijos eran pequeños, sentí la necesidad de dejarles algo a lo que pudieran recurrir ante cualquier situación que tuvieran que atravesar, algo que hiciera que, estuviera o no yo presente, me hiciera sentir que los estaba protegiendo. Supongo que es el deseo de toda madre de querer estar siempre cerca. Y la enseñanza del cuento vino a cerrar mi deseo. Como ellos eran varones y difícilmente usaran anillos, les hice un colgante cuadrado en oro con la inscripción «Esto también pasará. Mamá». Hoy me río de haber puesto la firma, ¿me importaba legarles la sabiduría del mensaje o buscaba la certidumbre de que me recordaran en todo momento? Lo cierto es que al entregarles la medalla, les pedí que me prometieran que cuando vivieran un momento difícil la

tomarían fuerte entre sus manos para recordar que el momento malo iba a pasar y que ante la dicha, la vivieran al máximo con la medalla apretada porque también pasaría.

«HABÍA ENTENDIDO TODO MAL»

La Quinta Sinfonía de Beethoven comienza sin introducción. Cuando le preguntaron a su genial autor por qué había elegido empezar con cuatro golpes sin respiro, respondió: «Así golpea el destino nuestra puerta, sin preámbulos».

Así, sin preámbulos, la enfermedad golpeó la puerta de la vida de Patricia.

Llegué a la Fundación en el año 2000 con 49 años buscando algo que borrara de un plumazo esa sensación de insatisfacción que me invadía desde hacía tiempo. ¿Cómo era posible que no me sintiera feliz cuando lo tenía todo? Era una mujer exitosa, hija amada y rodeada de hermanos, sobrinos y familia, con montones de amigas, casada hacía seis años con un soltero como yo, con fiesta de campanillas, tenía una hija maravillosa de 4 años, ... ¿que más se podía pedir o esperar? En mi currículum figuraban tres carreras, un posgrado, diversos trabajos bien reconocidos. Había plantado el árbol, escrito el libro, tenido una hija y viajado por todo el mundo gracias a una profesión que me había permitido crecer como persona y demostrarme todo lo que era capaz de hacer. Parecía que nada ni nadie me podían detener, lograba cuanto me proponía y lo hacía bastante bien. Todo parecía perfecto según el paradigma tradicional. Sin embargo, yo no me sentía satisfecha, corría como una loca todo el día por las responsabilidades laborales sin poder disfrutar serenamente de las mejores y pequeñas cosas de la vida.

Ir a la Fundación me mostró un camino nuevo, me abrió la mente y acalló mi angustia, sentía que estaba en el camino correcto. Eso creía, pero no abandonaba mi vida de estrés y no cambiaba, no tenía tiempo para dedicar a estas nuevas actividades. Había entendido todo mal. Seguía con mi vida a las corridas, esforzándome y sobreexigiéndome aunque nadie me lo requiriera, perdiendo mi capacidad de goce y disfrute en ese proceso.

En el año 2004 con 53 años y con mi niña de tan sólo 7 añitos, la vida me puso el freno que yo no había sabido poner a tiempo. Lo había escuchado muchas veces en una meditación: «Cambia, si no lo haces, el dolor lo hará por ti». Y así fue. Shock, estupor, incredulidad: tenía un cáncer ductal (de los conductos mamarios) estadio 3. ¿Cómo era esto posible si hacía 7 meses me había hecho una mamografía y todo estaba bien? Yo podía vivir a mil, sí, pero con mi afán de control y de anticiparme a los problemas, cumplía rigurosamente los chequeos médicos que aconsejaban las normas de buena salud. Además, ¡yo era una roca y nunca me enfermaba! Pero la verdad es que había desoído a mi cuerpo, no prestando atención a las miles de señales corporales, sobre todo a ese extremo cansancio todas las mañanas durante más de un año, y nunca había respetado lo que sentía.

Cuando me dieron el diagnóstico sentí que me pegaban con una maza y me hundía en el piso un metro, estaba desolada y al mismo tiempo confundida. Llanto, rabia, impotencia, miedo a la intervención quirúrgica, miedo a sufrir, pánico ante la idea de quedar mutilada y una catarata de predicciones y catástrofes imaginarias para lo que vendría después de que extirparan la mama. Tuve que trabajar mucho los pensamientos negativos para transformarlos en saludables, para enfrentar con coraje la operación. Aún hoy, al evocar esa época, se me nubla la vista.

Fue difícil pero logré superarme, confié en los profesionales médicos y me entregué con mucha paz espiritual poniéndome en sus manos.

Después de la intervención y pasados los primeros días de convalecencia, vino el momento de mirarme, de verme mutilada, nuevamente lloré mucho. Empecé una terapia con una psicóloga de la Fundación y con su constante ayuda y paso a paso, pude ir aceptando y superando la pérdida de una parte de mi cuerpo. Comprendí que la vida es mucho más que eso, que no dejó de ser mujer por no tener una teta. Aprendí a «tocar con lo que resta», como el violinista al que se le rompieron unas cuerdas de su violín e igualmente dio su concierto con las que quedaban y lo hizo con excelencia. Y pude vivir con alegría a pesar de todo. Transmutar mis emociones y pensamientos negativos fue un trabajo arduo, que aún continúa, pero creo que lo he logrado.

La enfermedad fue mi gran despertador. Apenas tuve el diagnóstico decidí pedir licencia en todas mis tareas laborales para comenzar el Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo (PARA), para ponerme en primer lugar en la lista de mis prioridades. Quería optimizar el tratamiento médico sugerido (quimioterapia, operación y rayos) con todo lo que la medicina Mente-Cuerpo y la Fundación me ofrecían.

Al segundo día de la semana presencial del PARA me corté el pelo cortito, quizás para demostrar el cambio interior que sentía y para prepararme para encarar la quimioterapia. Recuerdo que el 3 de diciembre, día en que terminaba dicha semana, me fui de allí directamente a darme la primera sesión de quimioterapia. Ya me sentía más armada, tenía herramientas.

Mis mayores miedos estaban relacionados con el futuro de mi hijita, tan pequeña y que aún me necesitaba. Pero eso también reforzó mis ganas de vivir y me impulsó a cambiar y a seguir el Plan de Salud lo mejor que podía con las fuerzas que me dejaba el tratamiento, que era muy riguroso. A mi hijita le dije toda la verdad desde el principio.

A los 18 días de la primera aplicación de quimioterapia perdí todo el pelo en dos días. La enfermedad me golpeó donde más me dolía. El cabello y mi busto fueron siempre mis mayores orgullos en cuanto a mi aspecto físico. ¿Qué clase de mujer sería yo sin ellos? No fue fácil aceptarlo y mucho menos rendirme a mi nueva situación. Pero pude, yo era mucho más que una parte de mi cuerpo. La curación de mi cuerpo vino acompañando la modificación de actitudes y creencias, formas de comunicarme y de reaccionar. Fue difícil, sí, pero no imposible. Lloré muchas veces

y tuve muchos traspies pero gracias a todas las técnicas y herramientas aprendidas y al apoyo incondicional de la Fundación y de Stella Maris empecé a tomar conciencia de todo lo que había para modificar y cambiar dentro de mí

Hoy mi hija tiene 17 años. Estoy feliz y agradezco a la enfermedad el haberme parado en esa carrera vertiginosa. ¿Qué aprendí? Primero el rumbo en el que mi espíritu es más dichoso. También el agradecimiento y el servicio a los demás, cual es mi propósito en la vida. Me he vuelto más humana y más sensible, puedo disfrutar de las hermosísimas pequeñas cosas que nos brinda la vida, he limpiado el filtro con que percibo la realidad, estoy aprendiendo a comunicarme mejor, accionando y no reaccionando. Soy consciente de la importancia de preferir la paz a la razón, día a día me propongo soltar la sobreexigencia y el control, paso a paso.

Hoy no voy a decir que estoy feliz de tener una sola teta, pero he aprendido a priorizar y valorar otras cosas, principalmente las cosas y gestos de nuestro cuerpo que reflejan el espíritu: una mirada cómplice, una sonrisa a tiempo, un gesto amable, la palabra adecuada y contenedora en el momento justo, saber escuchar lo que no se dice en un diálogo. Sigo trabajando día a día en superar mis miedos.

Otra de las lecciones que aprendí es que la vida no es segura, que no podemos comprar la seguridad, que con diagnóstico o sin él no podemos tener la certeza de cuándo y cómo nos tendremos que ir de este mundo.

En el peor momento del proceso de mi enfermedad, frente a la inminencia de la cirugía, conté con la ayuda de dos eximios profesionales. Eran dos hermanos, primos míos, que en ese momento rondaban los 60 años. Ambos eran médicos radicados en los Estados Unidos, pero en diferentes ciudades. Al enterarse de mi enfermedad, se comunicaban periódicamente para estar al tanto de la evolución y asesorarme con sus conocimientos. Me enviaban información sobre los últimos avances científicos para curar el cáncer, me aconsejaban qué drogas tomar y me las hacían llegar por correo. También sobre tratamientos alternativos, recuerdo que en una ocasión recibí una bebida naturista a base de cactus que estaba dando excelentes resultados en el país del norte. Yo avanzaba en mi sanación.

Pasaron unos dos años y, como solían hacerlo cada verano, planeaban encontrarse en la casa del hermano mayor. Cuando el menor estaba viajando hacia allí, recibe un llamado de su hermano: «Me siento mal, creo que estoy sufriendo un infarto», le dijo. El menor detuvo el auto a un costado de la ruta y, al escuchar la noticia, tuvo un paro cardiorrespiratorio. Los dos murieron con diferencia de 20 minutos.

Quien había tenido el diagnóstico adverso era yo y ellos estaban sanos, los dos cuidaban mucho su cuerpo, hacían caminatas y natación diariamente, seguían una dieta rigurosa para mantenerse en forma y me aconsejaban para que hiciera lo mismo. Yo hoy sigo aquí, libre de la enfermedad, y ellos ya no están.

Vivimos generalmente fuera de nosotros mismos y nos dispersamos, estamos en todas

partes excepto en nosotros mismos. Somos constantemente atraídos, distraídos, dispersos por incontables sensaciones, impresiones, preocupaciones, recuerdos perturbadores, miedo por el futuro, estamos afuera de nuestra conciencia, de nuestro centro, de aquello que somos en realidad. Creamos y asumimos una identidad en un neurótico mundo de cuento de hadas, nos creemos colosos olvidando que nuestros pies son de barro.

Pero todos tenemos un centro generador de equilibrio, de seguridad y de poder. Al identificarnos con la enfermedad, con los problemas y circunstancias, nos descentramos. Creemos entonces que somos el problema, somos la enfermedad, en vez de verlo como algo que está ocurriendo en este momento y que, como todo en la vida, también pasará.

Fueron muchas las lecciones aprendidas por Patricia. Ella comprendió que para sanarse algo en su vida debía cambiar y en ese proceso de cambio, algo en su vida debía morir. Y lo que debía morir eran las identificaciones con su cuerpo, con su profesión, con la mujer que todo lo podía, con los roles heredados y autoimpuestos, con tantas cosas que la alejaban de su verdadero ser. Supo que no hay espacio para vivir en plenitud si estaba aferrada a patrones y modelos. Y así encontró un espacio nuevo, desconocido. En ese espacio emergió la sanación, esa que, sin saberlo, buscaba desde hacía tiempo. Hoy, después de tantos años de su enfermedad, comparte todo lo aprendido ayudando a otras personas en trances difíciles, muchas de ellas con un diagnóstico similar al suyo, inspirándolas a través de su propia historia de recuperación. Dedicó gran parte de su tiempo a devolver lo recibido en la Fundación. Otrora recibió un plan de salud, hoy lo entrega a quienes están enfermos. Nadie mejor que ella para transmitir que se puede.

Uno de los trabajos que enriqueció su proceso hacia la recuperación fue el de desidentificación, técnica ofrecida por la vía de psicosisíntesis cuyo creador fue el psiquiatra y psicoterapeuta Roberto Assagioli. El proceso terapéutico de la psicosisíntesis ayuda al paciente a descubrir elementos de su personalidad que estaban ocultos, a aceptarlos a un nivel consciente para pasar luego al trabajo de desidentificación que lo llevará a tener la conciencia o experiencia «de ser», del yo real, de eso que nunca muere. Este trabajo ha cambiado la percepción de la vida de muchas personas, al darse cuenta que todos sus problemas y sufrimientos nacen de aferrarse a lo que en realidad no son. Se aprende a través de esta técnica a desidentificarse del cuerpo, de los pensamientos, de los sentimientos, de los deseos y de las ilusiones.

Yo tengo un cuerpo pero no soy mi cuerpo. Mi cuerpo puede encontrarse en diferentes condiciones de salud o enfermedad, puede estar reposado o fatigado, sano o enfermo, pero eso nada tiene que ver conmigo con mi «yo» real. Mi cuerpo es un precioso instrumento de experiencia y de acción en el mundo exterior, pero es apenas un instrumento.

Yo tengo emociones, pero no soy mis emociones, ellas son incontables, contradictorias, mutables. Si puedo darme cuenta de que en un momento estoy triste, en otro, contenta y puedo observar esos cambios, yo, observador, no soy lo observado: mis emociones.

Yo tengo deseos, pero no soy mis deseos. Éstos son activados por impulsos físicos y

emocionales o por influencias externas y por lo tanto son cambiantes y a veces contradictorios, con alteraciones de atracción y rechazo. Si puedo observarlos, yo no soy mis deseos.

Yo tengo una mente, pero no soy esa mente. Un día pienso una cosa y otro día, sobre lo mismo, me encuentro pensando lo opuesto. Y si intento controlarlo, no puedo. Pero sí puedo modificar la mente, generando nuevas imágenes, nuevas ideas. Si puedo darme cuenta de esto, yo no soy mi mente.

El mejor tratamiento, el que obtiene los mejores resultados es aquel que nos ayuda a trascender la vieja identidad para reencontrarnos con quienes somos realmente.

Así practicando una y otra vez, Patricia supo que el cuerpo, las emociones, los sentimientos, los deseos y la mente son apenas instrumentos de la experiencia, la percepción y la acción. Instrumentos mutables e impermanentes que pueden ser disciplinados, y usados deliberadamente por el yo.

Cuando le preguntaron a Miguel Ángel cómo pudo esculpir el Moisés trabajando sobre un bloque de mármol que todos los escultores descartaban, él respondió: «La escultura vive en la piedra, la labor del escultor es quitar lo que sobra».

Luchamos con la esperanza de conseguir certezas pero hemos perdido la fe.

Cuentan que un alpinista, con el afán por conquistar una altísima montaña, inició su travesía después de años de preparación, pero quería la gloria sólo para él, por lo que subió sin compañeros. Empezó a subir y se le fue haciendo tarde, y más tarde, y no se preparó para acampar, sino que decidió seguir subiendo, y oscureció. La noche cayó con gran pesadez en la altura de la montaña, ya no se podía ver absolutamente nada. Todo era negro, la luna y las estrellas estaban cubiertas por las nubes.

Subiendo por un acantilado, a sólo unos pocos metros de la cima, se resbaló y se desplomó por el aire, cayendo a velocidad vertiginosa. El alpinista sólo podía ver veloces manchas oscuras y la terrible sensación de ser succionado por la gravedad. Seguía cayendo... y en esos angustiantes momentos, le pasaron por su mente todos los episodios gratos y no tan gratos de su vida. Pensaba en la cercanía de la muerte, sin embargo, de repente, sintió el fortísimo tirón de la larga soga que lo amarraba de la cintura a las estacas clavadas en la roca de la montaña.

En ese momento, suspendido en el aire, gritó: ¡¡¡Ayúdame, Dios mío!!!

De repente, una voz grave y profunda de los cielos le contestó:

—¿Qué quieres que haga?

—Sálvame, Dios mío.

—¿Realmente crees que yo te puedo salvar?

—No tengo dudas. Sálvame, Dios mío.

—Entonces corta la cuerda que te sostiene.

Hubo un momento de silencio; el hombre se aferró más aún a la cuerda....

Cuenta el equipo de rescate, que al otro día encontraron a un alpinista colgando muerto, congelado, agarradas sus manos fuertemente a la cuerda... a tan sólo un metro del suelo.

La impermanencia y la incertidumbre rigen para todos y en todo momento. Frente a la angustia que nos genera esta realidad, solemos aferrarnos a la esperanza. La esperanza

es el deseo y la ilusión de que algo ocurra, mientras que la fe es entregarse al misterio de la vida sin esperar nada en concreto, pero sabiendo que lo que ocurra será para bien. Es una llave que nos permite superar todas las limitaciones, nos acerca a los niveles más profundos de nuestro ser y nos permite superar todo tipo de adversidades.

Para renunciar a las ilusiones que aprisionan el alma en cualquier nivel de conciencia es necesaria la fe. Pero no la fe en una forma concreta de divinidad sino en la naturaleza de la realidad.

CAPÍTULO 5

NADIE PUEDE SER AGRADECIDO E INFELIZ

Actúa como si cada una de tus acciones fuese la última sobre este planeta, agradeciendo que hoy tienes la vida y la posibilidad de construir un destino mejor. Si lo haces, tus actos tendrán poder de transformación. Y si en algún momento sientes que tu entorno no es favorable para ti, o que ya nada tiene sentido, escucha a la muerte. Ella te dirá que lo único verdaderamente importante es que aún tienes la vida en este planeta para construir tu destino.

«LEVANTÉMONOS Y ESTEMOS AGRADECIDOS ya que si no hemos aprendido mucho hoy, al menos hemos aprendido un poco y si no aprendimos un poco, al menos no enfermamos, y si enfermamos, al menos no morimos; así que estemos agradecidos», dicen que dijo Buda.

Ante la muerte o la pérdida, lloramos. Y ante la vida, ¿no habría que celebrarla y agradecerla? ¿Por qué será que todo parece cobrar valor cuando está en riesgo o cuando lo hemos perdido? ¿Qué no daría una persona que perdió la vista por volver a ver? ¿Cuántos dones hemos recibido y aún no hemos perdido? Si todo lo vamos a perder.

Hace muchos años, haciendo un retiro espiritual, recibí una lección inolvidable que fue en su momento una bofetada a mi ego, pero que me enseñó a valorar y a comprender los dones extraordinarios que he recibido.

Hay un tiempo para darse cuenta, y ese tiempo es ahora, en este instante, con lo que tengo, con lo que soy. Tenemos dos caminos para actuar: o transformamos lo ordinario en extraordinario a través de la luz de la conciencia o la inconsciencia y la ignorancia nos condenan a transformar lo extraordinario en ordinario.

Me encontraba sentada en un círculo junto a otros discípulos reunidos en torno al maestro, mientras trabajábamos la consigna que nos había dado: debíamos hacer una evaluación de nuestro nivel de felicidad puntuándolo entre 1 y 10. Por aquel entonces, me sentía un pavo real entre mis compañeros de camino, dado que a diferencia de la mayoría, yo había formado una buena familia: tenía hijos y esposo, una casa que llevar adelante y además trabajaba, era querida, reconocida y exitosa. Todo esto me hacía creer más comprometida que los otros, considerando que ellos buscaban en la espiritualidad un refugio para intentar mitigar sus penas o llenar sus vacíos existenciales, mientras que lo mío era una verdadera elección por conciencia. Teniéndolo todo, buscaba algo más que le diera un sentido trascendente a mi vida intentando responderme los grandes interrogantes de la condición humana: ¿Quién soy, más allá de mis roles, de dónde vengo, hacia dónde voy? ¿Cuál es el verdadero propósito de mi vida? Quería demostrarles y demostrarme que se podía avanzar en el camino de la espiritualidad con una familia y con una vida realizada.

Dando por supuesto que un maestro todo lo sabe, reflexioné sobre la consigna con la mayor atención posible para dar una respuesta honesta y elaborada. Tras un profundo análisis, llegué a la conclusión de que 7 era el número correcto para mi nivel de felicidad. Reafirmaba así la expresión popular de que no hay felicidad completa. Tal era mi caso: tenía casi todo para ser feliz, pero faltaban algunas pequeñas cosas para que la dicha fuera total. Repasé concienzudamente mis dos listados: lo que había obtenido y me hacía feliz y lo que me faltaba. El maestro me hizo pasar al centro del círculo y comunicar mi número frente a todos. Yo sabía perfectamente cómo había llegado al 7 y apenas lo

expresé, miré el rostro del maestro. Él se limitó a decir: *Bien, regrese a su lugar*. Al darme vuelta para volver a mi sitio, su voz resonó en mi espalda como una puñalada: *¡Miserable de espíritu!* —exclamó delante de todos. Y me preguntó: —*¿A dónde se iría ese número si cuando llegaras a tu casa, encontraras sin vida a uno de esos hijos de los que tanto te enorgulleces? ¿Adónde, verdad? ¿Cómo es posible que algo que no suma la totalidad cuando lo tienes, reste tanto, todo, si lo pierdes?*

¿Cuál es el mecanismo siniestro que nos impide valorar lo que hoy tenemos? El verdadero valor de los dones recibidos u obtenidos no está en poseerlos, sino en lo que podemos hacer y ser gracias a ellos. ¿Qué le pasa a nuestro psiquismo que reacciona desesperando ante la pérdida pero no es capaz de valorar lo que tiene? ¿Qué no daríamos para que un hijo regrese a la vida? Nada existe ante un dolor semejante, éste lo invade todo. ¿Por qué entonces no lo invade la plenitud?

No debemos confundir satisfacción con felicidad. La satisfacción surge de nuestras acciones o logros, en cambio nuestra felicidad depende de un estado interno, un estado endógeno que se experimenta cuando nuestros bioquímicos de emoción, los neuropéptidos y sus receptores, están abiertos y fluyendo por la red psicosomática, integrando y coordinando los sistemas, órganos y células. La doctora Pert sostiene que la felicidad es nuestro estado natural y que esa gloria está bien «cableada». Sólo cuando nuestros sistemas se bloquean, se cierran y se desacomodan experimentamos los desórdenes de estados de ánimo que se suman a la infelicidad en extremo.

Cuando nuestro filtro mental está contaminado con bioquímicos de preocupación, ansiedad, angustia, miedos y cualquier otra emoción de naturaleza negativa pondré mi atención en sucesos y circunstancias que van a reafirmar esos estados de ánimo y, lo que es peor, hace que mi atención se dirija hacia lo que temo, hacia lo que no quiero o no tengo, en vez de ponerla en lo que sí tengo, que por cierto es mucho más.

¿Hacia dónde diriges tu atención? ¿Hacia lo que tienes o hacia lo que no tienes? ¿Hacia lo que temes y no quieres?

Mi maestro me decía: «Lo que no es agradecido será perdido».

SERES «EXTRA»ORDINARIOS

Tal vez conozcas o hayas visto el video que hizo famoso a Tony Meléndez cuando cantó y tocó la guitarra para Juan Pablo II en 1987. Este hombre nicaragüense nació sin brazos por efecto de la talidomida, un medicamento recetado para el embarazo y cuyos efectos provocaron que miles de niños nacieran con deformidades, sin brazos o sin pies. Tony aprendió a tocar la guitarra con sus pies y ha recorrido el mundo entero dando recitales y siendo un ejemplo de superación para muchos. En un reportaje, cuando le preguntaron qué era un milagro, respondió: *Para mí milagro es tener manos*. ¿Somos conscientes de ese milagro? ¿Sabemos agradecerlo?

Me conmovió leer una entrevista al famoso actor Michael Fox, protagonista de la

saga *Volver al futuro*, a quien seis años después de la película que lo convirtió en una megaestrella del cine, le diagnosticaron Parkinson. Tenía 29 años y una enfermedad asociada generalmente con la vejez: una terrible ironía del destino para el hombre que se había hecho famoso como un adolescente en inquieto viaje a través del tiempo. En el reportaje Fox cuenta:

Al principio, no pude asimilar la noticia. Había estado bebiendo demasiado y viviendo una vida acelerada antes de eso, y el diagnóstico me volvió aún más idiota. El alcohol, la depresión y el creciente dolor me aislaron de mi esposa Tracy y de mi hijo Sam Michael. Toqué fondo. Pero en un raro momento de lucidez advertí que mi vida dependía sólo de mí mismo. Por eso me recuperé. De hecho, el Parkinson me hizo mejor persona. Mejor marido, mejor padre y mejor ser humano. La vida me impuso una catástrofe, pero encontré la riqueza de mi alma. Se lo debo al Parkinson; no hay duda de eso.

Como Tony Meléndez y Michael Fox, en la Fundación existen muchos casos que agradecen a la adversidad o a la enfermedad porque por ella se han convertido en mejores seres humanos. En el *Laboratorio del alma* te conté la historia de María Lucía, una mujer que no podía mover sus brazos ni sus piernas, casi no podía hablar y estaba confinada a una silla de ruedas debido a una enfermedad que progresivamente iba limitando todas sus capacidades físicas. En un poema que me regaló, expresaba su agradecimiento a la enfermedad diciéndole: *encadenando mi cuerpo liberaste mi alma*.

La gratitud transforma lo que muchos consideran común u ordinario, en algo extraordinario:

¡Aaah, qué lindo! ¡Gracias!, suele expresar Manu cuando recibe un beso. Todo es asombro y regalo para él. Su mamá me cuenta que incluso cuando está enfermo y lo despiertan para darle un remedio a la madrugada, en vez de protestar ante la molestia, sonríe y expresa: *¡gracias, mami!*, y sigue durmiendo como si nada. Un mes atrás, un problema en una muela le produjo una infección y mucho dolor. Hubo que correr al odontólogo, quien decidió que había que extirparla. ¡Con 6 añitos tener que pasar por esa traumática experiencia! Como todo niño se resistió y lloró a grito pelado. La «tortura» había terminado, sus papás y Manu estaban abandonando el consultorio cuando él repentinamente se soltó de la mano y volvió corriendo hasta donde estaba la dentista. Le estampó un beso y un abrazo, le dijo: *¡gracias por curarme!*, justamente a la persona que le había infligido tanto sufrimiento!

«Gracias» fue una de las primeras palabras que balbuceó. Y su hermano mayor, que le lleva siete años, reflexionó cuando tenía 9: *¿Han visto? Manu casi no sabe hablar, pero sabe agradecer*.

Manu es diferente, en sus ojitos almendrados, en su manera de percibir la realidad, en su ritmo de aprender más lento, en su sensibilidad a flor de piel, en la intensidad de su afecto y solidaridad. Manu tiene Síndrome de Down (SD). Las personas con este síndrome son distintas en su composición genética: sus células poseen un cromosoma extra —47 en vez de 46, como tiene la mayoría de los mortales— lo que los convierte en «extra»ordinarios.

María Luisa, la mamá de Sofía, otra nena con SD, contó la siguiente anécdota:

Habíamos ido a un hogar geriátrico a visitar a una tía abuela. Yo pasé directamente al cuarto, pero Sofía se quedó en el camino. Tenía 7 años en ese momento. Desde la puerta vi cómo ella se detuvo junto a una enfermera que estaba sentada en el patio. Se hincó de rodillas frente a la mujer, le apoyó sus manitos en la pierna y le preguntó: «¿Qué te pasa? ¿Por qué estás triste?» Y la enfermera se largó a llorar. Resulta que la noche anterior había tenido un grave problema con un hijo drogadicto. «¿Qué es lo que hace que yo pase directo y qué, que Sofía se detenga y lo perciba?», se preguntaba María Luisa.

Muchas veces los llamados «normales» insistimos en rotularlos, apartarlos creyendo que desde nuestra normalidad tenemos muchas más capacidades y debemos enseñarles. El hecho de que este síndrome comprometa el área intelectual es lo que provoca más angustia, ya que la inteligencia racional cotiza alto en nuestra sociedad, alejándonos de las pequeñas cosas, las esenciales, las que perfuman la vida y le dan sentido. Las personas con SD, tal vez por tener menos desarrollada la racionalidad, poseen una capacidad especial de percibir todo aquello que, en nuestra desenfrenada carrera por llegar — ¿adónde?—, se nos escapa.

A diferencia de estos y tantos otros seres «extra»ordinarios, la mayoría de las veces actuamos de manera muy ordinaria, como el protagonista del cuento:

Un pordiosero llevaba ya muchos años mendigando. Tanto se había habituado a vivir de este modo, que no quería volver a trabajar, a pesar de que se le presentaban varias oportunidades para hacerlo. Cierta día, mientras pedía limosna en la calle, se encontró con un amigo de la infancia. Ambos hombres se pusieron a pasear y a contarse sus cosas. El amigo le contó al pordiosero:

—Yo no me puedo quejar. Me ha ido muy bien en estos años. Mi vida ha sido fácil y el destino se ha mostrado generoso.

—A mí me ha ido francamente mal, como puedes ver —repuso el pordiosero—. Llevo años mendigando de aquí para allá, soportando el frío y el mal trato de muchas personas. Es muy dura la vida de un mendigo.

Continuaron conversando, pero tanto se quejaba el pordiosero que el amigo le dijo:

—De niño, yo tenía un gran cariño por ti. Por eso, te voy a hacer una confidencia. Tengo poderes sobrenaturales. No te sorprendas; así es. Y creo que podré ayudarte a mejorar tu miserable existencia. Con su dedo índice tocó un ladrillo y lo convirtió en un lingote de oro.

—Para ti —dijo entregándoselo al mendigo—. Esto aliviará muchas de tus penas. Ya no tendrás que pasar hambre, frío y malos tratos.

El mendigo replicó:

—¡Pero la vida es tan larga, da tantas vueltas! ¡Tan larga, tan larga!

Pasaron junto a una escultura en piedra de un león. El hombre con poderes extendió el dedo índice, tocó al león y lo convirtió en oro.

—Ahora no te faltará nada —dijo al mendigo—. Cuentas con una verdadera fortuna.

—Pero la vida es tan larga, tan imprevisible... —argumentó en su voracidad el mendigo—. Es tan larga que lo que uno cree suficiente, nunca lo es.

—Bueno, ¿qué más podría hacer por ti?

Y el pordiosero respondió:

—Regálame tu dedo.

REGALOS DE LA VIDA

«Estos últimos tres años fueron los más felices de mi vida», me dijo Rubén a días de haber perdido a Adriana, el gran amor de su vida, su eterna compañera y madre de sus dos hijos. No pude contener la emoción y el llanto al escuchar sus palabras. Esos «tres años» de felicidad fueron los mismos tres años en que su mujer estuvo gravemente enferma. Te estarás preguntando cómo alguien puede afirmar algo así. Es el mismo Rubén quien al relatarnos su historia nos da la respuesta.

En febrero de 2007 decidí delegar mi trabajo y mis responsabilidades en el estudio jurídico para pasar junto a Adriana los últimos tres meses de sobrevida que pronosticaban los médicos. Quería estar a su lado cada instante, quería aliviarle todos los sufrimientos y pesares que le anunciaba un diagnóstico tan adverso: cáncer de huesos con metástasis en varias costillas y en los ovarios.

Adriana era médica, su círculo de amigos también, imposible entonces ocultar, mentir o suavizar la situación. Con todo, ella contaba con un gran aliado: su sentido del humor excepcional, tenía el poder de diluir todo problema con sus chistes ingeniosos, que a veces rozaban con el humor negro. Se reía siempre, amaba bailar y cantar. Era una mujer única, con un corazón de oro. Sus pacientes la adoraban. Siempre me impactó ver el trato que les daba, cómo los escuchaba, los atendía, realmente amaba su profesión. Compartimos la vida desde los 20 años, formamos una linda familia con un hijo y una hija y llevamos una relación armónica en la que jamás estuvo en duda nuestro amor, pero los dos pasábamos gran parte del tiempo en nuestros respectivos trabajos. Así fue durante años, hasta que se presentó la enfermedad y todo cambió.

Comenzó su tratamiento de quimioterapia y la primera aplicación tuvo efectos terribles —debía aplicarse una por mes—: temperatura altísima, vómitos y muchos otros trastornos. Al mes, el cáncer había avanzado por toda la columna. Estuvo internada una semana y salió usando un corsé rígido que la mantenía erguida, pero también casi inmovilizada. Los efectos de la segunda quimio fueron todavía más agresivos. Fue en ese momento, con Adriana en un estado de máxima gravedad, que comenzamos a ir a la Fundación e hizo el PARA, en el que también participaron nuestros hijos. Finalizada esa semana, inició su plan de salud cumpliéndolo al pie de la letra. La siguiente quimioterapia la pasó mucho mejor, sin temperatura ni vómitos.

Asombrosamente, el cáncer había frenado su avance implacable y los huesos comenzaban a solidificarse. Recuerdo que el día de su cumpleaños, en julio, preparó un pastel decorado en el que escribió: «50 y voy por más». Fue una gran fiesta, al mediodía, rodeada de amigos y familiares. Bailó, cantó, saltó. Tan bien estaba que nos fuimos a la costa todo el verano. Salíamos a caminar por la playa, ya casi no usaba el corsé. Los médicos que la atendían, que eran además sus grandes amigos, no podían comprender la evolución favorable de la enfermedad. Cada día estaba mejor.

Fue en el 2008 cuando Adriana sufrió un golpe emocional muy grande al enfermar su papá, de 88 años. Siendo médica, tomó las riendas de todo. No puedo asegurar que haya sido por ese hecho, pero lo cierto es que a fines de ese año, empezó a sentir fuertes dolores de cabeza y pérdida de estabilidad. El cáncer había tomado todo el cerebro. Otra vez radioterapia y, como un año atrás, las predicciones médicas decían que no pasaría los tres meses. Pasaron veinticinco días y presenciamos un milagro: la metástasis en el cerebro había desaparecido por completo, la tomografía mostraba que no había ninguna secuela a nivel cerebral, había remitido.

Vivimos un 2009 inolvidable. Decidió que no iba a volver a trabajar. Viajamos mucho, disfrutamos como nunca de paisajes de ensueño. Recorrimos todo el norte argentino en auto, por caminos de ripio, subiendo y bajando montañas. No tuvo dolores, fue un viaje maravilloso. Pero al volver, el cáncer óseo, que estaba controlado, se descontroló y ella supo que debía prepararse para la partida.

Uno de los momentos más difíciles para mí fue cuando los médicos me anunciaron que el cuadro era irreversible, que lo mejor para ella era que no tomara más medicación y seguir sólo con cuidados paliativos. Yo me desesperé, cómo le decía que no había nada más por hacer. Se lo comuniqué primero a mis hijos y reaccionaron muy mal. No podía imaginarme cuál sería entonces la reacción de Adriana, pensé en mentirle, en inventar algo para dejar de darle los remedios sin que ella supiera la causa. Pero antes, le pedí ayuda a Stella. Recuerdo que me dijo: «esperemos a ver qué pasa, no hagas nada todavía» y vino a casa a visitar a Adriana. Estaban las dos encerradas en la habitación cuando me llamaron. Stella me dijo: «Rubén, tenemos un problema. Adriana quiere dejar de tomar la medicación, pero teme que tú y tus hijos se sientan mal por esa decisión y no sabe cómo decírselos». Así era Adriana, hasta los momentos más dramáticos, los disolvía. Me la hizo facilísima.

La enfermedad se agravaba cada día. Estaba en casa con internación domiciliaria, pero no quería partir allí. «A mí me llevas a la clínica, no quiero que quede aquí el recuerdo de mi muerte. Quiero que al día siguiente, puedan volver a casa y seguir con sus vidas.» También indicó que no quería velorio, pero yo le dije que para mí era importante. Accedió bromeando: «De qué me preocupo si yo estaré muerta en ese momento. Haz el velorio si para ti es importante, pero eso sí: quiero que se haga con la música de fondo del Mambo N^a 5». Era su tema favorito, ese que bailaba como loca cada miércoles antes de la meditación en la Fundación.

Su partida sucedió en la clínica, tal como lo había pedido. Se fue en paz, creo que sin una sola asignatura pendiente y dejándonos a todos los que tuvimos el privilegio de conocerla, un cúmulo de enseñanzas únicas: su vida, su entrega, la manera de hacer frente a la adversidad y a la muerte, su generosidad, su coraje. En lo personal, me cambió por completo la visión de todo. Aprendí a priorizar lo importante, en vez de lo urgente, a no hacerme malasangre por trivialidades, a no desperdiciar el tiempo. Con mis hijos decimos: «No tenemos derecho a quejarnos porque nos duele la uña de

un pie. Sólo cabe el agradecimiento por la familia que formamos y sobre todo, por la mujer que tuvimos al lado».

Al tiempo de la partida, mi hija organizó una reunión con primos y tíos. En un clima casi reverencial, donde no faltaron las risas y los aplausos, la gente más cercana a Adriana eligió las cosas que querían conservar de ella. Así mi hija pudo terminar la tarea que su madre no había podido culminar: repartir sus pertenencias más queridas entre las personas que tanto amaba y la amaron.

Realmente yo creía que al irse ella, no podría seguir viviendo. La idea de entrar a casa y encontrarla vacía, era algo que no podía soportar. ¿Cómo proyectar un futuro sin ella? Sin embargo, estoy bien, la extraño y duele horrores su ausencia, pero puedo seguir adelante, no sólo por mis hijos, sino por mí y por agradecimiento a Adriana,

Cada vez que alguien me escucha decir que estos tres últimos años de mi vida fueron los más felices, me miran con extrañeza. Iban a ser tres meses de sufrimiento y tuvimos tres años y medio de regalo, hasta pudimos celebrar nuestros 25 años de casados en El Calafate, viaje obsequiado por nuestros hijos. Tres años y medio en que nos unimos más que nunca, en que aprendimos a valorar la vida con todas sus maravillas y sus pesares. Tres años y medio de felicidad. ¡Cómo no voy a estar agradecido!

Adriana se preparó conscientemente para la transformación más importante de su vida. Desintoxicó a la muerte pudiendo hablar de ella en familia, dándole un destino a sus pertenencias y sanando todas sus heridas. Así pudo partir de este mundo en paz, colmada de amor. Su camino de sanación fue el mayor legado que pudo dejarles a su marido y a sus hijos. Hoy ellos, junto a la madre de Adriana, siguen viniendo a la Fundación, ya no para superar una situación dramática, sino para continuar aprendiendo y transformándose.

Poder despedirse de este mundo de ese modo es una experiencia maravillosa que beneficia también a la familia, porque cuando se logra desintoxicar a la muerte, los familiares pueden vivir el dolor incluso como una especie de celebración. Fue el mismo coraje y valentía de su mujer el que ayudó a Rubén a sanar sus miedos. Creía que no iba a poder seguir adelante sin ella. Sin embargo, hoy vive con intensidad y, en vez de poner la atención en lo que no tiene, valora y agradece el privilegio que fue compartir gran parte de su vida con una mujer excepcional, con la certeza de saber que esa experiencia maravillosa y dolorosa le permite vivir el presente desde un espacio diferente al que proyectaron sus miedos.

En un encuentro de trabajo, el doctor Carl Simonton, oncólogo estadounidense, especialista en terapia de radiación y líder del movimiento holístico de la salud, me dijo que cuando el paciente podía ser consciente de cuántas bendiciones le trajo la enfermedad, ya había iniciado su viaje de sanación. Así, en la Fundación solemos escuchar a mucha gente que agradece a la enfermedad porque por ella aprendió a:

- *Pedir lo que necesito, ser consciente de mi cuerpo.*
- *Redimensionar la vida y las cosas que pasan, quitándole peso a muchas otras que antes sobrevaloraba.*
- *Tomar conciencia de la muerte y de lo relativo del tiempo.*
- *Privilegiar la vida y el ser por sobre los personajes y roles propios y ajenos.*
- *Sanar los vínculos.*
- *Crecer espiritualmente.*
- *Encontrarme a mí mismo.*
- *Valorar la salud y todo lo que tengo.*
- *Adquirir un nuevo sistema de creencias basado en la compasión, la gratitud, la empatía, el perdón.*
- *Mostrar mi vulnerabilidad.*
- *Darme cuenta de que el mundo sigue sin mí pero qué va a ser de mí sin mí.*
- *Poner y sostener los límites a los demás.*
- *Elegir crecer y evolucionar por conciencia y no por dolor.*

Pero algo que jamás voy a olvidar es la confesión de una mujer que dijo: *Gracias a Dios que tengo cáncer, más de una vez he imaginado qué pasaría si fuera a morir de una parálisis cerebral, un ataque al corazón o algún otro final repentino. Entonces, agradezco a Dios tener cáncer, sin este tiempo extra, jamás habría sabido que el amor y la ternura son posibles entre las personas de esta Tierra.*

LA GRATITUD ES EL MISMO CIELO

Sentir y expresar gratitud es una buena y poderosa medicina. Cuando podemos conectarnos a la abundancia que nos rodea, nos sentimos bendecidos y, aunque la vida y los sufrimientos están entretnejidos, emparejados como el arco iris y los nubarrones de tormenta, la luz y la sombra, la enfermedad y la salud, así la gratitud nos sirve para comprender que el sufrimiento nunca es el cuadro completo.

Hacia el final de su larga vida, el gran poeta alemán Goethe dijo que quedaría muy poco de él si descartara todo lo que debía a otras personas. Eso mismo siento yo, y cada vez más, con el paso de los años. Todo lo que en mí vale la pena es el producto de lo bueno que me han dado a lo largo del camino y que he tenido la sensatez de aceptar, pero también del daño que me han hecho y que he tenido la capacidad de perdonar. He aprendido muchísimo de todo, por mínimo que sea, cuando empecé a agradecer el poder que hay en mi interior y que me permite reconocer la experiencia más allá de las circunstancias.

Aunque estés pasando momentos difíciles, no permitas que los pensamientos y sentimientos que no te hacen bien sean los que dirijan tu destino. Siempre puedes abrir tu corazón a la magnificencia de tu alma y comenzar a sentirte profundamente agradecido por la oportunidad de estar vivo, alégrate de tener la extraordinaria oportunidad de vivir el milagro de la existencia, agradece la diversidad de experiencias que están a tu disposición, celebrando las amorosas fuerzas del alma.

En la complejidad de la vida cotidiana, solemos olvidar el poder de la gratitud.

Muchos ignoran que los sentimientos de gratitud son capaces de poner en marcha potentes y beneficiosos cambios en la personalidad, como suavizar las emociones y profundizar el amor en nuestra relación con nosotros mismos y con la vida, aportando más alegría y felicidad a la expresión humana.

La gratitud estimula ciertas energías interiores que nos llevan a desarrollar la intuición, esa fuerza interna que permite alcanzar una experiencia espiritual más profunda, y ser más conscientes de nuestra existencia como alma eterna.

En agosto de 2012 tuvimos la dicha de recibir en la Fundación a un gran maestro de la gratitud: el hermano David Steindl-Rast, monje austríaco benedictino que a sus 87 años contagia alegría y paz en cada gesto. Compartimos con él una tarde inolvidable a pura celebración, en la que transmitió sus vivencias y enseñanzas. Habló de la alegría como la verdadera expresión de la gratitud y nos contó que la alegría más radiante que vio en su vida fue en los ojos de los niños del África Negra. Estando en Enagú, Nigeria, se encontró con grupos de niños reunidos en una calle bulliciosa después del anochecer, habían armado un pequeño altar y rezaban el rosario, totalmente ajenos al ir y venir de la gente a su alrededor. Le contaron que aquél era un ritual diario que había comenzado años atrás durante las semanas más sangrientas de la guerra. Toda una generación de niños ha transmitido esa costumbre a la siguiente por más de una década. «Me di cuenta —nos dijo el monje— de que la alegría que observé había nacido de un profundo conocimiento del dolor, como los rayos del sol se posan sobre oscuros charcos de agua. Solamente un corazón familiarizado con la muerte puede apreciar el regalo de la vida con tan profundo sentimiento de alegría.»

El hermano David enseña que la sorpresa es el punto de partida de la gratitud y que un encuentro con el dolor profundo y con la muerte puede disparar esa sorpresa. Así le sucedió a él, tal como lo relata en su libro *La gratitud, corazón de la plegaria*: «En mi caso (la cercanía con la muerte) llegó temprano en mi vida. Habiendo crecido en la Austria ocupada por los nazis, conocía los ataques aéreos como una experiencia diaria: y un ataque aéreo puede hacernos abrir los ojos. Recuerdo que una vez las bombas empezaron a caer tan pronto como las sirenas de advertencia se apagaron. Yo estaba en la calle. Incapaz de encontrar un refugio antiaéreo, corrí hacia una iglesia que se encontraba a unos pocos pasos. Para protegerme de vidrios rotos y fragmentos de material que caían, me arrastré debajo de un banco y escondí la cara entre mis manos. Pero mientras las bombas explotaban afuera y el suelo temblaba debajo de mí, sentí con seguridad que el techo abovedado caería en cualquier momento y me sepultaría vivo. Sin embargo, todavía no me había llegado la hora. El tono uniforme de la sirena anunciaba que el peligro había pasado. Y ahí estaba yo, estirando la espalda, sacudiéndome el polvo de la ropa y saliendo a la calle en una gloriosa mañana de mayo. Estaba vivo. ¡Sorpresa! Los edificios que había visto apenas una hora antes, ahora eran humeantes montañas de

escombros. Pero nada de eso me sorprendió mucho. Mis ojos se posaron en unos pocos centímetros de césped en medio de toda esa destrucción. Fue como si un amigo me hubiera ofrecido una esmeralda en la palma de su mano. Nunca había visto un césped tan sorprendentemente verde ni lo he vuelto a ver».

«Incluso una sorpresa desagradable nos saca de nuestra comodidad y nos despierta. Probablemente al principio no nos guste; sin embargo después, al mirar hacia atrás, somos capaces de reconocer esa situación como un don. Monotonía equivale a muerte; sorpresa equivale a vida», dice David Steindl-Rast.

Dar gracias es una acción, ser agradecido es un estado del ser, que nos permite sostener cualquier situación, por adversa que sea. La biología del estado de gratitud se asemeja a la del amor incondicional. Tan importantes son estos estados internos que son objeto de investigación en prestigiosos centros académicos, por ejemplo la Universidad de Harvard. He presenciado algunos de estos estudios durante uno de los seminarios de Curación Espiritual en medicina en los que participé. Allí se preguntaban: ¿estos estados representan una acción?, ¿una energía universal?, ¿un principio creativo?, ¿son una expresión realizada o un atributo divino?

Elisabeth Kübler Ross en su trabajo acompañando a personas gravemente enfermas decía que aquellas que experimentaban la gratitud y el amor incondicional tenían una mayor sobrevida.

Por su parte, el hermano David se preguntó cuál era el secreto de la vitalidad que irradiaban «gigantes espirituales» como la Madre Teresa, Thomas Merton, Dorothy Day, el Dalai Lama, a quienes tuvo el privilegio de conocer. «Puedo todavía sentir la energía vital que irradiaban. ¿Cómo consiguieron esa energía? No faltan sorpresas en este mundo; sin embargo tal vitalidad es poco común. Lo que pude observar es que esas personas eran todas profundamente agradecidas; ése era su secreto.»

El poeta místico supo sintetizar en pocas palabras la esencia de este estado de gracia: «La gratitud es el mismo cielo».

CAPÍTULO 6

CUANDO EL DOLOR SE TRANSFORMA EN SUFRIMIENTO

Acepta el dolor sin agregarle sufrimiento. Si no lo haces, tu mente te conducirá a vivir el infierno generado por tus deseos contrariados..

Un rey poseedor de grandes riquezas se sentía infeliz. Una cosa le faltaba. Estaba convencido de que, como digno soberano, debería tener la absoluta admiración de su pueblo. Entonces decidió exigirla. Mandó construir una estatua de bronce con su imagen y la colocó en la plaza principal. Luego impartió la siguiente ley: Todos en el reino tendrían que arrodillarse y rendir culto a la imagen, de lo contrario serían asesinados. De esta forma, se aseguraba que aun los que lo odiaban le mostrarán admiración. La mañana siguiente, los soldados obligaron a la gente a salir de sus casas y a dirigirse a la plaza principal para cumplir con la nueva orden. Todos obedecieron por temor, excepto un ciego llegado recientemente a la ciudad. Los soldados decidieron llevarlo frente al rey.

—¿Tienes algo que decir que pueda salvarte la vida? —preguntó el rey—. ¿No has oído que la desobediencia a una ley se paga con la muerte?

El ciego respondió:

—Su Majestad, soy extranjero y en mi país nunca nos arrodillamos ante imágenes de hombres. Si lo deseas, puedes mandarme matar; no exigiré vivir si mi hora ha llegado. He disfrutado de los frutos dulces de la vida, pero también acepto los amargos que trae consigo.

El rey sorprendido le preguntó:

—¿Puede un ciego disfrutar de la vida?

—Sí, Su Majestad. El secreto consiste en saber que no todo debería suceder como deseamos. Yo tenía siete años cuando perdí la visión. Sentí que mi madre debería ayudarme para no tropezar; después de todo, ¿quién mejor que ella? Sin embargo, mi madre nunca me ayudó, entonces aprendí a usar las manos para guiarme.

A los quince, me enamoré y al pasear por los campos, sufría pensando porque debería haber una cura para mi ceguera. Yo deseaba intensamente ver la belleza de las flores. Luego descubrí que podía oler su fragancia y deleitarme de esa manera.

Cuando tuve dieciocho años quería ser marinero y descifrar los secretos del mar. Pero no me aceptaron en ningún barco, pues decían que el mar era peligroso para un ciego. Me enfurecí, ellos deberían respetar mi derecho a arriesgar la vida. No tuve éxito. Sin embargo, cierto día descubrí que escuchando las olas podía saber cuándo el mar estaba tranquilo o agitado. De esa forma llegué a maravillarme con el mar.

Ahora puedes quitarme la vida, pues aunque deseo vivir, acepto que no tengo el poder de decidir sobre la vida o la muerte.

Aquel día el rey aprendió una lección: hay muchas cosas que deseamos, pero ello no significa que deberían suceder. Además, es inútil exigir que sucedan. Finalmente, el rey liberó al ciego, suprimió la ley y destruyó la imagen que había construido.

Nos apegamos a lo que debería ser en lugar de aceptar lo que es. Los demás deberían... yo debería... la vida y hasta Dios tendrían que actuar como yo creo que deberían. Exigir o demandar que todo suceda de acuerdo con lo que deseamos o según alguna norma personal resulta una forma rígida y absurda de comportamiento, que sólo acarrea sufrimiento. El deseo se transforma en una imposición irracional que conduce indefectiblemente a la frustración, a la ira o a la depresión, entramados moleculares nefastos de la experiencia del pensar y el sentir: «Yo debería tener o ser más exitosa y como no lo soy me siento frustrada, desvalorizada, ignorada...»

¿Cuántos «debería» o «tendría que» están actuando hoy en tu vida?

DEBERÍA TENER UN HIJO PARA SER FELIZ

Me daba vergüenza mencionar el motivo por el cual estaba asistiendo al Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo. A mi lado, había numerosas personas cuya salud estaba realmente comprometida, algunos incluso afrontaban diagnósticos condenatorios que les auguraban pocos meses de vida. Ahí estaba yo con mi problema: no quedaba embarazada. Y ante tanto dolor compartido con mis compañeros del PARA comenzaba a preguntarme: ¿de qué me quejo?

Ser madre no había sido para mí una prioridad, es más, ni siquiera estaba en mis planes, o eso creía basándome en una creencia que se había instalado en mi interior a partir de la muerte de mi padre. Desde entonces, conviví con la idea de que moriría joven. Mi papá abandonó este mundo de un día para el otro por un infarto, cuando yo era una adolescente y mi madre enfermó de cáncer seis meses después de aquella traumática pérdida. Ante la posibilidad de correr el mismo destino, silencié mi deseo argumentando que no podía dejar sufriendo a un hijo.

Hasta mis treinta y pico llevé una vida muy tranquila, sin sobresaltos, pero también sin sorpresas: la rutina del trabajo y algunas amistades. Estaba por cumplir los 40 cuando me casé y fue en ese momento en que registré por primera vez el deseo guardado bajo siete llaves de tener un hijo. Mi reloj biológico indicaba que no había tiempo que perder. Pasaban los meses y el embarazo no llegaba. El deseo se tornó obsesión, una idea fija que regía y organizaba mi vida, mientras todo alrededor parecía perder sentido. Una sola cosa importaba: ser madre, lo demás, se acomodaría después, pensaba. La llegada de cada período menstrual era un duelo impregnado de sufrimiento y frustración. En la obsesión ya ni siquiera primaba el deseo, pasó a ser parte de una imposición autoasumida: yo debía ser madre.

Con mi marido comenzamos a hacer estudios para dar con la causa hasta que se descubrió que la dificultad para procrear no era sólo mía por la edad sino también de él. Aunque es poco comunicativo, pude sentir el impacto que le produjo semejante noticia. Creo que nunca se le había cruzado la posibilidad de que el problema no fuera mío. Está instalado en el inconsciente colectivo que si existen dificultades para procrear, éstas son exclusivamente femeninas. Para el hombre está en juego no sólo la paternidad, sino su virilidad. Por lo tanto, de eso no se habla. Y así fue, jamás lo hablé, conmigo ni con nadie, lo que implicó que yo tampoco pudiera compartir mis angustias y mi dolor ni siquiera con mis hermanos y amigas. Desde ese momento, él se limitó a seguir los pasos que los médicos y yo pautábamos, aunque no estuviera de acuerdo. Sé que él anhelaba profundamente ser padre, pero sostenía que debía darse de manera natural y si no, había que aceptar lo que la vida dispusiera. Con todo, me apoyó siempre hasta que un día dijo basta. Pero eso es un capítulo posterior de esta historia.

El paso siguiente, determinado por los médicos y por mí, era ir a un centro de fertilidad e intentarlo a través de la fertilización in vitro. El cuadro así lo requería. Cabe aclarar que por mi cabeza nunca se cruzó la idea de que ese hijo tan buscado podría no llegar.

Se presentó la primera gran sorpresa: tras el tratamiento hormonal y al primer

intento de fertilización, el test de embarazo dibujaba dos rayitas. ¡Positivo! Le siguió la primera gran frustración: el embarazo se interrumpió a la octava semana. El sufrimiento fue lacerante, lloramos juntos... si ya lo habíamos logrado, ¿qué anduvo mal? ¿Por qué no pudo ser? ¿Por qué?

Meses después, me encontraba nuevamente en otro centro de fertilización. Lo primero que quise saber era el nombre del obstetra que atendería mi parto y, acto seguido, pedí una entrevista con él. No había iniciado el tratamiento y ya estaba consultando por los detalles del alumbramiento. Así de segura estaba de que mi hijo llegaría.

Siguieron varios intentos fallidos. La angustia que viví en esos momentos es imposible de describir, el costo emocional y económico fue altísimo, con la agravante de que no podíamos compartir nuestro dolor, nuestros miedos y angustias con nadie. Él sentía que era algo muy privado e íntimo y que no había por qué contarlo. No lo supo ni su madre. Y aunque me costó mucho guardarme a silencio en algo que requería contención y apoyo, entendía que lo que estábamos viviendo era de los dos y que debía respetar su voluntad. Además, él me apoyaba en todo, pero ya se estaba cansando. Luego de cada frustración me decía: «Éste es el último, no sigamos». Con todo, yo continuaba empeñada y eso que es la mujer quien fundamentalmente pone el cuerpo: las inyecciones, las hormonas, la aspiración de óvulos...

Las fertilizaciones resultaban exitosas, pero no se daba la implantación. Ante las resistencias de mi marido y mi tozudez, ambas en aumento, los mismos profesionales me recomendaban que fuera a ver al equipo de psicólogas. Me negaba porque no sentía que lo necesitara. Curiosamente, fue el director del centro quien me recomendó que fuera a la Fundación Salud a «hacer unos talleres». No me dio más explicaciones, sólo esa sugerencia y yo estaba tan descreída, tan cansada de todo. Pero, vaya a saber por qué extraños designios, acepté su propuesta de buen grado sin saber adónde o a qué iba exactamente. Fue en ese momento cuando mi marido se plantó y dijo que no habría más intentos. Yo no estaba tan segura, pero no discutí.

Comencé el PARA y seguí con el plan de salud, cumpliéndolo al pie de la letra, fueron meses en que prácticamente me «interné» en la Fundación, iba todos los días, hacía talleres, meditaciones, me sentía realmente a gusto en ese lugar. Después de haber experimentado y sentido la frialdad de los tratamientos de fertilización, encontrarme con la calidez, el abrazo y la contención de tanta gente fue destrabando algo dentro mío, pude relajarme y conectar con mi sentir. Ya no era una máquina empeñada en obtener resultados, empezaba a experimentar sensaciones y sentimientos olvidados y supe que podía y necesitaba generar un cambio profundo en mi vida. Lo cierto es que con mi trabajo interno, la obsesión se iba diluyendo al comprender que yo deseaba tener un hijo para que esa criatura me cambiara la vida, y esto no hablaba de amor, sino de necesidad.

En todo este proceso también me acompañó mi marido, con la gran diferencia de que esta vez me alentaba a seguir adelante y poco a poco, se fue sumando él también al desafío de ser nuevos, más íntegros, nosotros mismos, por fin. Gracias al PARA y

al plan de salud, pude abordar «el drama de mi vida» desde otro lugar, siempre con los pies sobre la tierra, porque nadie me prometió nada.

Al poco tiempo, por segunda vez, y sin mediar ningún tipo de tratamiento, dos rayitas en el test de embarazo anunciaban la gran noticia. ¡Un óvulo había sido fecundado de manera natural y se había implantado también naturalmente!

Estaba por cumplir 44 años y mi marido algunos más. Pero a las ocho semanas, una nueva pérdida vino a abofetearme el corazón. Si bien esta segunda frustración parecía más dura que la primera, pude sobrellevarla mucho más entera. Ya no me preguntaba por qué. Sentía que había un para qué, desconocido aún. Había incorporado todas las herramientas que me brindó el PARA y la contención de la Fundación realmente marcó la diferencia.

Tras la pérdida, el obstetra me dio una medicación sin decirme que me ayudaría a expulsar por completo el feto ya sin vida. A la madrugada, sentí unas contracciones fortísimas, me encerré en el baño, no le dije nada a mi marido. Consideraba que ese dolor y esa experiencia eran mías, que debía atravesarlas sola, sintiéndolas con toda la intensidad de que fuera capaz. Puse en práctica todo lo que había aprendido, sobre todo la respiración consciente, traté en esos momentos de no pensar, de no agregar sufrimiento al dolor, entregándome por completo. Estaba sucediendo, era así, había que aceptarlo. Estuve a punto de desmayarme por el dolor, y aún así continué el proceso en soledad. Cuando la expulsión terminó, apreté el botón del inodoro sin mirar, me fui a acostar y me quedé dormida. Al levantarme, no había ningún dolor, estaba en paz, con una profunda tristeza, pero en paz.

Había logrado aceptar lo peor y al hacerlo, ya sin esperarlo, libre de obsesiones, la vida me regaló lo mejor: un nuevo embarazo, maravilloso, relajado, sin miedos ni pensamientos negativos, a pesar de lo que había vivido. No accedí a hacerme la amniocentesis, aunque todos me insistían, por mi edad había probabilidades de que el niño pudiera tener algún problema. ¿Para qué me lo iba a hacer si yo ya lo amaba y lo amaría con lo que él o ella fuera y trajera consigo? De hecho, no quise que me dijeran si era una nena o un varón, quería vivir el día a día, gozando cada instante como un tesoro: «Hoy este hijo está conmigo, voy a disfrutarlo con calma, cada instante, cada minuto». Y los minutos fueron días y los días, semanas, pasaron las primeras ocho y mi vientre seguía creciendo. Nueve meses de plenitud que culminaron con la llegada de Marcos, un solcito que vino a iluminar nuestras vidas.

Hoy siento que tuve que pasar por todas esas experiencias para poder ser madre con integridad y con conciencia. Hoy encuentro un para qué maravilloso a lo que viví, está entre mis manos y lo arropo con todo mi amor y gratitud. Y tal como sentí en esos días del PARA, me repito siempre que se me presenta un problema: «No tenemos derecho a la queja. Todo pasa, y todo llega cuando uno ya no lo espera».

El deseo de tener un hijo conlleva un intenso significado emocional. En particular, la dificultad para concebir hace que el dolor, el enojo y la frustración invadan todas las

esferas de la vida, afectando la confianza en uno mismo, que se traslada también a los demás vínculos. Todo ello puede generar un enorme estrés, lo que a su vez agrava el problema.

Las reacciones ante la infertilidad varían, cada persona es única y la forma de enfrentar esta crisis depende de lo que significa un hijo para cada uno y cuál es el estado existencial y psicológico en que se encuentra. Pero más allá de lo ardua que a veces resulta esta experiencia, muchas parejas manifiestan salir fortalecidas de ella. Descubren fuerzas que desconocían, aprenden a conocerse, a entenderse y a respetar las diferentes formas y tiempos que supone el camino hacia la paternidad y la maternidad.

El dolor es un sentimiento que lastima y cuanto más queremos ignorarlo, más se intensifica. Lo que resistes se potencia, pero si aprendes a vivirlo aceptándolo, rindiéndote ante él y descubriendo un sentido a esa experiencia, el dolor se transforma en la gran oportunidad para liberarte de la carga insoportable de tanto sufrimiento.

«¿Para qué quieres tener un hijo?», es una de las preguntas que suelo hacer a las parejas que atraviesan por este dilema. Traer un hijo es una misión sagrada. Y para cumplirla debemos estar hábilmente preparados. Debemos tener conciencia de que ningún hijo viene para satisfacer nuestras necesidades. Desde esta conciencia, el proceso de la vivencia cambia totalmente y cobra pleno significado.

«Cuando puedas aprender a valorar y a amar tu existencia como si fuese un hijo, recién podrás ser madre de verdad». Así me hablaba mi maestro.

Gloria aprendió del dolor, el dolor nos devuelve a la vida cuando vislumbramos que detrás de él hay un sentido que puede iluminar su significado

SOMOS EL DOLOR Y TAMBIÉN LO QUE SANA ESE DOLOR

Hay creencias que restringen y creencias que expanden, creencias que nos tornan impotentes y creencias que nos dan el poder de cambiar nuestra vida. Hay creencias que construyen salud, y hay otras que la destruyen. Entre estas últimas se encuentra una muy arraigada en la mayoría de nosotros: la que sostiene que el dolor debería desaparecer de nuestras vidas. Nos negamos, nos resistimos y al resistirnos, sufrimos más. Pero el dolor y las pérdidas son parte esencial de la vida.

Cuando el cuerpo y el corazón lloran por lo que perdieron, el alma sonríe por lo que ganó.

Quien puede experimentar la tristeza con integridad, sin pelear contra ella («esto no puede estar pasando»), sin negarla («aquí no ha pasado nada», «no tengo que llorar»), sin agregarle sufrimiento («¿por qué? ¿qué hice para merecer esto? ¿en qué me equivoqué?»), se dobla pero no se quiebra.

Cuando nos abrimos al dolor con toda nuestra humanidad y nos rendimos ante él, el mismo dolor nos sana, nos eleva al punto de trascenderlo, siendo transformados por él. El dolor se convierte así en nuestro gran maestro.

Un monje solicitó un día a su maestro:

—Señor, muéstrame a Dios. Después de ser tu discípulo durante diez años tengo necesidad de ver a Dios.

—De acuerdo —contestó el maestro y tomando un garrote asestó un fuerte golpe al monje.

—¿Por qué me haces esto? Me golpeaste y ahora siento un terrible dolor.

—Bien —dijo el maestro— muéstrame ese dolor y yo te mostraré a Dios.

Lo peor del sufrimiento no es el dolor en sí, sino no saber el para qué nos pasa lo que nos pasa.

Todo dolor es portador de un mensaje que hay que saber descifrar, ya que en la plena comprensión de este sentido está la clave para su superación.

En el caso de un padecimiento físico, de dolores producidos por una enfermedad, los síntomas que nos hacen sufrir son en ocasiones los indicadores para poder descubrir la cura. Un paciente con cáncer de próstata escribió:

Diariamente me pregunto si cada día tendré el coraje y la humildad suficientes para aprender a leer la poesía, el lenguaje que el síntoma me regala. He aprendido a no intentar destruir el síntoma: ya no lo veo como un enemigo. Me esfuerzo por hacerlo mi aliado, un gran compañero que me está ayudando a cambiar, a encontrar lo que en mis 58 años anteriores había hecho mal y repararlo; a desarrollar y aprender lo que tengo que hacer bien ¿Cuáles han sido los desequilibrios a los que he sometido a mi cuerpo y a mi alma, los abusos y las desarmonías?

Cuando el dolor es moral, psíquico o espiritual, si podemos hundirnos en él y descifrar el mensaje que nos trae, sin duda, renaceremos.

La que sigue es una carta que me envió una compañera de la Fundación cuando estaba atravesando una conflictiva situación amorosa.

Acababa de separarme de mi marido, un hombre que me amaba bien y que quería compartir toda su vida conmigo. Lo abandoné por otro que apenas me hacía lugar en su «importante misión», que se negaba a tener hijos conmigo porque «es egoísta traer niños a este mundo». Lo había dejado todo por él, incluso me distancié de mis padres, hermanos y amigos, que no podían comprender mis decisiones. Y ese hombre «místico y espiritual», al que amaba con locura, me había engañado con otra. Fue tal el impacto cuando me enteré, que me descompuse y no podía dejar de vomitar. Todo mi ser lloraba, incluso mi cuerpo.

Ahí estaba yo, sumida en la angustia más honda que me desgarraba por dentro. Recuerdo que me había encerrado en mi departamento sin saber qué hacer ni a quién recurrir. Todo era oscuridad, desesperación, abismo y una espantosa sensación de falta de sentido. Ya nada parecía tener razón de ser:

Lloré, grité —eran aullidos de una loba herida—, maldije mi suerte, insulté, a él, a mí. Vinieron a mi mente las palabras de una meditación: «No te resistas al dolor; permíte que el dolor te sane, entrégate a él. En este momento no tienes nada que hacer ni lugar adonde ir. Deja que tus lágrimas laven tu divinidad».

Varias veces intenté escaparme, no podía tolerar tanto sufrimiento, pero aquellas palabras se repetían una y otra vez, de modo que seguí llorando.

«Muérete de dolor. Renacerás...»

Mi cuerpo fue adquiriendo la posición fetal, mis músculos se ablandaban, no tenía más fuerzas y aún así, el llanto persistía, pero lentamente se iba transformando en un sollozo cada vez más tibio, un llanto de lágrimas extrañamente dulces, sanadoras. No había pensamientos, ni juicio, ni enojo, ni frustración. Soledad, silencio, nada. Una conciencia que emergía más allá de las sensaciones.

¿Qué estoy haciendo con mi existir? No lo sé, no tengo la menor idea, nada sirve, no hay justificativos, ni acciones, ni culpa, ni remordimiento...

La conciencia emergía en este asombro que no podía hilvanar respuesta ante la vida mostrándose de aquella manera. Una sensación oceánica me invadió, un dolor profundo me reparaba, y dentro de mí eran todos los llantos, los míos y los de mi condición humana, los de todos. Imposible acallar este llanto. Llanto sin emoción, sin sensiblería, que no busca ni necesita consuelo. Llanto puro, sin contenidos, llanto humano. Lágrimas lavando mi divinidad.

«El dolor encontrando al corazón, suavizando el cuerpo y la mente, expandiendo el espacio. Los muros caen. No importa si el cuerpo llora, pero no se cierra. Y el dolor comienza a flotar en algo mayor. Y tan lentamente, ningún dolor en parte alguna.

Paz... paz... paz...»

Creo que en verdad morí aquella noche. Bendita muerte que me permitió renacer a una vida nueva.

Vanesa transformó sus heridas en fuente de sanación. Pudo transmutar así el sufrimiento personal, en el dolor compartido por todos los seres humanos. En ese dolor nos reconocemos, nos unimos y nos sanamos.

En el dolor no hay mente, es dolor. Se caen las máscaras y las corazas, somos dejados solos con el misterio de ser. Estamos frente a frente con la realidad.

Para estar dispuestos a explorar la realidad tenemos que estar preparados para cometer muchos errores, debemos ser capaces de arriesgarnos. Podemos perdernos, pero es así como llegamos a un nuevo destino. Perdiéndonos muchas veces, aprendemos cómo no extraviarnos. Cometiendo muchos errores, llegamos a saber lo que es un error, y cómo no cometerlo. Y sabiendo lo que es un error, nos acercamos más y más a lo que es la realidad.

Se trata de una exploración individual. No puedes partir de las conclusiones de los demás. La realidad es una experiencia, no una creencia. A la realidad nunca se la encuentra estudiándola: a la realidad hay que confrontarla, hay que encararla.

Así también, al dolor hay que encararlo. Para sanar el dolor, debemos hundirnos en lo profundo, en la oscuridad de las raíces, donde surge la vida. Nos resistimos a ir hacia

abajo, elegimos quedarnos en la superficie, buscar soluciones con la mente caótica, que prefiere podar las ramas marchitas o enfermas y hacerlas desaparecer. «Si no se ve, no existe», creemos ingenuamente. Pero el dolor no se puede ocultar.

Experimentar la tristeza con integridad es un acto de máxima fortaleza. Quien se oculta detrás de una máscara queriendo mostrar que «aquí no pasa nada», quien se cree o pretende ser invulnerable, cuando se quiebra le será muy difícil recuperar su integridad.

Algo que siempre debemos recordar es que cuando elegimos cerrar el corazón al dolor, recurriendo a mecanismos de evitación, también lo cerramos para la alegría y el gozo.
--

En cambio, al abrimos a la sensación de pérdida y experimentar la emoción natural de la tristeza, nos tornamos vulnerables y desde ese sentir aceptamos lo que es, renunciando a su permanencia. Así la energía psíquica resultante se dirige hacia la toma de decisiones que nos harán modificar el curso de lo vivido. Lo que no es aceptado no puede ser cambiado. Esto muestra claramente un principio básico de la acción correcta: jamás podré cambiar o modificar algo si no lo acepto primero.

Si aprendemos a abrir el corazón al dolor, el proceso es tan extraordinario como milagroso. Y no es cuestión de creerlo, sino de experimentarlo. Como lo hicieron Gloria y Vanesa.

CAPÍTULO 7

EL DOLOR QUE TRANSMUTA EN SERVICIO

Has venido a este mundo para encontrar tu propósito en la vida, eso que te haga nacer antes de morir, que tu mayor alegría sea el camino del amor, la creatividad o el servicio. Y recuerda que estamos en esta vida para amar y cuidar a nuestra familia, para ser responsables de todos los roles que hemos elegido, pero también para agrandar el círculo de lo que nos importa.

LAS HERIDAS QUE NOS HACEN SUFRIR no están destinadas a destruirnos. Si las asumimos e integramos, contribuyen a nuestro crecimiento y nos tornan capaces de transmitir a los demás la riqueza de nuestra humanidad.

Un conocimiento profundo de nuestro propio dolor permite convertir la debilidad en fuerza, para ofrecer la propia experiencia como fuente de sanación de otro u otros que también están sufriendo. Entonces, ya no hay espacio para el lamento, o la queja o la autoconmiseración. La posibilidad de acoger, acompañar y hermanarnos hace que todo cobre sentido, incluso el dolor, más que nada el dolor. Éste, como experiencia de la desnudez y la fragilidad humana, se torna promesa de un bien mayor.

Es un estado de conciencia superior, es el reino del servicio. Claro que, para alcanzarlo, es imperativo aceptar y atender las propias heridas, de modo de adquirir la libertad que nos permite acercarnos a las heridas de los demás sin sentirnos amenazados. Desde ese espacio nos transformamos en sanadores heridos, verdaderos seres humanos que aprendieron a hacer de sus límites y sufrimientos una fuente de sanación para los demás. Carl Jung decía: «Sólo el doctor herido puede curar».

Una temática que siempre trabajamos en la Fundación para salir de la zona de sufrimiento en la que se debate nuestra vida es compartir una fórmula simple pero profunda. Ésta consiste en tres pasos fundamentales:

El primero es el reconocimiento de que no somos los únicos que sufrimos. Esto se logra cuando dejamos de mirarnos el ombligo y podemos expandir el foco de lo que somos capaces de ver. Sólo así podremos dar el segundo paso: darnos cuenta y reconocer que hay otros seres humanos que sufren más que nosotros. El tercer paso es pasar a la acción, hacer algo para mitigar el sufrimiento de los demás.

Anita sufrió en su infancia una herida difícil de cicatrizar: el abuso sexual. En vez de cerrar su corazón al dolor —y por consiguiente, también al gozo— transmutó su sufrimiento en compasión y servicio a los demás. Así, pudo experimentar alegría y plenitud dejando atrás las heridas del pasado, resignificándolas a través del contacto cuerpo a cuerpo con otros seres que sufrían tanto o más que ella.

«DORMÍA Y SOÑABA QUE LA VIDA ERA SERVICIO...

... me desperté y vi que el servicio era alegría». Esta frase de Rabindranah Tagore fue decisiva en mi adolescencia y creo que fue el gran salvavidas para liberarme del sufrimiento.

En mi infancia viví el acoso y abuso sexual de un tío, hermano de mi madre y socio de mi padre en la panadería. Recuerdo el terror que experimentaba por esa persecución y por las reiteradas amenazas de muerte si lo contaba. A esto se sumaba la sensación de ser la culpable de lo que me estaba pasando. Me sentía en pecado

mortal, idea que se reforzó en el colegio cuando las monjas condenaban el hecho de tocarse y más aun dejarse tocar los genitales por un hombre. (Mi mamá eligió una escuela católica considerando que era lo mejor para una niña y ¡para cuidar su virginidad!) Sola y amordazada, tal era la sensación que me invadía por aquellos tiempos.

Cuando finalmente me atreví a contárselo a mis hermanos, me prohibieron decírselo a mis padres. Otra vez sola, amordazada y huyendo.

El colegio se convirtió en mi segundo hogar. Allí me sentía protegida y feliz. Algo que me caracterizaba era ser el «payasito» de la escuela, hoy creo que era mi manera de lograr que me vieran, que me prestaran atención, ya que nunca fui mirada ni escuchada por mi familia biológica, sí querida, dado que tenía aspecto angelical y decía siempre sí. Fui una niña «adaptada» aunque no podía manejar mis arranques de «niña rebelde». Mi madre solía decir: «Déjenla, siempre está alunada» y otros calificativos que me hacían llorar mucho, encerrada en mi cuarto y rezando sin parar. Además de culpable, me sentía mala.

Pasaba horas en la capilla contemplando una imagen enorme del Sagrado Corazón, que me devolvía su mirada y su sonrisa. Mi ser buscaba refugiarse en los símbolos sagrados, creo que movida por mi necesidad de unirme a algo trascendente.

A medida que fui creciendo comencé a defenderme de mi tío como podía, me fui atreviendo a ponerle límites. La primera vez que lo amenacé con denunciarlo me sentí fuerte y valiente, a partir de entonces, cada vez que se me acercaba, yo lograba escaparme, escondiéndome o huyendo.

Desde muy niña sentí la necesidad de volcarme a los demás, de ayudar a otros. Era en esos espacios donde experimentaba una sensación de plenitud y expansión cada vez mayor. Poder ponerme en el lugar del otro con necesidades y carencias me hacía sentir identificada y alegre en un indescriptible sentimiento de hermandad. Fui scout, acompañaba a las monjas a los barrios carenciados y así seguí hasta que terminé la universidad, me recibí de fonaudióloga. Impulsada por una búsqueda espiritual, tomé la decisión de integrar una comunidad religiosa, lo que me costó el desprecio de mi madre y un silencioso y tierno apoyo de mi padre. Fueron años de viajar y vivir en distintas provincias trabajando con los más carenciados. Sabía que el servicio era mi camino, pero sentía que me faltaba siempre «algo más». Finalmente abandoné la comunidad religiosa porque no me sentía coherente en el servicio. Asistía a los pobres, pero vivía sin que me faltara nada, sostenida por la misma comunidad. Además, en esa estructura no encontraba espacios de libertad, siempre me llamaban la atención, era la «rebelde y transgresora de la Orden». Decidí radicarme en la meseta patagónica en un pueblito muy pequeño llamado Maquinchao, zona de mapuches, trabajando en la escuela del pueblo. Allí todo era extremo: tanto la pobreza como la dignidad de esa gente maravillosa, también el clima: 30 grados bajo cero, vientos y nieve inclementes. Y entre tanto desafío, la vida me puso frente a un grupo de niños con discapacidades de toda índole. Recuerdo que al tercer día de estar junto a ellos, quise salir corriendo y sentí que nada de lo que había estudiado me

servía. La frustración era inmensa. Fue entonces que inicié mi experiencia de desierto, internándome entre las mesetas y en esa soledad y silencio inconmensurable. Aquella vivencia intransmisible me fortaleció y me transformó, impulsándome a tomar una decisión fundamental para mi vida: volver con aquellos niños para amarlos desde lo más profundo de mi ser. El tiempo me demostró que ellos me enseñaban a mí, fueron grandes maestros, seres sanadores.

Mi vida estaba encaminada: quería vivir en servicio, eso me hacía feliz. Sin embargo, la sensación de que algo más faltaba, persistía. Instalada en la ciudad de Viedma, donde aún resido, el destino me confrontó con esa parte de mi pasado que creía olvidada. Sin buscarlo, empezaron a presentarse ante mí niñas que sufrían abuso sexual, esperando que yo pudiera ayudarlas. En ellas me encontraba, y con ellas afloraban tantos sentimientos que había intentado borrar pero que sólo había logrado reprimir. Surgió en mí una fuerza impregnada de emociones escondidas, las más terribles. Me metí de lleno en esa problemática, pero desde un espacio de resentimiento y de furia. Llegué a ir a la casa de algunos violadores a hacer justicia por mano propia. Tomé conciencia de que ése no era el camino y el equipo profesional con el que trabajaba hizo que parara en esos impulsos y me dedicara a asistir a las niñas y a hacer visible su terrible realidad.

Entrar en contacto con esos seres que me mostraban mi propia niña herida, me hizo ver que había llegado la hora de liberarme definitivamente del pasado. Por aquel entonces, viajaba periódicamente a Buenos Aires a ver a mis padres, pero fundamentalmente, a asistir a algunos talleres y seminarios en la Fundación Salud. Fue allí donde encontré el camino de espiritualidad que venía buscando desde hacía tanto tiempo. Las herramientas que recibí fueron exactamente las que necesitaba para enfrentar de una vez por todas mi pasado y dejarlo atrás para siempre. Me atreví por fin a encarar a mi tío, a quien seguía encontrándome cada vez que iba a casa de mis padres. Era horrible lo que sentía. Un día, tomé coraje y lo enfrenté con firmeza: le dije que su presencia me hacía mal, le transmití como pude todo el daño que me había hecho. En ese instante, y por primera vez, el temblor que me producía sólo verlo desapareció. Le prohibí que se acercara a la casa cuando yo estuviera. Lo asombroso fue que, desde ese momento y al día de hoy, al recordar los hechos traumáticos de mi infancia no siento más vergüenza, ni indignación, ni siquiera dolor. Es más, el día que me enteré que mi tío había muerto solo y muy mal en un hospital, sentí compasión por él.

Me faltaba dar un paso más. Contárselo a mi madre. Sentía que debía hacerlo. Lo hice en medio de un llanto imparable y experimentando sensaciones fortísimas: el corazón latía tan rápido que pensé que iba a estallar. Mi madre, pobrecita, intentó contenerme como pudo, sin poder evitar defender a su hermano. Recuerdo que me dijo: «Haz de cuenta que fue un sueño». Y me rogó que no se lo contara a papá. Por un segundo me sentí amordazada, una vez más: «No lo digas...» Con todo, la liberación que experimenté fue maravillosa. Después de tantos años de silencio, había soltado por fin aquellas experiencias y nunca más volví a resentirlas. Creo, siento,

que con estos actos de coraje y con el servicio como motor, logré por fin resignificar mi historia y transformarla.

Amé a mi madre, a pesar de que siempre me sentí juzgada y criticada por ella. Reconozco que esto me dolía, pero el misterio de la vida hizo que pudiéramos estar muy cerca espiritualmente y me regaló la gracia de acompañarla en sus cuatro últimos meses de postración y en su transición. Fue un tiempo sagrado, en el que pude hacer servicio con la persona a la que tanto amé y que en muchas ocasiones había sido la fuente de mis sufrimientos.

No tengo dudas, el amor incondicional y el servicio transmutan el dolor y nos liberan del sufrimiento. En esta última etapa de mi madre, ella no supo que su hermano había partido meses antes. Solía nombrarlo y llamarlo. Un día, me miró y me dijo: «Ya no está más, se ha ido de su casa». Con esas palabras, yo sentí que ella me terminaba de liberar. El círculo dañino se había quebrado al fin. Las dos nos sanamos mutuamente.

Y no puedo dejar de mencionar lo que significó y significan para mí las enseñanzas que recibí en Fundación Salud que me ayudaron a sanar mi alma, mi cuerpo, mi mente, mis emociones y sentimientos. Gracias a ellas pude darle un sentido a mi dolor y descubrir nuevos rumbos en la espiritualidad práctica, comprometiéndome con lo que la vida me convidaba. Pese a mis dudas, avancé, retrocedí y sigo. Sigo resignificando mi vida a través del Servicio. Quizás me torne resiliente... Lo que sin dudas gané es ser más agradecida, más íntegra, con menos miedos. Intento vivir el Amor incondicional, ese Amor que Stella nos enseña para tornarnos mejores personas, primero para con una misma y así para con los que nos rodean. Como ella dice «afectar bien a los otros». Aprendí la ecuanimidad, la alegría calma, y hoy agradezco haber podido acompañar a algunos seres en su transición, especialmente a mi madre con quien a pesar de una historia vincular tortuosa, pude estar a su lado y entera hasta su último aliento... Fue y seguirá siendo una Sanadora. No puedo dejar de mencionar a mi padre, un gran maestro en el servicio.

Lo que impregnó mi vida fue y es la búsqueda espiritual (no de dogma religioso) sino esa espiritualidad de la que habla Stella Maris, que nos lleva a convertir lo ordinario en extraordinario. Tengo siempre muy presente el mensaje de una meditación:

Intento cada día ampliar un poco más mi círculo y el día que deba dejar este mundo quiero hacerlo sintiendo que aporté mi granito de arena para dejar un mundo mejor.

Gracias a la vida que me ha dado tanto!!

Anita experimentó que hacer el bien es como vestir el alma de fiesta y que, siempre, es más bendecido quien da que quien recibe.

El servicio actualiza el potencial de la conciencia humana que todos compartimos. Es el portal de entrada al universo del alma. Tiene en sí la capacidad de transformar el amor

al poder en el poder del amor, otorgándonos una mirada nueva y más compasiva de nosotros mismos y del mundo en que vivimos. Permite trascender el imperio de la mente para presenciar la transmutación del sufrimiento hacia la compasión y el amor incondicional.

La sanación sigue a la conciencia. Donde hay conciencia profunda, hay compasión. Éste es el territorio del milagro, sentirnos uno con el otro, identificarnos con una visión más amplia de nuestra existencia humana para liberarnos del limitado concepto de nosotros mismos.

«El que siembra en el desperdicio recogerá en la carencia», me decía mi maestro y se refería al desperdicio de nuestras propias miserias, a esa conducta insalubre de enlodarnos una y otra vez en nuestra historia patética.

¿Estás sembrando en el desperdicio? ¿Dónde pones tu atención? ¿A quién o a qué estás entregando tu vida?

LA COMPASIÓN ES POSIBLE

Un maestro se dirigió a un discípulo y le dijo:

—Ve al claro del bosque, saca la enseñanza de la escena que contemplarás y en adelante actúa en consecuencia.

Hacia allí se encaminó el discípulo y, efectivamente, pudo observar a un lobo que estaba tumbado con las patas rotas. Minutos después, vio cómo un león se acercaba al lobo llevando en sus fauces un animal muerto que acababa de cazar. Después de que el rey de la jungla se alimentara, dejó comer al animal lisiado un buen trozo de carne sobrante.

El discípulo quedó maravillado al ver cómo la divina providencia se las ingeniaba para alimentar a aquel animal inútil. A partir de entonces, decidió dedicarse a la total contemplación, considerando que si Dios alimentaba así a una bestia, también le enviaría el sustento a él.

Meses más tarde, el maestro fue a visitar al discípulo y lo encontró en un estado cercano a la inanición. — ¡Estúpido! —le gritó—, has tomado la conducta del lobo herido y yo te mandé a que aprendieras del león, capaz de alimentarse a sí mismo y de alimentar a un necesitado.

Éste es un cuento espiritual que nos moviliza hacia el despertar de la conciencia, pero el caso más grande que yo conocí de servicio y de amor incondicional está encarnado en esta mujer y en su historia:

Un muchacho de 14 años había matado a un adolescente inocente para hacer méritos ante su banda. En el juicio, la madre de la víctima se mantuvo impassible y silenciosa hasta el final, cuando el joven fue declarado culpable y condenado por el crimen. Tras anunciarse el veredicto, la mujer se levantó, se acercó al asesino, lo miró directamente a los ojos y le dijo: «Voy a matarte».

Pasado el primer año, la madre de la víctima fue a visitar al asesino al correccional de menores donde cumplía su condena. Ésta era para él la primera y única visita que

recibió. Conversaron un rato y la mujer, al marcharse, le dio algún dinero y cigarrillos. Las visitas se fueron repitiendo con más asiduidad. trayéndole comida y pequeños obsequios.

Al cumplir la sentencia, el joven no tenía adónde ir ni a quién recurrir. La mujer le preguntó qué pensaba hacer al salir y al ver que no tenía ni idea, se ofreció a conseguirle un trabajo en la empresa de un amigo. Luego, le preguntó dónde pensaba vivir, y puesto que no tenía familia con la que regresar, le ofreció temporariamente una habitación vacía en su casa. Vivió ahí durante ocho meses, comió su comida y ahorró dinero gracias al trabajo que ella le había conseguido.

Una tarde la mujer lo llamó al comedor para hablar, se sentó frente a él y le dijo:

—¿Te acuerdas cuando en el juicio dije que te mataría?

—Por supuesto —contestó el joven—, nunca he olvidado ese momento.

—No quería que el chico que mató a mi hijo siguiera vivo bajo ningún concepto, quería que muriese. Ésa fue la causa de que empezara a visitarte y a traerte cosas, esa fue la causa de que te consiguiera el trabajo y te dejara vivir en mi casa. Y hoy sé que he cumplido mi promesa. En todo este tiempo empecé a cambiarte. El asesino de mi hijo ya no existe. Y puesto que mi hijo no está conmigo y el criminal ha desaparecido, quiero preguntarte si te quedarías conmigo. Tengo una habitación y me gustaría adoptarte si me lo permites.

Se convirtió en la madre del asesino de su hijo, la madre que él nunca tuvo.

Sin duda, éste es un caso extremo, de hecho cada vez que relato esta historia real, me pregunto si yo podría ser capaz de tener un acto de amor incondicional semejante. De lo que sí estoy segura es que en este caso ella encontró un propósito donde el amor que invirtió fue proporcional a la magnitud del dolor que sintió. La condición humana no deja de asombrarnos.

Aun en los momentos más dramáticos de nuestra vida, aun ante el dolor más lacerante y aparentemente sin sentido como es la pérdida de un hijo, un propósito de servicio puede hacer vislumbrar un nuevo rumbo e iluminar el camino en medio de tanta oscuridad y desconsuelo.

El servicio se convierte en el camino más seguro para sanarnos y construir un mundo más justo y verdaderamente humano. Un mundo mejor.

*Descalzo y en amor camina siempre hacia adelante,
sin mirar hacia atrás.
En el templo de la vida sostenido por los pilares del Sí y del No,
entre la luz y la oscuridad,
con coraje para enfrentar lo que hay que enfrentar,
con disciplina para aprender lo que es necesario aprender
y con humildad para equivocarse.*

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- Achterberg, Jeanne, *Imagery in Healing*, Shambhala, Boston, 1985.
- Ader, Robert y Cohen, N. «Behaviorally Conditioned. Immunosuppression». En: *Psychosomatic Medicine*, vol 37, issue 4330-340, American Psychosomatic Society.
- Álvaro, Tomás, *La conciencia del sistema inmune*, 2009.
- Anderson, C. A.; Arnault, L. H. «An Examination of Perceived Control, Humor, Irrational Belief and Positive Stress as Moderator of the Relation between Negative Stress and Health», *Basic and Applied Social Psychology*, 10, 1989.
- Benson, Herbert y Stark, Marg, *Curados por la fe*, Grupo Editorial Norma, Bogotá, 1996.
- Benson, Herbert y William Proctor, *El poder de la mente*, Grijalbo, Barcelona, 1989.
- Burns, David, *Feeling Good*, New York, Avon Books, 1999.
- Cannon, Walter, «The Role of Emotion in Disease», *The Annals of Internal Medicine*, 9, 1996.
- Colbert, Dan, *Deadly Emotions*, 2003.
- Davis-Floyd, Robbie y St. John, Gloria, *Del médico al sanador*, Creavida, Buenos Aires, 2004.
- DeFeo, P., «Contribution of Cortisol to glucose Counter-regulation in Humans», *American Journal of Physiology*, 257, 1989.
- Dixon, J.; Spinner, J., «Tensions between Career and Interpersonal Commitments as a Risk Factor for Cardiovascular Disease among Women», *Women and Health*, 17, 1991
- Dreher, Henry, *The Immuner Power Personality*, New York, Dutton, 1995.
- Eysenck, Hans, «Personality, Stress and Anger: Prediction and Prophylaxis», *British Journal of Medical Psychology*, 61, 1988.
- Goleman, Daniel, *La inteligencia emocional*, Javier Vergara, Buenos Aires, 1996.
- Hafen, Brent K. Frandsen, K. Karen, et al., *The Health Effects of Attitudes, Emotions and Relationships*, Provo, Utah, EMS Associates, 1992.
- Hart, Archibald, *Adrenaline and Stress*, Nashville: W. Publishing Group, 1995.
- Kabat-Zinn, Jon, *Full Catastrophe Living*, Delacorte Press, Nueva York, 1990.
- Kerr, D. S. et al., «Chronic Stress-Induced Acceleration of Electrophysiologic and Morphometric Biomarkers of Hippocampal Aging», *Society of Neuroscience*, 11, 1991.
- Le Shan, Lawrence, *Cancer as a Turning Point*, Penguin Group, Nueva York, 1994.
- Le Shan, Lawrence, *Luchar con el cáncer*, Errepar, Buenos Aires, 1989.
- Lipton, Bruce, *The Biology of Belief, Unleashing The Power of Consciousness*, 2005.
- Marin, P. «Cortisol Secretion in Relation to Body Fat Distribution in Obese premenopausal Women», *Metabolism*, 41, 1992.

- O'Regan, Brendan y Caryle Hirshberg, *Spontaneous Remission: An Annotated Bibliography*, Institute of Noetic Sciences, Petaluma, 1993.
- Pearsall, Paul, *The Pleasure Prescription*, Alameda, Calif: Hunter House Publishers, 1996.
- Pelletier, Kenneth R., *The Best Alternative Medicine*, 2000.
- Pert, Candace B., *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*, Simon & Schuster, Nueva York, 1998.
- Pert, Candace *et al.*, «Opiate Agonist and Antagonist Discriminated by Receptor Binding in the Brain», *Science*, 182, 1973.
- Rossi, Ernest L., *The Psychobiology of Gene Expression*, W. W. Norton & Company, Londres, 2002.
- Sapolsky, Robert, *Stress, The Aging Brain and Mechanism of Neuron Death*, Cambridge, Mass: MIT Press, 1992.
- Seyle, Hans, *The Stress of Life*, McGraw Hill, 1956.
- Simonton, Carl y Hanson, Reid, *Sanar es un viaje*, Urano, Buenos Aires, 1993.
- Simonton, Carl y otros, *Recuperar la salud*, Los Libros del Comienzo, Madrid, 1998.

BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA PARA PROFESIONALES

- Achterberg, Jeanne *et al.* (1992). *Mind/Body Interventions*. «In Alternative Medicine: Expanding Medical Horizons: A report to the National Institutes of Health on Alternative Medical Systems and Practices in the United States».
- Achterberg, Jeanne *et al.* (1993). «Report of the Panel of Mind/Body Interventions». Prepared for the National Institutes of Health, Office of Alternative Medicine, February 1.
- Ader, Robert (1981). *Psychoneuroimmunology*, New York Academic Press, New York 1981.
- Alexander, C. N. *et al.* (1996). «Trial of Stress reduction for hypertension in older African American II. Sex and Risk subgroup analysis». *Hypertension*, 28.
- Allen K. and Blascovich J. (1994). «Effects of music on cardiovascular reactivity among surgeons». *JAMA*, 272.
- Ash, C. R. (1997). «Therapeutic touch: Healing through the hands». *Complementary Medicine*, 2.
- Bannerman, R. H. *et al.* (1983). *Traditional Medicine and Health Care Coverage*, Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Barnason, S. *et al.* (1995). «The effects of music interventions on anxiety in the patient after coronary bypass grafting», *Hearth and Lung*, 24.
- Barracough, J. *et al.* (1992). «Life events and breast cancer prognosis». *Behavioral Medicine Journal*, 304.
- Benor, D. J. (1990). «Survey of Spiritual healing research». *Complementary Medical Research*, 4.
- Bodey, B.; B. Bodey Jr.; S. E. Siegel *et al.* (1998). «The spontaneous regression of neoplasm in mammals: possible mechanism and their application in immunotherapy». *In Vivo*, 12.
- Borysenko, Myrim (1987). «Area Review: Psychoneuroimmunology». *Annals of Behavioral Medicine Journal*, 9.
- Bruhn, J. *et al.* (1966). «Social aspects of coronary heart disease in two adjacent ethnically different communities». *American Journal of Public Health*, 56.
- Challis, G. B. H.; Stam, H. J. (1999). «The spontaneous regression of cancer. A review of cases from 1900 to 1987». *Acta Oncológico*, 29.
- Chesky, K. (1992). «The effects of music and vibration using the MVT™ on the relief of rheumatoid arthritis pain», University of North Texas, unpublished paper.
- Chida, Y. *et al.* (2008). «Do Stress-related psychosocial factor contribute to cancer incidence and survival?» *Nature Clinical Practice Oncology*, 5.
- Cohen, Sheldon; Tyrell, David; and Smith Andrew P. (1991). «Psychological stress and susceptibility to the common cold», *New England Journal of Medicine*, 325.

- Cooper, M. and Aygen, M. (1978). «Effect of Meditation on Blood Cholesterol and Blood Pressure». *Journal of the Israel Medical Association*, 95.
- Creswell, J. D.; Myers, H. F.; Cole, S. W.; Irwin, M. R. (2008). «Mindfulness meditation training effects on CD4+T Lymphocytes in HIV-1 infected adults: A small randomized controlled trial». *Brain Behav Immun*.
- Cui, Z., Willingham, M. C., Alexander-Miller, M. A. *et al.* (2003). «Spontaneous regression of advanced cancer: identification of a unique genetically determined, age-dependent trait in mice». *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 100.
- Davison, Gerald C. *et al.* (1991). «Relaxation, reduction in angry articulated thoughts, and improvements in borderline hypertension and heart rate». *Journal of Behavioral Medicine*, 14.
- Davidson, R. J.; Kabat-Zinn, J.; Scumacer, J. *et al.* (2003). «Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation». *Psychosomatic Medicine*, 65.
- Dohrenwend, B. and Dohrenwend B., (1974). *Stressful Life Events: Their Nature and Effects*, New York, Wiley.
- Eppley, K. R. *et al.* «Differential effects of relaxation technique on trait anxiety: a meta-analysis». *Journal of Clinical Psychology*, 45.
- Everson, T. C., «Can miracles happen?» *British Medical Journal*, 325.
- Everson, S. A., *et al.* (1996), «Hopelessness and risk of mortality and incidence of myocardial infarction and cancer». *Psychosomatic Medicine*, 58.
- Fawzy I. *et al.* (1990). «A Structured psychiatric intervention for cancer patients». *Arch. Gen. Psychiatry*, 47.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). «The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger». *Psychotherapy*, 23.
- Gharidirian, P.; Narod, P. S.; Fafard, E.; Costa, M. A.; Robidoux, A. y Nkondjock, A. (2009). «Breast cancer risk in relation to the joint effect of BRCA mutations and diet diversity», *Breast Cancer Research & Treatment*, 2009.
- Goodwin, P. J.; Leszcz, M.; Ennis, M. *et al.* (2001). «The effect of group psychosocial support on survival in metastatic breast cancer». *New England Journal of Medicine*, 345.
- Gorman, James and Locke, Steven (1989). «Neural, Endocrine, and Immune Interactions». In H. I. Kaplan and B. J. Sadock, eds., *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 5th ed., New York: Grove & Stratton, 111.
- Haskell, William L. *et al.* (1994). «Effects of Intensive Multiple Risk Factor Reduction on Coronary Atherosclerosis and Clinical Cardiac Events in Men and Women with Coronary Artery Disease», *Circulation*, 89.
- Heidt, P. (1981). «Effects of therapeutic touch on anxiety level hospitalized patients». *Nursing Research*, 1.
- Hellman, C. J. C. *et al.* (1990). «A study of the effectiveness of two group behavioral medicine interventions for patients with psychosomatic complaints». *Behavioral*

- Medicine, Winter*, 165.
- Hertsgaard, D. and Light, H. (1984). «Anxiety, depression, and hostility in rural women». *Psychology Reports*, 55.
- JAMA (1996). «NIH technology assessment panel on integration of behavioral and relaxation approaches into the treatment of chronic pain and insomnia».
- Kabat-Zinn, J. (2005). «Coming to our senses». *Hyperion*, New York.
- Kabat-Zinn, J.; Lipworth, L.; Burney, R.; and Sellers, W. (1987). «Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pains. Treatment outcomes and compliance». *Clinical Journal of Pain*, 2.
- Kissane, D. V.; Love, A.; Hatton, A. *et al.* (2004). «Effect of cognitive-existential group therapy on survival in early-stage breast cancer», *Journal of Clinical Oncology*, 22.
- Kronke, C. H. *et al.* (2006). «Social networks, social support, and survival after breast cancer diagnosis». *Journal of Clinical Oncology*, 24.
- Locke, S. E. (1976-82). *Mind and Immunity: Behavioral Immunology*. New York, Institute for the Advancement of Health, 1983.
- Luskin, F. M. *et al.* (1988). «A review of Mind/Body therapies in the treatment of cardiovascular disease with implications for the elderly: Part 1». *Alternative Therapies in Health and Medicine*, May, 4.
- Marx, Jean L. (1985). «The Immune System: Belong in the Body».
- Matthews, D. A. and Larson, D. B. (1995). «The faith factor: An annotated bibliography of clinical research on spiritual subjects». *National Institute for Healthcare Research*, 3.
- Miller, Andrew H. (1989). *Depressive Disorders and Immunity*. Washington DC, American Psychiatry Press.
- Mossey, J., and Shapiro, E. (1992). «Self-rated health: A predictor of mortality among the elderly». *American Journal of Public Health*, 72.
- Murphy, M., and Donovan S. (1989). «The Psychical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Meditation Research with a Comprehensive Bibliography, 1931-1988». San Rafael, Calif: Esalen Institute of Exceptional Functioning.
- Ornish, Dean; Weidner, Fair, W. R. *et al.* (2005). «Intensive lifestyle changes may affect the progression of prostate cancer». *Journal of Urology*, 174.
- Ornish, Dean; Magbanua, M. J.; Weidner, J. *et al.* «Changes in prostate gene expression in men undergoing an intensive nutrition and lifestyle intervention». *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105.
- Pace, T. T.; Mletzko, T.; Alagbe, O. *et al.* (2006). «Increased stress-induced inflammatory responses in male patient with major depression and increased early life stress». *American Journal of Psychosomatic Research*, 63.
- Palesh, O. *et al.* (2007). «Stress history and breast cancer recurrence». *Journal of Psychosomatic Research*, 63.
- Pelletier, Kenneth (1992). *Mind as Healer, Mind as Slayer: A Holistic Approach to Preventing Stress Disorder*. New York, Delta.

- Pelletier, Kenneth, (1979). *Holistic Medicine: From Stress to Optimum Health*. New York, Delta.
- Pelletier, Kenneth, (1985). *Holistic Medicine. The World Book Encyclopaedia*. Volume 2. Chicago: World Book. – A. Scott Fetzer Company.
- Pelletier, Kenneth, (1994). *Sound Mind, Sound Body*. New York, Firesida.
- Pelletier, Kenneth and Herzing D. L. (1988). «Psychoneuroimmunology: Toward to MindBody Model – A Critical Review». *Advances: Journal of the Institute for the Advancement of Health*, 5.
- Reiche, E. M. V. Nunes, S. O. V. H., Morimoto, K.(2004). «Stress, depression, the immune system, and cancer». *Lancet Oncology*.
- Scogin, F. *et al.* (1992). «Progressive and Imaginal relaxation training for elderly persons with subjective anxiety», *Psychology and Aging*, 17.
- Servan-Schreiber, D. (2004). *The Instinct to Heal: Curing Depression, Anxiety and Stress Without Drug or Talk Therapy*. Rodale, New York (*Curación emocional: acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis*, Editorial Kairós, traducción del francés de M. Portillo; Barcelona, 2004).
- Spiegel, David *et al.* (2007). «Effects of supportive-expressive group therapy on survival of patients with metastatic breast cancer: A randomized prospective trial». *Cancer*, 110.
- Spiegel, David (1999). «Healing Words: Emotional expression and disease outcome», *JAMA*, 281.
- Spiegel, David *et al.* (1989). «Effect of Psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breast cancer», *Lancet*, October 14, 1
- Schantz, S. P.; Brown, B. W.; Lira, E. *et al.* (1987). «Evidence for the role of natural immunity in the control of metastatic spread of head and neck cancer». *Cancer Immunology, Immunotherapy*, 25.
- Tibbits, D. (1997). «Spirituality and Healing in Medicine». Unpublished, commissioned review.
- Van Baalen, D. C.; M. J. de Vries; M. T. Gondrie (1987). «Psycho-social correlates of Spontaneous Regressions in Cancer». Rotterdam, Monograph, Departamento de Patología General de la Facultad de Medicina, Universidad Erasmus.

PUNTO DE ENCUENTRO

La Fundación Salud es una entidad sin fines de lucro, dedicada a la Medicina Biopsicosocial. A través del Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo (PARA) brinda asistencia a personas que atraviesan crisis severas y les ofrece un plan de salud personalizado, diseñado por un equipo interdisciplinario con el objetivo de potenciar sus recursos internos a fin de realizar los cambios vitales que posibiliten el regreso a la salud e indiquen un camino nuevo hacia la sanación.

En la Fundación se realizan también Seminarios de Inteligencia Emocional y Espiritual para todas las personas que buscan aprender a vivir mejor.

www.fundacionsalud.org.ar

Las puertas de la Fundación están abiertas para todos los profesionales del área de la salud interesados en la investigación de las temáticas tratadas en este libro.

GRACIAS

A mis padres y a mi familia, siempre y eternamente.

A Verónica Podestá y a Nora Fernández, porque sin ellas éste, mi segundo libro, tampoco existiría.

A los doctores Stanley Krippner, Jeanne Atcherberg, Carl Simonton, Frank Lawlis, Robert Ader y Elisabeth Kübler-Ross por su invaluable aporte a la humanización de la medicina, por considerar no sólo la enfermedad sino también el sufrimiento de los pacientes. Por habernos honrado con su visita y por su apoyo incondicional a nuestra labor.

A todos y cada uno de los integrantes de la gran familia que es la Fundación Salud. En especial, a los profesionales de la salud que han ayudado a construir ese puente entre la ciencia, la espiritualidad y lo sagrado, por cruzarlo cada día e impulsar a que tantos otros seres se atrevan a transitarlo y, en ese andar, se sanen.

A todos los compañeros de camino, por parirse a sí mismos una y otra vez, y por hacer del Servicio una modalidad de vida. Juntos es mejor.

*A los seres que se tornaron extraordinarios, que con su proceso de sanación dieron voz y vida a las **Nuevas historias que sanan y merecen ser contadas.***

En ellos nos reconocemos, con ellos nos sanamos.

Índice

Portadilla	4
Legales	5
Dedicatoria	6
Prefacio	7
Los maestros de Hassan	8
Prólogo	10
El potencial de la medicina cuerpo-mente	15
Nuevas historias que sanan y merecen ser contadas	54
Capítulo 1. Resignificar nuestra historia	55
Capítulo 2. Sanar las relaciones afectivas	69
Capítulo 3. El miedo, nuestro peor enemigo	87
Capítulo 4. Vivir entre la incertidumbre y la impermanencia	106
Capítulo 5. Nadie puede ser agradecido e infeliz	116
Capítulo 6. Cuando el dolor se transforma en sufrimiento	127
Capítulo 7. El dolor que transmuta en servicio	136
Bibliografía general	144
Bibliografía sugerida para profesionales	146
Punto de encuentro	150
Gracias	151