

SANTIAGO  
ROJAS

---

# La estrategia del ave fénix

Un proyecto personal para crear salud



# La estrategia del ave fénix



---

SANTIAGO  
ROJAS

---

# La estrategia del ave fénix

Un proyecto personal para crear salud



Diseño de cubierta: Departamento de Diseño Grupo Planeta  
© Santiago Rojas Posada, 2013  
© Editorial Planeta Colombiana S. A.,  
2013 Calle 73 N.º 7-60, Bogotá

Primera edición: noviembre de 2013

ISBN: 978-958-42-3706-4

Desarrollo e-pub: Hipertexto Ltda.

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente,  
sin el previo permiso escrito del editor.

Todos los derechos reservados.

*Al verdadero sentido que nos mueve a algunos humanos a intentar ayudar a otros siendo médicos.*

# Presentación

**E**scribir la presentación de un libro es un honor y una responsabilidad, con el autor y los lectores, porque de cierta manera uno se está comprometiendo con el mensaje que entrega la obra.

Acepté hacerlo por varios motivos, entre los cuales quiero resaltar mi amistad de muchos años con Santiago y los innumerables momentos que hemos tenido el privilegio de compartir con pacientes que nos han enseñado tantas cosas de la vida, la esperanza, la risa, la ilusión, la humildad, la magia, la incertidumbre, el temor y la muerte.

Lo escribo desde un hermoso paraje de Villa de Leyva, escuchando y sintiendo la paz de la noche, acompañado de muchas estrellas que representan a tantos seres, presentes y ausentes, lo que les da a estos instantes un discreto sabor de eternidad.

Cuando conocí a Santiago Rojas, hace más de veinte años, no imaginé la cantidad de historias que íbamos a compartir juntos. Yo acababa de regresar de Canadá y él era un recién graduado de la Facultad de Medicina de la Universidad Militar Nueva Granada de Bogotá. Aún recuerdo esa mañana y los eventos que ocurrieron alrededor de un paciente con un cáncer avanzado y cuyo pronóstico era a todas luces sombrío. Los detalles de dicho encuentro quedan para algunas personas que son conocedoras de las asombrosas coincidencias del destino.

Muchos se preguntarán qué hace un médico dedicado a la práctica convencional u ortodoxa compartiendo tantas experiencias con un colega “no convencional”, “alternativo” o “bioenergético”. La respuesta me la han dado los numerosos años que he dedicado al cuidado de pacientes con cáncer, y han sido los pacientes quienes me han hecho reflexionar sobre los beneficios de los métodos no convencionales en el bienestar y calidad de vida de las personas que acuden en busca de alivio a la medicina, profesión que, más que

ninguna, amalgama el cuerpo, el alma y el espíritu. La medicina es una; los métodos o prácticas son complementarios.

La expresión “medicina alternativa” no es de mi completo agrado porque induce a considerar que una medicina excluye a la otra y esto es un error.

*La estrategia del ave fénix* no es un libro acerca de medicinas alternativas, al menos ese no es su mensaje principal. Quienes lo lean encontrarán técnicas y métodos que ayudarán a todas aquellas personas que están pasando por esta experiencia que hemos bautizado *enfermedad* y una oportunidad de *crear salud*, logrando convertir la enfermedad en una experiencia de vida y no de muerte.

En todos los capítulos hallarán algo que, estoy seguro, ayudará a alguien: una reflexión, una técnica de relajación o de visualización, un consejo que fortalecerá la actitud valiente y sabia que se necesita para seguir viviendo.

Y encontré en sus páginas mensajes, no solo para los pacientes, sino también para los profesionales de la salud. Nos recuerda lo importante que es ser *compasivos* en nuestra profesión, nuestra misión de ser acompañantes en los procesos de vivir y de morir; nuestro papel de mediadores y facilitadores del alivio, la esperanza y el consuelo.

Ser médico es todo eso y mucho más. Es ayudar al ave fénix a levantar vuelo y encontrarle sentido a nuestra vida mientras lo hacemos, en medio del silencio, con nuestra mirada, nuestra voz, nuestra risa y nuestro abrazo. Al hacerlo, recibiremos también las miradas y las sonrisas de los pacientes, que son la certificación de haber hecho las cosas bien. Habremos ayudado al discernimiento de la verdad de la vida, que solo se logra en la ausencia del miedo y en la conciencia del amor. Ojalá muchos aprendan a vivir con entusiasmo.

CARLOS CASTRO, M. D.

Oncólogo y hematólogo clínico  
de la Fundación Santa Fe de Bogotá

# PARTE I

## Fundamentos básicos

# Introducción

*Hay dos maneras de vivir su vida:  
una, como si nada fuera un milagro;  
la otra es como si todo fuera un milagro.*

ALBERT EINSTEIN

Siento que este libro es una pequeña contraprestación a la gran deuda que he adquirido durante veintisiete años con todos los que han pasado por mi vida profesional médica (desde cuando era estudiante) y han dejado algo importante de sí en ese encuentro, al tiempo que lograron que aprendiera que el camino para ayudarles no es siempre como lo había leído o conocido en la formación recibida.

En el ejercicio profesional cotidiano de hoy en día, veo la consulta médica como una gran obra de teatro, donde los actores creen conocer el papel que han de desempeñar; sin embargo, existe un “libretista de la vida” que se empeña en mostrarnos que no siempre es de la forma que pensábamos. El paciente cree y aspira a contar todos sus problemas y que quien lo escucha entregue una solución rápida y lo menos molesta posible. El terapeuta atiende con la ilusión sincera de dar una respuesta apropiada a las expectativas del paciente y, a sabiendas de su ignorancia, espera ser el más hábil para acertar.

Pues bien, terapeuta y paciente, y sobre todo este último (incluyendo a su grupo cercano), aspiran a encontrar la solución deseada del mejor modo posible; sin embargo, ninguno puede lograrlo por su cuenta de manera sencilla y solo la unión estable entre los dos da los frutos. Por lo tanto, el apoyo que el paciente busca en sí mismo en beneficio de su salud y bienestar, en mejorar sus relaciones con él mismo, con todo y con todos, siempre repercutirá favorablemente en el resultado, haciendo más fácil el trabajo del terapeuta y el camino seguro y eficaz.

En todos estos años de escuchar experiencias de las personas que acuden a consultarme y, de paso, a enseñarme de forma directa o por el efecto que me obliga a buscar e investigar, me he planteado profundos interrogantes sobre el camino ideal para su curación. Considero que más que un solo camino hay diversas posibilidades, que integradas logran el resultado. Aspiro entonces, como terapeuta, a desempeñar el rol adecuado con cada uno, para ser eficaz, sabiendo que siempre será diferente. Mi arte debe ser, simplemente, comprender quién es mi interlocutor y así darle lo específico para serle en verdad útil.

Al escribir este libro, sin saber quién será mi lector, mostraré en cada capítulo una forma en la que cada uno puede ayudarse a sí mismo en la estrategia esencial de *crear salud*, que algunas veces puede por sí sola ser suficiente si se emplea de modo consciente y gustoso, o según el caso puede ser complemento de algunas otras estrategias de manera combinada y adecuada a la realidad, expectativas y posibilidades de cada paciente. La forma como he concebido este libro es igual a la estructura de un árbol en la naturaleza; en la primera parte estarán las semillas, a manera de fundamentos básicos. En la segunda, las hojas, flores y frutos representan al cuerpo físico y su relación con todo su entorno. En la tercera, el tronco y las ramas están relacionados con los aspectos mentales y emocionales; en la cuarta parte, las raíces simbolizan el mundo espiritual e invisible y, por último, a manera de epílogo, está el tema de lo incurable y la muerte, con una reflexión final sobre la obra.

De todos modos, las estrategias en conjunto y cada una por separado buscan mantener el hilo conductor de *crear salud*, que es lo que considero que necesita realizar cada paciente para alcanzar un mayor bienestar o incluso su curación. El fin es que cada lector consiga emular a la mítica *ave fénix* y que sea capaz de renacer de sus propias cenizas, para tener una nueva oportunidad de vida. El fénix produce lágrimas que tienen cualidades curativas; además, posee una esencia inmortal y mantiene siempre viva la esperanza. Mi interés, entonces, es que cada paciente pueda validar esta estrategia si logra encontrar su propia fuerza interior y reconoce su esencia inmortal y trascendente,

viéndose al mismo tiempo como único y especial.

Debo reconocer, además, que a lo largo de mi trabajo con pacientes graves he conocido muchas “aves fénix” que han marcado mi vida y que a manera de maestros me han dado y enseñado más de lo que yo en realidad he podido aportarles; esto me ha llevado a comprobar por mí mismo aquello que escuché en la escuela de medicina: “El médico a veces podrá curar, a menudo aliviar, pero sobre todo, deberá acompañar y cuidar siempre”.

Entre muchos pacientes conocí a Ernesto Plata Rueda, médico pediatra y emblema nacional de los albores de la pediatría en el país, a los pocos días de haber sido operado de un tumor invasor del colon y extendido en el abdomen, por lo que tenía un pronóstico de vida de solo pocos meses. Llegó a mi consulta *no* a que yo le diera una solución, que de paso no tenía, sino a que entre los dos buscáramos un camino para hacer posible que su vida fuera más productiva de lo que se esperaba. Al cumplir el aniversario de su primer año de “sobrevida”, en contra del pronóstico que oficialmente tenía y que él bien sabía, leyó en plena capacidad física una carta en la que comentaba con sorpresa que los cinco colegas médicos que le habían dado la mala noticia de su estado de salud y su pronóstico de corta vida habían fallecido durante ese año: tres de ellos por enfermedad y dos por accidente. Él nos recordaba entonces que nadie tenía la vida comprada y que tal vez el saberse enfermo y con semejante panorama presupuestado le hacía vivir cada momento de una mejor manera que si se sintiera libre de dificultades. Durante los más de dos años que sobrevivió a su grave enfermedad laboró como de costumbre, habló en varios foros sobre la actitud ante la vida y desarrolló, entre otras cosas, un pequeño folleto para los pacientes de su misma enfermedad, en el que daba pautas de cómo afrontar la vida ante dicho padecimiento. El título de estos escritos periódicos era *Una luz en el túnel del cáncer*, en el cual tuve oportunidad de ayudar, aunque en muy pequeño grado. Ya en el momento de su partida definitiva lo acompañamos con mi amigo y colega Carlos Castro Espinosa, quien era su oncólogo, y en su lecho nos comprometimos a continuar su obra y a que sus descubrimientos y experiencias no desaparecerían. Por lo mismo

hoy escribo este libro, aunque de muchas formas hemos cumplido nuestro compromiso en la actividad cotidiana.

El momento previo a su muerte sigue hoy en día, cerca de quince años después, tan nítido en mi memoria como si acabara de ocurrir, porque entendí de verdad lo que significa morir en paz.

En el transcurso de los años mi grupo de pacientes con enfermedades graves ha sido muy diverso, aunque predominan los de cáncer, y he visto que las mismas recomendaciones que aprendí por entonces y que he desarrollado de forma permanente y enriquecido con lecturas, conferencias, talleres, profesores y nuevos maestros vestidos de pacientes, son válidas casi para cualquier persona que se enfrente a una enfermedad compleja o terminal y bien pueden ser útiles hasta para quienes desean evitarlas.

Ya para cuando escribía este libro apareció Carlos Guerrero en el consultorio, un paciente con un cáncer de estómago diagnosticado cinco años antes, y que sin ninguna terapia médica había sobrevivido contra todo pronóstico. Él había decidido no hacerse ni cirugía, ni quimioterapia, ni nada parecido, dado que su pronóstico médico era muy sombrío: por lo avanzado de la enfermedad, con la terapia o sin ella, moriría antes del año. Sin embargo, decidió vivir de una manera diferente, cambiando aspectos de su actitud hacia la vida, encontrando con mayor fortaleza un sentido espiritual y acompañando su proceso con un cambio en la dieta. Llegó al consultorio porque notó que la enfermedad había regresado y era el momento de volver a luchar para sobrevivir, o aceptar que su ciclo de vida había terminado y llegar de la mejor manera a dar el paso a la muerte. Con su decisión y mi apoyo reanudamos los exámenes, que evidenciaron un mayor grado de actividad de la enfermedad, lo cual se acompañaba de gran dolor, disminución de vitalidad, y dificultad para la alimentación y el hábito intestinal. Intentamos una lucha en conjunto que sirvió por unas semanas pero que no fue suficiente, por lo que Carlos decidió prepararse de la mejor manera para poder partir. Además de las esencias florales, la homeopatía y terapias con ozono que hacía en mi consulta, también empleaba analgésicos potentes para sobrellevar su situación, lo que en conjunto le permitió hacer consciente su estrategia de

sanar todas sus relaciones presentes y pasadas, y acercarse de la mejor manera a su mundo interior. Casi todas las noches nos comunicábamos por teléfono a la hora de ir a dormir y empezábamos, cada uno en su casa, una meditación (que describo más adelante en el libro) para poder hacer el proceso de la manera más consciente. En el día de su final del ciclo en la Tierra, aunque me encontraba por fuera de la ciudad, hicimos la meditación, esta vez en la madrugada, logrando acompañarlo en la distancia en su desprendimiento. Carlos hizo algo más por mí: gracias a su sentir me hizo entender lo que quiero transmitir en este libro. Alguna vez me dijo: “Al meditar entré en un estado muy especial y extraño, donde sentí como si todo estuviera oscuro y frío, sin poder ver para ningún lugar ni poderme mover con facilidad, por temor a caerme o perderme más; era como estar en el túnel de una mina de carbón, sin saber qué hacer ni para dónde ir y, de repente, oí unos golpes en la distancia y en una dirección hacia donde apareció usted, Santiago, con una linterna y mostrándome hacia dónde ir, *una luz al final del túnel* que yo debía recorrer, pero contaba con su apoyo, presencia y alegría”.

Carlos me puso en palabras su vivencia, que describió como “muy real”, para ayudarme a entender lo que se puede hacer en el apoyo profesional, de compañero o amigo; algo así como convertirse en un controlador de vuelo que da las pautas de la ruta, mientras el piloto (en este caso el paciente) debe ser quien conduzca su propio avión (cuerpo) hasta llevarlo a un lugar seguro. Me mostró que yo no era el piloto que manejaba su avión y que él no era un simple pasajero, sino que él asumía su responsabilidad al tiempo que aceptaba mis recomendaciones.

En sus últimos días de vida, con su autorización, llevé a mis hijos de siete y ocho años de edad a que lo conocieran y escucharan de él mismo qué significaba estar sereno frente a la muerte y sobre todo cómo aceptar y afrontar las innumerables adversidades que se le presentaban en cada momento. Hoy en día, meses después de su muerte, todos recordamos la experiencia tan especial de haber hablado con Carlos y de haber compartido su ejemplo de vivir consciente de lo que ocurre; mis hijos me recuerdan que

aprendieron que “morir no duele”.

Carlos estuvo de acuerdo con que escribiera sobre lo ocurrido sin cambiar su nombre y aceptó que si su experiencia era útil, la empleara las veces que fuera necesario.

Y así como Carlos y Ernesto, otros seres humanos, entre los que recuerdo en especial a Lía Uribe, dejaron una huella imborrable luego de partir de esta vida; muchos otros, como Carolina, Beatriz, Miguel, Guiomar y Nohora han podido, gracias a su propio trabajo y al apoyo terapéutico, dejar atrás su enfermedad. Verlos tener una nueva vida en su cuerpo ha hecho que me pregunte por el sentido real de ser médico y que intente llevar estas reflexiones a los que por profesión lo somos y a los que de manera voluntaria o circunstancial les toca, por momentos, comportarse como médicos.

Tal vez por todo esto, en las charlas digo con ironía que la sigla *md* tiene significados diferentes; el más conocido es el de la traducción del inglés *medical doctor*<sup>[1]</sup>, o sea, doctor en medicina; sin embargo, parece que a veces los médicos piensan (pensáramos) que puede tener un significado más “especial”, que podría ser *medio Dios*, e incluso en ocasiones *más que Dios*. Todo esto en broma para decir que el verdadero sentido es el de mediador, como lo entendían en el antiguo Egipto, y que denota en realidad humildad en vez de arrogancia o soberbia. Mediador entre el hombre y sus dificultades o enfermedades; mediador entre el hombre y lo que para él es desconocido con respecto a su salud; y mediador (ya que el médico también era sacerdote en la antigüedad) entre el hombre y la divinidad. El caso es que la misión de nosotros los médicos es ser mediadores para poder darle herramientas adecuadas al paciente para afrontar sus dificultades y a la vez ayudarlo a que se conozca a sí mismo. De esta forma, se le ayuda al paciente a ver la enfermedad más que como un enemigo por destruir, como un maestro por comprender. Así se puede optar por *crear salud* en cada momento y *no* simplemente por atacar violentamente las enfermedades, con las consecuencias que su cuerpo, por ser el campo de batalla del combate, va a padecer.

Con este libro busco, entonces, que el paciente se haga responsable de lo

que le compete con respecto a su salud, permitiendo que el terapeuta trabaje, pero sin entregar la responsabilidad, sino más bien compartiendo la apertura de las puertas que sean necesarias para avanzar en el camino. De ahí que, en conjunto, la medicina con su terapeuta como estratega y el paciente con el control de su vida, conformen el equipo ideal para darles *vida a los años* y, hasta donde se pueda, también *años a la vida*.

Para terminar, quiero resaltar una definición que aprendí mientras estudiaba cuidados paliativos en España, también cargada de ironía y realidad: “Vida es una enfermedad sexualmente transmisible y necesariamente mortal”, a lo que, a manera personal, siempre agrego que hay un antídoto para sobrellevarla, que es el amor; que existe una estrategia para hacerla agradable, que es vivir con gozo y, por último, que poder disfrutarla plenamente solo es posible si uno se sitúa en el eterno presente. De todo esto se trata el libro, de hacer posible que esta “vida”, con enfermedad o sin ella, sea por minutos, horas o años, podamos vivirla de la mejor forma posible. Confío en que Dios me ayude a transmitirlo.

# Salud, enfermedad y curación

*La salud es la unidad que da valor  
a todos los ceros de la vida.*

BERNARD LE BOUVIER DE FONTENELLE

**M**i anhelo sincero para los lectores es que gocen de buena salud, en primer lugar y por encima de tener dinero, poder, inteligencia, habilidades especiales y hasta belleza. La buena salud es el bien máspreciado que cualquiera pueda tener y este fin motiva las investigaciones de miles de científicos del mundo. Conservarla y cultivarla se vuelve esencial, pues sin ella no se pueden obtener las aspiraciones propias de lo humano o, si se tienen, no se disfrutan en su totalidad.

En razón de que la salud es lo esencial del libro, en este primer capítulo quiero dar algunas definiciones sencillas sobre el tema, como punto de referencia para el resto de la obra.

Para comenzar, considero que la salud es el equilibrio y bienestar psicobiosocial, lo que significa que la parte mental (así como también la emocional) y la parte orgánica deben estar en armonía y adecuada interacción entre sí, lo que permite a cada ser vivir apropiadamente en sociedad, con relaciones adecuadas consigo mismo y con los demás, incluyendo a todos los reinos de la naturaleza. Desde este punto de vista, la salud *no* es simplemente la carencia de enfermedad mental, física o de interrelación social, sino que va más allá, al procurar armonía en los diferentes niveles de la vida. Podemos ampliar el concepto de salud, incluyendo el aspecto espiritual como elemento por valorar también a la hora de diagnosticar la salud de alguien.

Si miramos la enfermedad desde la misma óptica anterior, esta es entonces la falta de armonía o de bienestar en cualquiera de los niveles o en todos.

En este mismo sentido, la enfermedad y la salud *no* tienen por qué verse

como absolutamente opuestas, sino que ambas pueden coexistir de manera simultánea en la misma persona; en algún aspecto se puede gozar de bienestar, al tiempo que en otros hay más alteración que equilibrio. Ningún aspecto es estático o rígido, sino que de manera dinámica todos ellos fluyen con los cambios que experimentamos en cada instante de la vida. En otras palabras, casi nadie está totalmente sano, o totalmente enfermo, sino que goza de un grado de salud al tiempo que tiene aspectos de su ser que podrían estar mejor. Por lo tanto, la búsqueda estará encaminada de manera ideal a fortalecer la salud en cualquiera de sus niveles, o sea, a *crear salud*.

Al hablar del tema, me gusta mucho referirme a la conocida analogía que se hace entre el ser humano y una carreta (como las del antiguo oeste), donde el cochero representa a la mente, el caballo a las emociones y el carruaje al cuerpo físico. Del equilibrio entre el cochero y el caballo vendrá el trato que recibirá el carruaje. Si el cochero es excesivamente dominante y reprime al animal, la carreta no avanza como sucedería si la mente impidiera la expresión de las emociones. Por el contrario, cuando el caballo es el que avanza sin control del cochero, es como la emoción desenfrenada y descontrolada sin una mente que la contenga y direcciona. En ambos casos el desequilibrio entre el cochero (mente) y el caballo (emoción), repercutirá en la carreta (cuerpo) y en que se cumpla el objetivo de seguir las instrucciones dictadas por el ocupante de la carreta, que en este caso sería el alma o el aspecto espiritual y trascendente. Si el cochero no es capaz de reconocer el propósito y la dirección de la ruta y el camino escogido, proyectará sus intenciones sin saber a ciencia cierta el camino más apropiado por seguir. Aunque puede acertar en varias ocasiones, en otras dará “palos de ciego”. Todo este ejemplo para mostrar la importancia de mantener el equilibrio y la adecuada relación entre todas las partes de nuestro ser para el desarrollo coherente de la vida y, por ende, para la obtención y preservación de la salud.

En el mundo moderno, la medicina se encarga de la salud y se define como “la ciencia y el arte que busca precaver y curar las enfermedades del cuerpo humano”. Esta definición, como ocurre con la mayoría, es insuficiente, ya que

solo habla de las enfermedades sin referirse a quienes las padecen y además solo habla de la prevención y la curación, dejando de lado la promoción y la paliación, que son esenciales en el ejercicio cotidiano.

Para ampliarla diré que la curación se refiere a la erradicación completa del desequilibrio, mientras que la prevención busca evitar la aparición de la alteración, en complemento con la promoción que pretende fortalecer los aspectos que generan la buena salud. Y, para terminar, la paliación alivia o aminora los sufrimientos causados por la enfermedad o por el mismo tratamiento, cuando no es posible la curación.

También podríamos incluir la sanación, diciendo que con ella se logra el alivio del aspecto emocional y mental aunque el padecimiento físico persista parcial o totalmente. En este caso, la persona se siente mejor, vive más acorde con su proceso y acepta su enfermedad, de tal manera que puede vivir en equilibrio a pesar de que su condición persista.

Ahora bien, sin importar la persona ni su padecimiento, la estrategia planteada de *crear salud* que encaja mejor dentro de la promoción será siempre útil, ya que lo podrá curar varias veces, podrá evitarle sufrimientos y enfermedades, lo fortalecerá siempre, aliviándolo incluso cuando no haya curación posible y le permitirá lograr bienestar a pesar de las condiciones y no gracias a ellas. Hacer esto facilitará cualquier terapia médica bien dirigida y realizada.

Es bueno resaltar también que la salud es un bien que por lo general casi todos los seres poseemos en la infancia y hasta la juventud, y que vamos “gastando” a lo largo de la vida, por lo que puede disminuir con el paso del tiempo si no se implementan acciones para preservarla o fortalecerla.

Por lo general, cuando una persona se siente sana, llena su estilo de vida de acciones que lo conducen a la enfermedad, como pueden ser una dieta inapropiada, un alto nivel de estrés, la ausencia del descanso adecuado, y las relaciones interpersonales tormentosas, entre otras opciones más. Esto me ha llevado a recordar un famoso adagio: “Nadie valora lo que tiene hasta que lo pierde”. Los que son conscientes de alguna debilidad en su vida se dedican,

por lo general de manera consciente, a cuidar la poca salud que tienen y a aumentarla como mejor puedan, lo que redundará en beneficios que no valoran quienes a cada momento “derrochan” su buena salud.

Retomando la definición de medicina quiero tocar el tema de la ciencia y del arte, no sin antes decir que para mí esta *no* es una simple profesión u oficio, sino que es una misión eminentemente personal, decidida por el médico o el que haga sus veces, como decía el pensador judeoespañol de la Edad Media, Maimónides.

La ciencia es indispensable en la acción terapéutica y en el devenir de la vida moderna; sin embargo, se debe hermanar con el arte para hacerla agradable y a la vez más eficaz.

El tema de la ciencia se lo voy a dejar a cada médico en su actividad profesional y me dedicaré a exaltar lo relacionado con el arte, sobre todo con “el arte de vivir”.

Es importante decir que la vida misma no se puede explicar por completo a partir de la razón y la lógica, o la ciencia pura, sino que requiere otros elementos para describirla, como la poesía, por ejemplo. Lo mismo ocurre con la salud; necesita el toque artístico para poder complementar la característica un tanto fría e impersonal (aunque útil) que le da la ciencia, ya que esta última se nutre solo de la razón y del pensar, y el arte, de la naturaleza misma y del sentir.

Antiguamente se veía el arte como la forma de emular la belleza y la armonía presentes en toda la naturaleza y los artistas se dedicaban a contemplarla y comprenderla para luego plasmar su sentir mediante su propia expresión artística. Ese sentir les permitía ir al propio interior y llegar a un tiempo y espacio no comprendidos por la razón, donde podían fusionarse con el objeto que intentaban representar, validando la expresión de que “el corazón tiene razones que la razón no conoce”.

Cuando se retoma el camino del sentir, cada uno puede comprender qué le pasa a cada parte de su ser y puede dar con la nota adecuada para afinar de nuevo su instrumento mediante la estrategia de volver a crear su propia salud.

Quiero entonces que el paciente que se encuentra en la encrucijada de su enfermedad, o el acompañante que quiere ayudarlo, sin dejar o abandonar la ciencia, rescate el arte del sentir que existe en su mundo interior, que se reconozca tal cual como es sin juzgarse, sino solo comprendiéndose, y así, paso a paso, volver a transitar por el camino de la búsqueda del bienestar y el equilibrio, entendiendo que podrá perder muchas veces el rumbo, pero que siempre tendrá a la mano, en su interior, el mapa para volver a encontrar el camino del bienestar.

# Paciente y activo

*Solo es digno de libertad  
quien sabe conquistarla cada día.*

JOHANN WOLFGANG GOETHE

El término “paciente” proviene del verbo latino *pátior, páteris, passus sum*, que significa “padecer”, por lo que se acuñó a las personas que padecen un sufrimiento o una enfermedad. También se asocia la palabra a aquel ser que espera y que tiene paciencia, y muchas veces tiene que ser así para poder sobrellevar sus dificultades y hasta tener que soportar largas horas en las salas de espera de los consultorios. Pero la interpretación que considero más apropiada la aprendí de Jorge Carvajal, quien dice —hablando en lenguaje simbólico— que paciente significa “el que paz siente”, con un juego de palabras que si se cumple indica que estamos en la línea segura del bienestar de aquel que padece y espera lleno de paz interior para poder salir adelante.

Así que, de ahora en adelante, cada vez que yo escriba el término paciente, será para hacer que sea posible que logre sentir paz en su interior.

También quiero proponer que, además de paciente, sea *activo* en el proceso de la creación de salud; que se apropie de su proceso, delegando en el terapeuta lo necesario, pero sin perder ni el control ni la responsabilidad de su propio bienestar. Es importante decir que el proceso de *crear salud* debe ser tan fundamental para nosotros, que no se lo debemos dejar solo a los médicos; en la vida, lo que es muy importante, lo hacemos por nosotros mismos para garantizar que los resultados sean los esperados.

Es bueno destacar también que todo paciente, en cualquier lugar del mundo, tiene derechos, así como deberes y responsabilidades con respecto a su salud y a la terapia. En Colombia se rige por un decálogo<sup>[2]</sup> del que quiero resaltar lo siguiente:

El derecho a elegir libremente a los profesionales y las instituciones de salud, teniendo una comunicación plena y clara, apropiada para sus condiciones psicológicas y culturales, que le permita obtener toda la información necesaria con respecto a la enfermedad que padece y el tratamiento, recibiendo un trato digno, respetando sus creencias y costumbres, guardando la confidencialidad de su historia clínica y recibiendo la mejor asistencia posible. También su derecho a recibir explicación por los costos de la terapia, a aceptar o rehusar apoyo espiritual o moral, que también se le respete la voluntad de participar o no en investigaciones, o en la donación de órganos, y a tener una muerte digna.

Esto es importante que lo sepa cada persona que por voluntad propia o por circunstancias de la vida alguna vez se convierte en paciente de algún tipo de terapia.

Además de los derechos, “el paciente activo” también tiene deberes que empiezan por la honestidad al suministrar la información pertinente a la historia clínica, continuando con el respeto integral a sus terapeutas y terminando con el cumplimiento de lo que de común acuerdo han decidido como estrategia que va a seguirse.

Derechos y deberes en aplicación le permiten entonces al paciente asumir la responsabilidad de sí mismo, y acudir al terapeuta como un apoyo apropiado para que lo guíe a la hora de adquirir compromisos para lograr recuperar o mantener la buena salud.

Volviendo al significado simbólico del término paciente, es prudente hablar de la importancia de alcanzar la paz interior, la cual no se logrará solo por hechos o circunstancias del mundo exterior, sino que deberá tener también soporte interior. Esta paz se consigue cuando sentimos que no hay deuda alguna en ningún sentido con el mundo exterior ni con nosotros mismos. Si existe paz interior, surgen inexorablemente gozo y bienestar; ya no se padece el mismo sufrimiento, a pesar de que la enfermedad subsista.

Casi todas las personas que tienen algún sufrimiento desean encontrar las condiciones ideales para solucionar su dificultad, y si no lo logran culpan a sus circunstancias. Esperan que cambien las condiciones externas para poder

hacer los ajustes internos y así sí salir avantes de la enfermedad. Dicho de otra forma, muchos pacientes afirman que “cambiarán” o actuarán de otra manera al momento de curarse. Esta es la actitud menos recomendada, ya que la mayoría de las veces deberán hacer cambios en su estilo de vida y transformar su actitud de modo consciente hacia algo más proactivo para poder mejorarse. Es bueno recordar que solo se tiene el presente para cambiar; el pasado se dejó atrás y el futuro se ha de construir en el ahora, así que es mejor iniciar el proceso a pesar de las condiciones que se tengan, aunque muchas veces estas no sean las deseadas.

Estar mejor es un ideal común de todos los pacientes, curarse es el objetivo final, y hacerlo de la manera más fácil es prioritario, pero las curaciones espontáneas y milagrosas, aunque ocurren, no son las más comunes. Por lo tanto, hay que buscar y procurar las condiciones que se requieran en el mundo interior y exterior para lograrlo.

Por último, en la acción consciente del paciente (y activo) de *crear salud*, si no es posible obtener el resultado esperado de la buena salud, lo que sí es seguro es que la búsqueda dejará de todas maneras paz por haber transitado el camino de la mejor manera posible. Muchas veces la felicidad no estará al final del camino sino que se constituirá en el camino mismo, sin importar el resultado final.

# La estrategia terapéutica personal

*Lo que quiere el sabio, lo busca en sí mismo;  
el vulgo, lo busca en los demás.*

CONFUCIO

La salud y el bienestar son inherentes a la naturaleza humana y, aunque exista la enfermedad, esta en realidad se presenta para recordarnos que nos hemos salido de nuestro rumbo. El camino personal se nos desdibuja en cualquiera de sus niveles, pero podemos retomar el camino perdido con una estrategia integral adaptada a nuestras necesidades, creencias y estilo de vida. Dicha estrategia personal irá encaminada a *crear salud* y complementará bien la terapéutica de luchar contra la enfermedad en la que trabajan el médico y las medicinas. Por ejemplo, si en una habitación reina la oscuridad, nuestra estrategia personal buscará el camino fácil y posible para encender la luz y el otro proceso intentará luchar contra la oscuridad. Ambas búsquedas, aunque son opuestas, intentan obtener el mismo fin: la buena salud. Ambas estrategias pueden emplearse simultáneamente, y como la salud es tan importante para nuestra vida, debemos hacernos partícipes de su obtención.

Siento que el proceso de reencontrar la buena salud es algo muy natural, por lo que lo asocio con un árbol muy grande y estable del bosque, compuesto por tres grandes aspectos: el espiritual, el mental y el cuerpo físico, que adicionalmente se relaciona con su entorno de acuerdo con el equilibrio y la armonía entre estos tres aspectos.

El área espiritual la asocio a las raíces del árbol, ya que son invisibles a los ojos del mundo externo, pero contienen la base real de nuestra estructura, de nuestros valores y creencias.

El área mental se refleja en el tronco y se complementa con la parte emocional, representada en las ramas. El tronco suele ser estable y firme y las

ramas más móviles, que llevan directamente a las hojas, flores y frutos que representan el tercer aspecto; así como las ramas y las hojas, las emociones nutren y se expresan en todas nuestras manifestaciones biológicas. Las hojas las relaciono entonces con los órganos internos del cuerpo que hacen nuestra “fotosíntesis” de manera permanente, transformando y adecuando todos los nutrientes y fluidos para mantener el equilibrio biológico necesario. Las flores son, a mi modo de ver, nuestra expresión física externa, donde también está todo lo relacionado con la estética y la belleza. Y los frutos son los resultados y logros obtenidos en la vida externa y, además, lo que nos relaciona con todos los demás.

Hay árboles de árboles, como procesos de procesos. Los hay de raíces débiles, por ejemplo, que se caen fácilmente ante pequeñas remociones del terreno, o los de tronco muy firme que se parten antes de ser flexibles y adaptables. Así como también los que pierden su follaje, que son incapaces de florecer y, por ende, de obtener frutos.

En fin, este símil nos permite ver que para lograr los frutos adecuados y deseados de manera sostenida necesitamos que las demás partes del árbol funcionen apropiadamente. Dicho de otra forma, *crear salud* es que demos los frutos que estamos preparados y habilitados para dar, es que cumplamos nuestra propia misión personal de manera sencilla y gozosa. Para lograrlo hay que cuidar muy bien nuestro árbol personal desde la raíz, dándole los nutrientes adecuados y protegiendo el tronco, las ramas y el follaje, y a su vez cuidando sus frutos para no retirarlos inmaduros ni dejarlos caer cuando ya haya pasado su momento. Además, se trata de comprender *qué tipo de árboles somos*, para saber a cuáles frutos podemos acceder y “no pedirle peras al olmo”. Si sabemos quiénes somos en realidad y con qué contamos, podemos saber para dónde vamos.

En la búsqueda del camino para *crear salud*, en mi consulta diaria y luego de años de acompañar a muchos pacientes en dicho proceso, he aprendido que hay tres pilares fundamentales que, también a manera de árboles gigantes, se convierten en la base de la estrategia personal que cada uno puede seguir para

acercarse e incluso alcanzar el bienestar y equilibrio deseados.

En mi imagen mental, los tres árboles son muy grandes, distintos, ubicados en el centro del bosque. Cada tronco hace las veces del vértice de un gran triángulo equilátero (de lados iguales), cuyas ramas, hojas, flores y frutos se mezclan entre sí, cerrando por completo la figura, de tal manera que en la parte superior no se diferencia su origen.

Estos tres grandes pilares de la estrategia personal (los árboles de nuestro “jardín del Edén”) son:

1. Hacer solo cosas que nos nutran.
2. Tener un sentido de vida diario.
3. Aprender a escuchar los mensajes del cuerpo.

Cada uno de los pilares de la estrategia tendrá los tres aspectos descritos anteriormente (espíritu; mente y emociones; cuerpo).

Entonces hay que nutrir lo invisible, nuestro espíritu; nuestra mente y emociones, y nuestro cuerpo físico también. Cuando me refiera al sentido de vida diario, estaré contemplando aspectos espirituales, mentales y biológicos; y cuando mencione que hay que aprender a escuchar los mensajes de nuestro cuerpo, incluye nuestra naturaleza sutil, lo mental y lo emocional y, por supuesto, la parte física.

Todos los pilares interactúan entre sí de manera intrincada porque se necesitan los unos a los otros para poder fortalecerse; si tenemos un propósito de vida para cada día, lo llenaremos de todo lo que requerimos y así nos adaptaremos a lo que nuestro cuerpo nos permita.

Si queremos nutrirnos de la vida, debemos escuchar nuestro cuerpo para saber lo que es valioso y enmarcarlo dentro del propósito diario.

Si decidimos atender y comprender nuestro cuerpo como una totalidad de lo que somos, nuestro sentido de vivir encontrará sustento para cuidar nuestro “templo del alma” y lo nutriremos adecuadamente para hacerlo gozoso.

Crear salud nos puede llevar a ser más sanos pero, sobre todo, más felices y con más conocimiento de lo que necesitamos, haciendo solo lo

verdaderamente valioso y lo que tiene sentido.

## I. HACER SOLO COSAS QUE NOS NUTRAN

Significa que el ser humano necesita llevar lo valioso a su vida, en cada momento y en cada acción, evitando lo que lo lesione o “intoxique”. Es que entendamos que constantemente recibimos información de diversa índole que, a manera de “alimento”, en diferentes niveles, podrá nutrirnos o afectarnos.

Es importante resaltar que nadie se alimenta de lo que come, sino de lo que asimila. Por lo tanto, podemos tener o recibir permanentemente cosas muy favorables, pero no serán válidas si no las incorporamos a nuestra vida. Dicho de otra manera, si no logramos que nos nutran, no cumplirán su propósito.

Para nutrirse hay que alimentarse bien, asimilar el alimento, luego transformarlo e integrarlo y desechar lo que ya no se necesita. Esto es válido para cualquier tipo de alimento. El primer alimento es invisible y es de tipo espiritual, nos nutre lo más interno del ser; el que sigue, también de tipo invisible, está compuesto por vibraciones sutiles que llegan de todos lados y de todas fuentes, sumado a toda la información que llega a la esfera mental y emocional; luego está todo lo sensorial, que inunda los cinco sentidos, el aire que respiramos, el agua y, por último, el alimento físico propiamente dicho o la comida.

## 2. TENER UN SENTIDO DE VIDA DIARIO

Tener un sentido de vida diario es tener una vida con propósito, con un *para qué vivir*.

Tener un motivo para hacer cada cosa nos permite adaptarnos a las condiciones que se nos presenten. Con un motivo vivimos plenamente, a pesar de las condiciones que tengamos en la vida y no con base en ellas.

De manera práctica, una vida con metas es una vida con sentido; una vida donde solo existan prioridades, es más mundana. Muchas veces, el intentar solo cumplir las exigencias que nos impone el mundo moderno, no nos

permite ver que hay un sentido detrás de cada cosa que ocurre. Encontrar ese sentido oculto ha sido el motivador de científicos, filósofos y teólogos, por no hablar de niños y sabios. Levantarse cada día con un sentido para ese momento evita el “ocio pernicioso” y el gasto innecesario de energía que nos lleva a debilitarnos, cosa que es más grande si estamos enfermos. En el mismo sentido, una motivación y propósito vital concretos y realizables para cada día afinan el instrumento de nuestro ser en todos sus niveles y nos permiten dar las mejores tonalidades del día. Vivir con sentido da energía y capacidades que a veces ignoramos que poseemos. Vivir con un *para qué* le da sentido a la existencia y le pone el toque de gusto que necesita nuestro devenir.

### 3. APRENDER A ESCUCHAR LOS MENSAJES DEL CUERPO

Aprender a escuchar los mensajes del cuerpo es seguir la máxima “conócete a ti mismo” (*nosce te ipsum*), inscripción que se leía en el frontispicio del templo de Delfos en Grecia. Esta ha tenido varias y profundas interpretaciones hechas por diversos personajes a lo largo de la historia, pero en este caso me refiero a ser capaz de lograr atender, para conocer y comprender, cada una de las señales y necesidades que nuestro cuerpo nos muestra, que a veces nos pide y que hasta nos grita cuando no somos capaces de escucharlas.

Suele suceder que el mejor remedio para el sueño es dormir y para el hambre es comer, y el cuerpo nos dirá la manera adecuada de hacerlo. Por ignorarlo, muchas veces nos complicamos de tal manera que nos enfermamos. Escuchar todos los niveles de nuestro ser, dándonos el tiempo y el permiso necesarios, nos llevará a ser sabios con respecto a las necesidades interiores y si las suplimos, los beneficios serán profundos y estables. Por el contrario, no atenderlos siempre nos acarreará perturbaciones. Conocerse bien y comprenderse completamente es la meta de muchos hombres en todo el mundo, es la manera de saber quiénes somos y qué podemos y no podemos hacer con nuestra vida y con nosotros mismos. El mejor aliado de nuestra salud está en nuestro interior, pues sabe lo que es o no adecuado, y la forma, tipo y momento de cada necesidad; así las cosas, ¿no es lo más obvio

preguntarle al que sabe la verdadera respuesta?

\* \* \*

A lo largo de los siguientes capítulos del libro se desarrollarán todas las ramificaciones de los tres pilares que conforman *la estrategia personal para crear salud*. Las partes ii, iii y iv los engloban, respectivamente, desde la perspectiva física, mental y espiritual. En cada parte el lector encontrará consejos individuales como colores en una paleta de pintura, porque cada quien desarrollará su propio arte al tomar los colores que necesite para su obra, de acuerdo con su creatividad, su motivación y su estilo. Porque confío en la calidad de las pinturas que los lectores realizarán, les mostraré primero mi propuesta en esta parte, y ya para su propio proyecto, solo les pido que las combinen armónicamente, de tal manera que estos escritos den el resultado esperado.

# La voz interior y el sentir

*Ver es creer, pero sentir es estar seguro.*

JOHN RAY

**L**os seres humanos escuchamos a menudo una voz que nos habla en el interior con sonidos verbales y palabras claras, generados por el eco de recuerdos vividos o soñados, cuyo origen son la mente y la razón, que se hacen notar de manera evidente y concisa. Esta voz se da como evocación de aprendizajes previos, por la infiltración del mundo exterior, o por nuestros propios deseos y ambiciones, pero siempre es la voz del pensamiento o la emoción, o sea, la voz de la razón.

Por otro lado, también algunas veces hemos sentido en nuestro ser una voz sin palabras, con eco interno, sin sonido audible que lo desencadene y que nos muestra una realidad diferente a la que vemos afuera; esa voz interior es el sentir. El sentir es la voz de la conciencia y la conciencia es el vehículo de nuestra propia alma. Y nuestra alma es la impulsora de nuestra existencia y el centro espiritual de nuestra vida.

La voz interior a la que me referiré a partir de ahora es la voz del alma que todos los humanos tenemos, pero que ignoramos a menudo, aunque su presencia es indispensable para la creación de nuestra propia salud.

Para comenzar, diré que las emociones forman parte de un estado mental cargado de sentimientos, pero *no* son el sentir. Las emociones se asocian directamente al pensamiento y a la razón y son aprendidas de diversas maneras.

Ahora bien, por más de que uno quiera llegar a entender el sentir no puede lograrlo desde el deseo, que es una emoción como tal, porque el deseo, como fuerza, es inherente a la materia, se fortalece con el pensamiento.

El caso es que la emoción es dual; por eso pasa fácilmente de un estado a

otro. El sentir no tiene duda ni vacilación, ya que en realidad es saber y tener certeza. La mayor dificultad del ser humano cuando intenta reconocer su sentir es desligarlo de las emociones que lo rodean y distorsionan. Se requieren honestidad y paciencia para ir retirando lo que sobra y llegar así al meollo del sentir. Y aunque el sentir se cubra de una emoción, no son lo mismo; es como lo que le ocurre a una tela que se tiñe de un color, se ve de ese color porque este lo cubre y hace que sea difícil no percibirlo así, aunque en su esencia la tela no sea de dicho color.

Por ejemplo, en el caso de un ser en estado vegetativo, se afectan su razón, su pensamiento, pero no su sentir, como también le ocurre al moribundo.

Antes de morir hay menos materialidad en nuestra vida y el sentir se expresa mejor; por lo mismo, aquel que va a morir siente con claridad a los demás; por lo tanto, cuando nos acercamos a un moribundo son más recomendados la compañía y el afecto en vez de retóricas muy elaboradas.

El pensamiento en el ser humano se altera por el aprendizaje en general, por la infiltración del mundo exterior, tangible e intangible, y por el deseo.

El pensamiento viene de la razón, mientras que el sentir procede del alma. El alma es capaz de englobar el tiempo y ver hacia “adelante” en un tiempo no lineal, ya que se sitúa en un eterno presente.

Como observación personal, he notado en pacientes con demencia senil, como es la enfermedad de Alzheimer, que su pensar, su raciocinio y su memoria se alteran, pero hay expresiones evidentes del sentir, que les hacen reconocer a las personas cercanas a dicho nivel.

También es bien conocido y suficientemente documentado, con todo el rigor científico, que personas —consideradas clínicamente muertas por algunos minutos— han tenido experiencias por fuera de los límites del cuerpo físico, que han podido ver y oír, con total claridad, hechos del lugar o a distancia, y hasta han logrado saber los pensamientos de las personas que estaban en el lugar durante el tiempo que no había actividad de su corazón ni de su cerebro.

En la documentación científica descrita por el doctor Raymond Moody hay más de 1500 casos de personas que tenían la evidencia de la muerte

clínica y que percibieron hechos relacionados con el lugar donde se encontraban. Por ejemplo, la reanimación que les realizaban los médicos o que pudieron escuchar sus palabras y hasta saber sus pensamientos, que luego corroboraron, a pesar de que en esos momentos sus funciones vitales no existían. También pudieron desplazarse a distancia. Su ser, además, no tenía límites por las paredes o personas del lugar, donde vieron hechos que luego relataron con total exactitud. En casi todos los casos, los seres vivieron, además de la realidad de nuestro mundo cotidiano, otra no conocida y de difícil descripción, pero de una belleza sublime, con la presencia de “seres de luz” o de familiares o amigos ya fallecidos. Supieron en un instante lo que había sido su vida y pudieron tomar la decisión consciente de quedarse en ese lugar o estado maravilloso, indescriptible desde todo punto de vista, o volver a la Tierra para vivir una vida en mejores condiciones y más adecuada a la realidad de lo que somos y alejados de lo materialista, que predominaba en muchos de ellos.

Lo valioso de estos hechos es que modificaron entonces el concepto que estas personas tenían de la muerte y, de paso, mejoraron la actitud consciente hacia la vida. Lo que en realidad tuvieron estas personas, miles documentadas en el mundo, fue una experiencia del sentir, que sobrevive a la razón y al cerebro.

Sin embargo, la ciencia no podrá encontrar nunca el sentir en un solo órgano, ya que el todo de la unidad del ser es mayor que la suma de sus partes. Entonces, en la unidad es donde se encuentra “todo” el sentir, ya que este no se puede fraccionar de la misma manera que nuestro cuerpo físico, aunque cada parte del todo tiene su propio sentir.

El cuerpo tiene su propio sentir limitado por su expresión física, que nos anuncia muchas de sus realidades. La emoción y la mente, por separado y en conjunto, tienen su propia expresión del sentir, a la que podemos acceder para conocernos mejor. Estas manifestaciones del sentir son parte de un único sentir que las engloba en una unidad, aunque el ser humano, en su percepción, logre diferenciarlas.

Todo esto es porque el sentir es una de las expresiones del alma humana,

que se ubica en el cuerpo, pero no forma parte de él, y por eso sobrevive luego de la muerte. El sentir se vivencia en el lugar donde ponemos la atención, ya que es nuestro medio para evidenciarlo, pero está en toda nuestra realidad, solo que lo limitado de nuestra percepción “cree” que lo ubica a veces en un solo lugar.

Por ejemplo, en el caso de un dolor fuerte en alguna parte del cuerpo, si uno se entrega al sentir de la conciencia (el nivel esencial del sentir), el dolor *no* nos agrede de la misma forma y, aunque el cuerpo sufra, el sentir permanece. Esto es lo que hacen los yoguis o aquellos que a partir de su sentir pueden sobrellevar mejor cualquier tipo de dolor. Por eso, experimentar alegría disminuye o mitiga el dolor, ya que la alegría intensifica la presencia del sentir en todo nuestro ser.

En la depresión profunda, en cambio, somos incapaces de acceder al sentir de la conciencia. De ahí que sea posible perder el instinto de supervivencia y llegar incluso a autoagredirse.

Es bueno referirse también a los cinco sentidos del cuerpo físico, que son los medios que utiliza el sistema nervioso para percibir el mundo exterior, cuya información es procesada por el pensamiento o las emociones.

El sentir, que no es evidente de manera material, utiliza también los sentidos para percibir el mundo, solo que en su contraparte sutil, lo que algunos como Barbara Ann Brennan han denominado “elevada percepción sensorial”, que antiguamente se conocía como “percepción extrasensorial”.

Entonces, aunque suene extraño, podemos “ver” sin los ojos, si logramos ver con el tacto o con el oído, y también podemos “oír o tocar” con los otros sentidos. No podemos hacerlo con los sentidos corporales, pero sí con el sentir, aunque no siempre utilice la vía del cuerpo y de sus sentidos integrados a las vías neurológicas.

Esta experiencia independiente de la razón es posible lograrla de manera cotidiana y el lector, con un poco de atención y disposición, puede vivenciarla.

También es importante que afirme que sentimos por lo que somos; no somos por lo que sentimos. En la medida en que desarrollemos nuestra

conciencia y tengamos una vida más adecuada a la realidad del ser humano, como abogan todas las religiones o filosofías del mundo, seremos más lo que podemos ser y por ende desarrollaremos el sentir. Dicho de otra forma, no es que solo la práctica de un ejercicio nos lleve al sentir, sino que una vida en equilibrio con nosotros y el entorno, respetuosa de nuestro ser y de los semejantes, y desarrollando las virtudes espirituales, nos permitirán vivenciar el sentir de manera real, por encima de cualquier práctica específica.

Recordemos que la voz interior es el sentir, el sentir es la voz de la conciencia y la conciencia es el vehículo del alma, o sea, que todo lo que le permita a nuestra alma o sentido espiritual de nuestra vida expresarse en la cotidianidad hará que la voz del sentir sea más clara en cada momento.

Cuando nos alejamos del camino del alma, nos desconectamos del sentir de la conciencia, aunque este siempre estará activo, esperando que nos volvamos a poner en su dirección.

En lo cotidiano tenemos evidencias de esto: por ejemplo, cuando nos enamoramos, la razón no entiende, pero el sentir nos llena completamente y vivenciamos una fortaleza y una motivación de vida indescriptibles. Porque nos enamoramos, sentimos; vivenciamos el sentir en realidad. Es bueno decir que cada día nos podemos enamorar de lo que hacemos, de la vida misma, de la naturaleza y ese amor, que es una cualidad del alma, nos llevará siempre al sentir. El amor siempre estará allí, pero solo cuando accedemos a él podemos vivirlo como tal.

Si ponemos el tema a los ojos de la física, empezariamos por decir que Newton descubrió la ley de la gravedad que hace que todos los cuerpos permanezcan atraídos a la Tierra. También nos habló del tiempo lineal. Ambos rigen nuestra materialidad y sus dependencias, como puede ser el pensamiento.

Luego, Einstein nos habló de la relatividad y, para compensar la ley de la gravedad, nos enunció la constante cosmológica, que ha vuelto a tener relevancia ante las nuevas evidencias de la expansión del universo. Alguna energía que no se puede ver ni descubrir, pero que a los ojos de la ciencia se sabe que existe y es la causante de que se esté acelerando el movimiento

expansivo del cosmos, y se le conoce como energía oscura.

Y así como funciona el universo, así funcionamos sus partes constituyentes. Por ejemplo, los humanos tenemos una fuerza que nos mantiene unidos en la materia, que es la gravedad, y rige nuestros pensamientos y la razón, y una energía, aún no evidenciada, pero existente, que rige nuestra expansión hacia el infinito que gobierna nuestra conciencia y el sentir. Tal vez por eso las escuelas de filosofía oriental dicen que “Pensar es global, actuar es puntual y sentir es total”.

De todas maneras, cualquier camino del aprendizaje inicia con poner atención, continúa con la capacidad del entendimiento, que llevará a la comprensión que de integrarse mediante la experiencia, nos llevará al saber que podremos dar a los demás mediante la enseñanza. Por esto se dice que el final del camino del aprendizaje es la enseñanza.

Entonces, el camino de la razón para aprender nos lleva sucesivamente a atender, entender, comprender, saber y enseñar. El camino del sentir es diferente y podemos llegar al saber sin los pasos previos, ya que el sentir es del saber; por eso, quien sabe, siente. Esto lo podemos ver en todos los reinos de la naturaleza. Cada ser, más allá del instinto, sabe lo que es y cuál es su función, gracias al sentir.

También es evidente en las madres con sus hijos, ya que el sentir incuba en la mujer embarazada una percepción sobre el ser que lleva en su vientre, que le permite saber lo que le ocurre sin que existan evidencias racionales para explicar esto. Este contacto a través del sentir se perpetúa mediante el cordón umbilical físico y permanece de manera “invisible” después del parto.

El sentir desde el saber mismo nos lleva a la búsqueda permanente. Por eso, el sabio Sócrates decía: “Sólo sé que nada sé”. Y aunque la razón nos mantendrá por la senda de la duda dual, de todas maneras ambos caminos serán siempre necesarios en nuestra vida.

El sentir es lo que nos mostrará la misión personal de vida, aunque la razón no nos la muestre; sin embargo, el sentir siempre necesitará la razón para llevarla a cabo. En este sentido podemos entender el libre albedrío, que está en nuestro interior y fue “pedido por el hombre a Dios”, según enseñan las

religiones, para tomar sus propias decisiones. Con el libre albedrío se toman las riendas de la vida y se escoge el camino consciente que hay que seguir. El libre albedrío es personal e intransferible y en cualquier momento de la vida podemos hacer uso de él; este se relaciona con las leyes espirituales y con las de la naturaleza. Sin embargo, las leyes de los humanos que rigen el comportamiento y la relación con los demás, a mi modo de ver, no están cobijadas por el libre albedrío, ya que estamos supeditados a muchos condicionamientos externos.

Aunque el ser humano pueda tomar decisiones, con estas no puede manipular al sentir, pero sí al pensamiento.

El sentir es incorruptible; por eso, robar o hacerle daño a otro se puede justificar por la razón, pero no por el sentir. Por eso, la “voz de la conciencia” nos hablará muchas veces sobre este tipo de sucesos.

El pensamiento por sí solo no vibra en el cuerpo si no se combina con el sentir. Por eso, para sanar al cuerpo hay que involucrar al sentir, porque si no se vivencia no se produce el cambio en la salud. En el caso de hacer un ejercicio de perdón, este no producirá cambios si solo se hace desde la razón o el pensamiento, repitiendo una frase o escribiendo oraciones que no producirán efectos si no “tocan” nuestro interior. Lo mismo ocurre con cualquier trabajo terapéutico para sanar alguna emoción perturbada; si no hay sentir, no hay efecto ni beneficios para el cuerpo.

El sentir, aunque no habla en palabras, es “saber” en el interior, o sea, tener certeza, y luego se manifiesta en el cuerpo como comprensión, por medio de neurotransmisores, hormonas y demás sustancias químicas para producir efectos biológicos tangibles.

## MEDITACIÓN

Es posible que haya tantas definiciones de lo que es la meditación como escuelas de pensamiento existen en el mundo. Sin embargo, desde la perspectiva que nos interesa, la meditación es el proceso, la preparación y la capacitación que una persona sigue como medio para acercar el pensamiento

al sentir. Se trata de un entrenamiento de la mente, que permite conocerla, comprenderla y aquietarla para darle paso al sentir. A través de la meditación accedemos al lugar más alto de la conciencia, que no es otra cosa que el sentir. La ventaja es que así tendemos un puente sólido y estable hacia el sentir, lo que nos permite acceder a él de manera directa. Aunque para llegar al sentir no es necesario meditar, hacerlo nos permite encontrar la puerta de acceso sin duda ni demora.

La meditación permite que la mente inferior, que es conocida en Oriente como la loca de la casa por sus incontables saltos y giros, se conozca y se pueda aquietar y controlar para dar paso al aspecto superior de la mente que convive con el alma. Se podría decir que la mente inferior tiene lenguaje aritmético, mientras que el de la superior es de tipo geométrico.

Entonces, mediante un método repetitivo, primero se aprende a relajar el cuerpo y a ignorar el mundo exterior a medida que se observan los pensamientos, que pueden ser autogenerados, para luego concentrarse en uno de ellos, que puede ser la repetición de una palabra o frase, para luego llegar más allá a la ausencia de pensamientos, donde está el sentir en su propia esencia.

La meditación es, entonces, el camino consciente de la razón y el pensamiento para llegar al sentir y permanecer en él. Cualquier escuela o método desarrollado con constancia y de manera adecuada educará a la persona para acceder a su voz interior.

#### ESTRATEGIA PARA ACCEDER AL SENTIR

Esta estrategia permite que el sentir de la conciencia, o la verdadera voz interior nos “hable”, y que cada parte de nuestra estructura nos cuente lo que le ocurre, bien sea en la naturaleza física de nuestro cuerpo, en nuestras emociones, en nuestra mente, o en la unidad de nuestra guía que los engloba, que es el aspecto trascendente o el alma. En todos los casos hay que aprender a relajarse, para luego observar con atención y con todos nuestros sentidos lo que ocurre, para después de un tiempo permitir que nuestra mente se aquiete y

saber con el sentir lo que ocurre más allá de lo que nos parece evidente. Si dejamos que el sentir se manifieste, aparecerá la causa real del sufrimiento y con ella la posible solución. El sentir se expresa donde la paciencia se anida y las emociones están calmas. Así que el afán, o la ansiedad por escuchar el interior, solo evitarán que lo logremos. Al darse el tiempo con calma y con la quietud de la mente y la emoción, se puede saber con certeza lo que ocurre en todo nuestro ser o en cada una de sus partes para actuar de la manera adecuada.

Concretamente, mi recomendación es buscar un lugar tranquilo y libre de ruidos y una postura cómoda para empezar a reconocer la percepción de los cinco sentidos; primero con los ojos, intentando observar, sin juzgar, cada uno de los detalles del lugar, hasta lograr que toda la atención esté solo en lo que se observa y no en otro de los sentidos. Luego, se cierran los ojos y se procede a escuchar todo tipo de sonido que exista, desde nuestra propia respiración hasta los mínimos del lugar, conservando la misma premisa anterior de que toda nuestra atención esté en la audición. Luego, debe concentrarse en el olfato de la misma manera, lo que seguramente lo sorprenderá, dado que podrá notar olores que nunca antes había percibido si logra solo centrarse en el olfato y, por ende, en la respiración. A continuación el gusto, concentrando su atención en los sabores que quedan en su boca y, por último, el tacto, que está experimentando nuestro cuerpo permanentemente con todo lo que entra en contacto con él. Esta primera fase puede hacerse varios días seguidos hasta que nuestra atención logre estar solo en uno de los cinco sentidos. Es natural que se logre más fácilmente con unos que en otros; sin embargo, recomiendo hacerlo con todos para que estos canales sensoriales nos faciliten el proceso de acceder al sentir.

Durante los ejercicios, que pueden tardar en conjunto unos quince a treinta minutos, es importante que la mente solo se dedique a observar sin interpretar, analizar y ni siquiera asociar con otra cosa lo que se percibe por medio de los sentidos corporales, sino que solo se dedique a estar ahí, sin distracción ni esfuerzo. Es esencial que esto se haga sin afán alguno, en reposo; a paso de tortuga se llega lejos, “sin prisa, pero sin pausa”.

La segunda fase, luego de lograr estabilidad en la primera, es llevar lo que se percibe por medio de cada sentido en el interior de nuestro ser, dejar que nos inunde plenamente y *sentir* qué pasa en nuestro interior. Es decir, observar las imágenes un momento con la atención solo puesta en ellas y que ingresen a nuestro ser, que podamos volvernos permeables a lo que recibe nuestro sentido y una vez con la imagen (en el caso de la visión, aunque puede ser el sonido o la sensación), quedarnos atentos a lo que nuestro ser *siente*. Por lo general, la primera sensación es de cambio en la percepción que tenemos en el cuerpo y de una liviandad desconocida, que puede inquietar al principio, pero que en realidad es muy agradable. Esto lleva a una percepción de lo recibido con todo nuestro cuerpo, y no solo con el órgano de los sentidos.

Luego de repetir esta segunda fase hasta lograr una percepción ampliada con cada uno de los cinco sentidos, pasamos a la tercera fase, desde la cual, con esta percepción, llevamos la atención a los diferentes niveles de nuestro ser, es decir, al plano de los pensamientos y al de las emociones para, con constancia y paciencia, poder diferenciar lo que cada uno es. Los pensamientos los descubriremos como pesados, sólidos y estables con respecto a las emociones, que serán más volátiles y movibles. La clave estará en contactar con una emoción cualquiera y poder percibirla desde esta nueva manera de hacerlo. Lo mismo con un pensamiento.

Después pasaremos a la cuarta fase, que se logrará solo si hemos hecho con constancia las otras tres. Se trata de lograr ir más allá de los pensamientos o las emociones, al lugar entre ellos, hasta el vacío en que estos se generan, y permanecer allí con este tipo de percepción. Al principio solo serán instantes, luego segundos y después periodos hasta de algunos minutos, con oscilaciones.

Al principio solo se sienten amplitud y una percepción ampliada de la realidad, en la que tiempo y espacio parecen ser lo mismo, para luego tener la profunda sensación de certeza de muchas cosas; ahí es cuando estaremos en realidad en el sentir.

Para hacer un ejercicio programado para reconocer nuestro sentir en

cualquier momento diferente, debemos activar nuestros sentidos de manera rápida para llevar la atención y lo percibido en el interior; luego, traemos a nuestra mente el tema del cual queremos saber lo que nuestra voz interior “opina”. Llevamos la percepción interior al cuestionamiento, pensamiento o emoción y permanecemos allí por el tiempo necesario hasta que este desaparezca y quedemos en una especie de vacío donde anida el sentir. Allí viviremos la certeza que lo caracteriza y así sabremos lo que es más recomendable.

Este camino de cuatro fases sirve para abrir una puerta al sentir. Hay una quinta fase para emplearlo de manera consciente, que es solo una opción que sé que es posible. Muchas personas notarán al ponerla en práctica que siempre tuvieron acceso al sentir de manera espontánea al estar serenos o incluso en momentos de dificultad; habrán notado una expresión interior muy evidente, a la que no le dieron la trascendencia que se merecía. Quiero resaltar que el sentir siempre nos habla, en mayor grado si estamos enfermos, en crisis o cerca de la muerte y que este camino, y algunos otros también útiles, solo servirán para darnos la certeza de la confianza cuando la totalidad de nuestro ser vibre con la voz interior.

En el proyecto personal de *crear salud*, es fundamental aprender a confiar en el sentir que será, en más de una ocasión, el que nos mostrará el camino correcto, el más apropiado para nosotros, ya que este “ve” desde una realidad objetiva que incluye todas las perspectivas posibles, a pesar de que la razón y las circunstancias externas muestren otras opciones como las indicadas.

Así que sin hacer todo el camino descrito, también puede poner a prueba su sentir interior ante diversas circunstancias de la vida, si frente a ellas logra calma y desde su interior, sin sonido, se emite una “voz” que le muestra qué hacer. Sígalas y aprenderá a conocer y a comprender su voz interior y, sobre todo, a acceder a ella de manera directa, sin tantos pasos. Esto es posible y con seguridad es lo más fácil para el enfermo, especialmente si está grave. Para el desarrollo de la vida cotidiana, siento con certeza que la guía ideal de nuestro ser es el sentir y que la razón quedará supeditada a este, por lo que así podrá

desempeñarse en medio del mundo cotidiano donde tiene su expresión limitada. Dicho de otra forma, espero que el sentir nos guíe desde lo alto de nuestro ser y que la razón lo siga en la vida cotidiana, para lograr el mayor bienestar.

# ¿Qué hacer en caso de...?

## Propuestas para diversos procesos

*Existe al menos un rincón del universo que con toda seguridad  
puedes mejorar y eres tú mismo.*

ALDOUS HUXLEY

**R**ecordemos que *crear salud* es todo lo que una persona puede hacer por sí misma para su bienestar, en aras de promover su salud, complementando la terapia indicada. De todas maneras, lo que se haga por y para sí mismo *no* debe buscar que se acabe con la terapia ni prescindir del terapeuta, aunque muchas veces lo que logra el paciente supere a lo recibido externamente. Entonces el trabajo personal se vuelve imprescindible, mas no excluyente, para avanzar más fácil y con mejores resultados.

Todo esto tiene entonces el objetivo de lograr la curación o, en su defecto, la adaptación al proceso que se vive y la integración al nuevo estilo de vida, en caso de que la cura no sea posible o de ser necesario iniciar la preparación para la muerte.

Así, en el caso de la rehabilitación, por ejemplo, es esencial todo lo que uno mismo haga por su recuperación, pues servirán de muy poco los medicamentos, las terapias o los consejos y apoyos, si el enfermo no se compromete con su propio proceso.

Quiero resaltar que cada una de las más de veinte estrategias descritas a lo largo del libro podrán ser empleadas por sí solas o en combinación para *crear salud* para cualquier persona que padezca una enfermedad, siempre y cuando sienta afinidad con lo descrito y pueda seguir lo aconsejado de manera adecuada.

En esta parte del libro, voy a mencionar solo doce grupos en los que he

reunido algunas de las innumerables alteraciones en la salud, dejando muchas otras sin describir, aunque sé que lo aconsejado también será aplicable. Por lo tanto, considero que se podrá enfrentar el problema de salud aunque *no* se encuentre descrito en esta parte, pues de todas maneras los insumos necesarios están presentes a lo largo de la obra y con ellos se podrá elaborar una estrategia personal que sea igualmente útil.

He dividido cada uno de los doce grupos en cinco partes para hacer más claro el mensaje. Primero, describo el tema y cómo entenderlo y luego paso a sugerir una estrategia que pueda ser útil, basado en los tres pilares mencionados en las páginas anteriores. Continúo con un caso real (de manera resumida, mostrando solo lo relevante y obviando datos personales por respeto a la identidad de mis pacientes), para observar a alguien que ha logrado salir adelante siguiendo un camino personal que desarrolló como complemento a la terapia que recibía. Luego cito los capítulos más importantes que sugiero leer con detenimiento y termino anotando otras ayudas o terapias, que de manera individual o combinadas, pueden ser útiles para complementar lo aquí descrito. Sobre esto último quiero llamar la atención desde ahora para que el proceso personal se complemente con la ayuda de la terapia floral, ya que es una herramienta útil, sencilla y libre de efectos tóxicos que aporta cualidades al ser que las recibe y está sintonizada con la creación de salud. Para tal fin los remito a mi libro *Esencias de flores para cada momento* (Editorial Planeta, 2012), en el que cada uno encontrará una guía práctica de autocuración por medio de las flores.

## DOLOR

*Definición.* “Experiencia sensorial y emocional desagradable, relacionada con daño a los tejidos, real o potencial, o descrita por el paciente como relacionada con dicho daño”. International Association for the Study of Pain.

Aunque el aspecto más importante está en el cuerpo, el dolor involucra también áreas mentales emocionales, sociales y espirituales, lo que se conoce como “dolor total”, porque incluye todas estas realidades del ser.

*Estrategia.* Es fundamental que, ante cualquier dolor, nos demos el tiempo de escuchar al cuerpo para saber, mediante el sentir, qué nos ocurre. No se trata simplemente de quitar el dolor, sino de comprender qué nos sucede y por qué nos pasa y así aprender qué lo genera, en qué condiciones, estados emocionales o cualquier tipo de experiencia, para saber qué lo mejora y actuar en consecuencia. No será como el diagnóstico que haría el médico, sino un descubrimiento vivencial de lo que en realidad nos ocurre. Muchas veces veremos imágenes interiores de lo que nos acontece y de lo que nos falta, sentiremos qué necesitamos y qué nos hace daño, todo en un lenguaje simbólico que para unos será mediante imágenes, para otros sonidos y para la gran mayoría sensaciones en el cuerpo.

Al percibir el símbolo en nuestro interior y asociarlo al dolor de manera real, seremos capaces de transformarlo de tal modo que si se percibe distinto e incluso agradable, desaparece o, por lo menos, se atenúa el dolor. Por ejemplo, si percibimos un dolor de cabeza como agujas filudas que nos hieren el cráneo, al cambiarlas mediante la imaginación por un peine que nos alisa el cabello de manera suave y sostenida, se logra el beneficio de reducir o quitar el dolor.

La verdadera curación del dolor se logra cuando se erradica la causa y si podemos entonces, a partir del sentir, definir el dolor en lenguaje simbólico, encontraremos la expresión y su origen y podremos mejorarnos. Al averiguar qué necesita nuestro ser para recuperarse, llevamos solo lo nutritivo a nuestro cuerpo para garantizar que el bienestar se convierta en nuestro sentido de vida diario.

*Caso real.* Un niño con un fuerte dolor en varias partes del cuerpo, producto de múltiples quemaduras, logró minimizar el dolor, al tiempo que aceleró su curación, al imaginar el dolor como un videojuego en el que él construía una fortaleza de ladrillos de color dorado que impedían que un líquido verde oscuro intentara entrar en la ciudad que protegía. Los ladrillos eran sus células de la piel que crecían para cicatrizar, mientras que el color verde era el dolor que él controlaba con esta barrera natural que le impedía llegar a afectarlo.

*Capítulos útiles de este libro:* “El sentido de vida”, “El camino de la inofensividad”, “La imaginación creadora y el pensamiento positivo”, “El manejo de las emociones inadecuadas”, “La actividad física”, “La respiración de manera consciente” y “El arte creativo”.

*Complementar con:* esencias de flores, homeopatía, magnetoterapia, acupuntura, hidroterapia, terapias manuales y digitopuntura.

## FATIGA

*Definición.* Es el agotamiento mental y físico causado por un esfuerzo o una enfermedad que se manifiesta mediante falta de energía y motivación. Si no mejora con el reposo, es de duración prolongada y no es causa directa de otras enfermedades se llama síndrome de fatiga crónica, cada vez más común hoy en día.

*Estrategia.* Tener un sentido de vida diario es el mejor motivador para actuar y para invertir la energía que se tiene en un objetivo real y posible y no en varios frentes que llevan a la frustración y el agotamiento. En este sentido hay que concientizarse del empleo responsable de nuestras tres expresiones de la energía en el cuerpo, incluyendo el empleo adecuado de la energía sexual.

Para aplicar el pilar de hacer solo lo que nos nutre, es recomendable llevar a nuestro ser lo que nos dé alegría y felicidad, consumir el aire lo más puro posible, inspirado mediante una respiración consciente, acompañado de una nutrición balanceada, incluyendo frutas y verduras frescas, retirando los excesos de proteína animal, frituras, harinas refinadas y azúcar blanca, y apoyado también con suplementos tales como las vitaminas del complejo B, aminoácidos esenciales, minerales como el maleato de magnesio, además de polen y coenzima Q10, complementados con un consumo abundante de agua, preferiblemente alcalina.

Y al escuchar el cuerpo es fundamental conocer los propios límites para nunca llegar al exceso y, sobre todo, para saber obedecer las demandas de recreación y descanso. Esto también le permitirá determinar el grado y tipo de

actividad física que le será más útil para recobrar energía, ya que a algunos les funciona mejor el ejercicio fuerte, mientras que otros se “recargan” más con prácticas como el yoga o el taichi.

*Caso real.* Un alto ejecutivo exitoso de una gran empresa llegó al máximo de cansancio, producto de un alto nivel de estrés, una dieta desbalanceada y un reposo inadecuado, entre otras causas más. Esto lo llevó a no cumplir su capacidad laboral, a padecer un sinnúmero de dolencias físicas y, sobre todo, a perder un sentido de vida. Al empezar su propio proceso, priorizó su trabajo en escuchar su cuerpo y reconocer sus límites para organizar su vida con base en su propia realidad. Dedicó tiempo a hallar su sentido de vida y encontró lo poco que se valoraba a sí mismo en su interior. Optó por fortalecer su autoestima, mejorar sus relaciones interpersonales cercanas, al tiempo que buscó actividades lúdicas, entre ellas un tipo de arte, para obtener alegría fácilmente. Adaptó mejor su dieta y, en pocas semanas, su vitalidad y bienestar aumentaron considerablemente. Su éxito profesional se mantuvo sin cambios, pero ahora lo disfruta más.

*Capítulos útiles:* “El sentido de vida”, “La paz interior”, “La imaginación creadora y el pensamiento positivo”, “El gozo, la alegría y la felicidad”, “La alimentación”, “La actividad física”, “La respiración consciente”, “El arte creativo”, “La energía sexual”, “Las energías: ancestral, de reserva y de gasto”, y “La geobiología y el contacto con los elementos de la naturaleza”.

*Complementar con:* esencias de flores, homeopatía, terapias de desintoxicación, fitoterapia, magnetoterapia, acupuntura, terapias manuales.

## ALERGIAS

*Definición.* Es una respuesta exagerada del organismo, a cualquier nivel, ante un estímulo externo. La reacción exagerada es generada por nuestro sistema inmune. Cualquier sustancia química o agente físico es susceptible de generar este tipo de respuesta en personas sensibles, aunque existen algunas que las producen en gran parte de la población, como son el polen, los ácaros, los pelos o plumas de animales, los hongos y el moho, además del polvo casero.

*Estrategia.* El cuerpo reacciona de manera anormal y uno puede saber por qué, así sea a un pelo de caballo, un determinado alimento o lo que sea. Así que escuchar al cuerpo puede mostrarnos la clave si nos dirigimos a él con el sentir y notamos qué pasa y por qué pasa. Sabremos entonces todos los vínculos que tiene la respuesta hostil al exterior, ya que esta presenta muchas “reacciones cruzadas” con otras circunstancias de la vida cotidiana. Así mismo, podremos identificar los agentes externos que la desencadenan. Esto nos debe llevar en el sentido diario de vida a evitar lo que nos genera la respuesta, pero sobre todo, a corregir en nuestro interior esta agresividad sin control que nuestro sistema de defensa tiene contra un estímulo que no debería desencadenarlo. El desarrollo de la inofensividad, guiado por el sentir, será primordial en este propósito.

Ya dentro de lo nutritivo para el cuerpo, el uso de suplementos nutricionales como la ortiga, el quercitín y el omega 3, entre otros, han probado ser muy eficaces, pero no será suficiente si no desarrollamos de manera adecuada el contacto (físico, mental y emocional) con los demás reinos de la naturaleza, incluidos los humanos, para podernos nutrir de todo lo valioso que cada uno tiene para compartir.

*Caso real.* Una mujer adulta con un trastorno alérgico de más de treinta años de duración en toda su piel, dedicó tiempo en su interior a observar qué ocurría en su vida antes de que se agudizaran las lesiones en la piel que la cubrían casi por completo. Encontró en su interior la respuesta al “escuchar” su cuerpo, notando que además de varias sustancias externas con las que entraba en contacto, los momentos donde ella se sentía abandonada marcaban la diferencia. Inició un trabajo de sanar sus relaciones interpersonales mediante el perdón y la inofensividad, y trabajó de manera decidida en suavizar su carácter que era por lo general hostil, lo que le permitió fortalecerse interiormente y manejar mejor las desavenencias en sus relaciones. Entró a hacer prácticas de respiración consciente, lo que le dio vitalidad y mejoró su obstrucción nasal casi permanente. Acompañó todo esto con terapias de desintoxicación y logró tener una piel nueva que se mantiene

después de más de tres años.

*Capítulos útiles:* “El camino de la inofensividad”, “El manejo de las emociones inadecuadas”, “La alimentación”, “La respiración de manera consciente”, “El arte creativo”, “La geobiología y el contacto con los elementos de la naturaleza”, y “Las relaciones interpersonales”.

*Complementar con:* esencias de flores, homeopatía, acupuntura, fitoterapia, ayunos, terapia con ozono, megadosis de vitamina c, terapias de desintoxicación, terapia con radiofrecuencias.

## ENFERMEDADES AUTOINMUNES

*Definición.* Son enfermedades caracterizadas por una alteración del sistema inmune que se dirige contra las células del organismo como si se tratara de agentes externos nocivos. Se atacan mayormente las fibras del tejido colágeno (piel, cartílagos, tendones, huesos), pero pueden afectarse también otros tejidos, como músculos o nervios.

Las más comunes son el lupus eritematoso, la esclerodermia, el síndrome antifosfolípidos, la dermatomiositis, la artritis reumatoidea, el síndrome de Sjorgen, la esclerosis múltiple, la tiroiditis de Hashimoto, entre muchas otras más.

*Estrategia.* Así como en las alergias el sistema inmune ataca de modo exagerado a agentes del medio externo, en las autoinmunes se ataca igual, pero al medio interno, o sea, a las células normales del cuerpo; algo así como tener “alergia a uno mismo”. En estos casos la parte emocional y mental tiene una gran influencia, ya que el sistema inmune responde de manera directa a nuestros pensamientos y sentimientos; por lo tanto, nuestra nutrición debe empezar por amarnos, cuidarnos y respetarnos. Los ejercicios de imaginación creativa, como el de la sonrisa interior, son ideales para darle nuestros mejores sentimientos a todo el cuerpo. En cuanto a los ejercicios exteriores, los de tipo aeróbico reducen la fatiga si se hacen de manera regular, y la práctica de pilates o de yoga mejora la flexibilidad, fortalece el organismo y alivia el dolor. También he visto cómo las prácticas de automasaje suave y cariñoso,

con gran ternura, sin excitación sexual, logran mejorar la autoimagen y producen un efecto favorable en los pacientes en varios niveles, más aún si la propia pareja colabora en la misma dirección.

En cuanto a la comida, es ideal el consumo de omega 3 y de un tipo de antioxidantes, llamados flavonoides, que se encuentran en muchos vegetales. Es decir, que si el jefe de nuestro ejército, cada uno de nosotros frente a nuestro propio sistema inmune, cambia la autoagresión mental y física por una actitud real de amor y respeto a sí mismo, nuestros “soldados obedientes”, o sea, el sistema de defensa, actuarán a favor nuestro y no contra el propio organismo. Entonces, el sentido de vida estará encaminado a darnos, en cada momento, el cuidado, el respeto y todo lo que nos haga sentir valiosos para nosotros mismos. Esto se logra si al mirarnos al espejo somos capaces de reconocernos de manera favorable y no nos rechazamos cada vez que nos vemos reflejados en él. Así, al escuchar al cuerpo sabremos lo que necesitan las células que están agredidas por nuestras propias tropas, para que empecemos a cuidarlas con la paciencia necesaria, lo que incluirá, por supuesto, la terapia médica bien indicada y todos nuestros cuidados, apoyos y mimos hacia nosotros mismos.

*Caso real.* Una paciente con una enfermedad mixta del colágeno, en grave estado de salud y postrada en cama de varios meses, inició por aceptar la realidad de su cuerpo y dejar de pelear activamente contra ella misma cada vez que su enfermedad se agravaba. Continuó con un ejercicio permanente de agradecer todo lo favorable que existía en su vida y de manera sentida encontró un camino a Dios, al entender que dentro de todo “el caos” que había en su vida, existían varios hechos que podía ver como valiosos y que una mano invisible, pero siempre presente, la acompañaba, cultivando así una fe verdadera. En este punto, notó cambios en su fisiología que no tenían explicación por la terapia que recibía desde antes, y eso la motivó aún más a seguir por la ruta iniciada. A continuación empezó a cuidar y amar cada uno de sus órganos del cuerpo y con ejercicios dirigidos intentó llevar lo mejor de sus pensamientos y sentimientos a cada parte de su ser. Así logró dejar la cama

y avanzar en la mejoría en todos los sentidos, ya que pudo reducir, con ayuda médica, los más de catorce medicamentos que recibía a solo cuatro. Persistió en su trabajo sostenido de mantener presentes a Dios y su obra en cada momento de su vida, a pesar de sus múltiples altibajos y recaídas, aunque cada vez son menos intensas y graves. Su salud se logró estabilizar en un punto que le ha permitido vivir en condiciones aceptables, con algunas limitaciones físicas que ella conoce y maneja muy bien, catorce años más después de iniciar el proceso consciente de *crear salud*.

*Capítulos útiles:* “Las creencias y la fe”, “La paz interior”, “Los milagros”, “La imaginación creadora y el pensamiento positivo”, “El manejo de las emociones inadecuadas”, “El manejo de las pérdidas”, “La aceptación y el agradecimiento”, “La alimentación”, “La actividad física”, “El arte creativo”, “La energía sexual” y “Las relaciones interpersonales”.

*Complementar con:* esencias de flores, homeopatía, terapias manuales, campo magnético, terapia con ozono, acupuntura, terapia neural, terapia con radiofrecuencias, terapia con poliedros.

## ENFERMEDADES DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR

*Definición.* Son cualquier trastorno que afecte la capacidad del corazón para funcionar correctamente. Entre las más comunes están la hipertensión arterial, la angina de pecho, las arritmias, la insuficiencia cardíaca, las enfermedades valvulares, entre otras. Juntas son la mayor causa de mortalidad en todo el mundo.

*Estrategia.* El corazón es el órgano del compartir, porque se dedica a dar todo lo que tiene; sin embargo, para lograrlo, también debe poder recibir y, entonces, este debe ser el sentido de vida de aquel que quiere equilibrar el corazón en el día a día, convertir todos sus momentos en una oportunidad para dar lo mejor de sí, al tiempo que recibe. Es decir, recorrer el camino justo entre la generosidad y la aceptación de lo que ocurre y no se puede cambiar, que se nutre de la comprensión y que despierta el altruismo aplicado, una forma sanadora de vivir la compasión. De esta forma, seremos capaces de

escuchar nuestro cuerpo y sabremos qué podemos dar, porque solo es posible dar lo que podemos según nuestra capacidad, al tiempo que desecharemos sentimientos que nos envenenen el alma. Al escuchar nuestro cuerpo podemos saber qué tipo de actividad física nos sirve. En este caso, los ejercicios aeróbicos dirigidos y controlados, como el chi kung y el taichi, producen resultados favorables muy evidentes.

Para nutrir nuestro corazón, necesitamos la alegría que es su mayor combustible, que se puede conseguir no como objetivo de lo que hacemos, sino como estrategia en cada cosa que realizamos. Buscaremos evitar la ansiedad y la tensión emocional, productos del estrés, mediante una vida más simple y reposada, apoyándonos además en técnicas que nos conduzcan a la relajación en todo nuestro ser. A nivel físico llevaremos nutrientes adecuados, incluyendo antioxidantes como la coenzima Q10 y los polifenoles, al tiempo que evitamos las frituras, las grasas saturadas, el exceso de sal y alcohol, y cualquier forma de tabaco.

*Caso real.* Un paciente adulto presentaba una lesión cardíaca irreversible como efecto secundario de un tratamiento de cáncer (quimioterapia y radioterapia en tórax), que limitaba su calidad de vida por la incapacidad del corazón de bombear suficiente sangre. Su vida se limitó a vivir dependiendo de medicamentos y oxígeno, sin que pudiera desarrollar ninguna actividad física. Inició un trabajo consciente de escuchar su cuerpo, de tal manera que advirtió lo que cada medicación, actividad y situación externa producía en su corazón y su salud, y aprendió a conocerse muy bien y a agradecer las capacidades que aún tenía. A pesar del mal pronóstico de su enfermedad, inició una recuperación mucho mejor de la esperada, que se fortalecía al exaltar cada día su sentido de vida y mantenerlo en la mira. Buscó llenar su vida de momentos de alegría y felicidad, y nutrió su organismo con antioxidantes y “goticas” que mejoran aún más su calidad de vida. De forma persistente y de la mano de una mente positiva, logró vivir como si su corazón estuviera sano y logró realizar múltiples actividades deportivas con mejor rendimiento que sus compañeros sanos y, sin deteriorarse. Aunque a veces se

excede, aprendió a agachar la cabeza, a pedir ayuda, y a “dirigir” al terapeuta hacia el problema y su solución. Ya son casi diez años de sobriedad y con una calidad por encima de todo pronóstico, dado que sus condiciones del corazón persisten, pero su fuerza interior compensa lo que el órgano no logra.

*Capítulos útiles:* “El sentido de vida”, “La paz interior”, “La imaginación creadora y el pensamiento positivo”, “El manejo de las emociones inadecuadas”, “El manejo de las pérdidas”, “La aceptación y el agradecimiento”, “El gozo, la alegría y la felicidad”, “Viviendo como si...”, “La alimentación”, “La actividad física”, “Las relaciones interpersonales”, “La energía sexual” y “El manejo de la información. Cómo dar las noticias”.

*Complementar con:* esencias de flores, homeopatía, fitoterapia, magnetoterapia, terapia con poliedros, terapia de quelación, terapia neural, terapia metabólica del doctor Sodi Pallares.

## ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y SIDA

*Definición.* Son las producidas por gérmenes que afectan el organismo, dando como resultado afecciones locales o generales que pueden llegar a comprometer la vida si no se tiene tratamiento. Entre los gérmenes contamos con los virus, hongos, parásitos y bacterias. Sida es la sigla del síndrome de inmunodeficiencia adquirida, que no es otra cosa que la debacle del sistema de defensa, lo que lleva al paciente a ser víctima sin control de todo tipo de gérmenes infecciosos. La teoría oficial afirma que la causa de la infección es un virus denominado el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH); sin embargo, hay varias posturas que no lo reconocen como el causante, sino que defienden un origen mayormente tóxico de la enfermedad. En esta postura se encuentra un grupo muy respetado internacionalmente, encabezado por tres científicos galardonados con el premio Nobel, y al que también pertenece un médico colombiano, el Dr. Roberto Giraldo ([www.robortogiraldo.com](http://www.robortogiraldo.com)), que muestran un camino diferente en la concepción de la enfermedad y su terapia.

*Estrategia.* La estrategia de *crear salud* irá encaminada a fortalecer el sistema

inmune, lo que será útil en todos los casos de este tipo de padecimientos. Para lograrlo, primero que todo hay que nutrir nuestro cuerpo de pensamientos positivos y llenar de amor cada una de sus partes, lo que se traducirá en una dieta muy balanceada, rica en productos naturales frescos y evitando tóxicos de todo tipo. Esto será adecuado si lo adaptamos al escuchar nuestro cuerpo, hecho que se da en la medida en que le dedicamos tiempo y atención a cada una de nuestras necesidades. El sistema inmune responde a nuestro estado emocional depresivo con disminución de su actividad y al estado de alegría con una estimulación y mejor función, por lo que todo lo que ayude a la alegría o la felicidad y sobre todo al gozo y la paz interior será más que favorable. Escuchar nuestro cuerpo nos hará responsables de él para cuidarlo y no exponerlo indebidamente y para no afectar a otros en caso de tener una afección contagiosa. El sentido de vida diario es esencial en estos procesos, sean agudos o crónicos, porque nos dará la fuerza para las más de mil y una batallas que tendremos que enfrentar con uno mismo y con la sociedad que no siempre ayuda e incluso ataca. Este sentido será ideal si está en el camino de la espiritualidad, que bien asumido nos dará control de nuestra vida, compromiso con ella y el desafío permanente de seguir adelante.

*Caso real.* He visto muchas “aves fénix” que han cambiado el pronóstico de su enfermedad, entre estos un hombre joven que al enterarse de su enfermedad (sida), cambió su actitud hacia la vida, encontró un nuevo sentido a su existencia, dedicando cada día más tiempo y atención a conocer su cuerpo y darle lo mejor: actividad física y comida al cuerpo, meditación al alma, y trabajo para su mente y motivación. Su terapia ha consistido en encontrarle o darle sentido a cada una de las cosas que hace, además de un empleo responsable de su energía sexual. A pesar de haber estado en grave estado de salud hace años, con todo su proceso personal y la terapia médica ha logrado que su calidad de vida y su salud sean óptimas hoy en día.

*Capítulos útiles:* “El sentido de vida”, “Las creencias y la fe”, “El camino de la inofensividad”, “Los milagros”, “La imaginación creadora y el pensamiento positivo”, “La aceptación y el agradecimiento”, “El gozo, la alegría y la

felicidad”, “Viviendo como si.”, “La alimentación”, “La actividad física”, “El arte creativo”, “La energía sexual”, “Las energías: ancestral, de reserva y de gasto”, “Las relaciones interpersonales” y “El manejo de la información. Cómo dar las noticias”.

*Complementar con:* esencias de flores, homeopatía, estrategia del doctor Roberto Giraldo, terapia con ozono, fitoterapia, cromoterapia, hidroterapia.

## ENFERMEDADES DEL SISTEMA RESPIRATORIO

*Definición.* Son todas las alteraciones que conllevan una alteración física o funcional del sistema respiratorio, empezando por la nariz y terminando en los alvéolos pulmonares. En la nariz aparecen principalmente la rinitis y los pólipos; en la laringe, las laringitis y también los pólipos, y ya en la tráquea, bronquios y pulmones pueden ser de tipo obstructivo (asma, enfisema, bronquitis), restrictivo y de bloqueo alveolar del paso de oxígeno a la sangre.

Las más graves tienen influencia desfavorable sobre todo el organismo y pueden afectar la calidad de vida de manera permanente.

*Estrategia.* El sistema respiratorio nos suministra el alimento esencial del oxígeno, al tiempo que nos puede regular el ritmo del cuerpo, por lo que influye sobre nuestros pensamientos y actividades, entre muchas funciones más del organismo. A su vez, la mente, la emoción y todo tipo de alteración del organismo afectan el sistema respiratorio de manera directa, por lo que se crea un círculo vicioso que se debe acabar desde ambas partes. Entonces, el sentido diario de vida irá encaminado a ser consciente de la respiración y de las emociones y pensamientos que la alteran para actuar en consecuencia. Escuchar al cuerpo nos permitirá reconocer lo que nos afecta, incluyendo la dieta (azúcar refinada y lácteos), los ambientes contaminados, ciertos lugares y diferentes emociones, para aprender a evitarlas. Esto lleva a lo esencial, que es procurar nutrir el sistema respiratorio de aire puro cargado de iones negativos (con cascadas de agua o ionizadores artificiales o el mismo campo abierto), de manera consciente. Al tiempo debemos nutrirnos de alegría, dado que la tristeza es el sentimiento que más afecta la respiración, como nos enseña la

medicina tradicional china, y también debemos mejorar las relaciones interpersonales hasta llegar a “coinspirar” con los demás. La coinspiración es la respiración ejercida por un grupo en torno a un ideal, respiran un mismo aire y aspiran a los mismos objetivos. Esta mejoría de las relaciones con los demás nos da el aire fresco y sano en el ambiente que respiramos y el cual a veces sirve más que los medicamentos. Es importante que el aire que se reciba sea “de libertad”, o sea, que los demás nos permitan respirar y no nos “asfixien” entrometiéndose en nuestra vida. Podemos entonces coinspirar con otros, siempre y cuando cada uno pueda respirar su propio aire.

*Caso real.* Una paciente adulta sufría de asma desde hacía varios años y presentaba crisis muy frecuentes que la llevaron incluso a estar en cuidados intensivos, con suministro de oxígeno por un tubo orotraqueal (de la boca a la tráquea, para llevar oxígeno directamente a los pulmones). Ella inició un trabajo concienzudo de atender a su cuerpo para notar cada cosa que le pasaba y qué le afectaba de manera directa o qué favorecía en su bienestar. Descubrió varios conflictos emocionales del pasado que estaban sin resolver y decidió sanarlos uno a uno de manera consciente. Dedicó tiempo a aprender a respirar mejor y a realizar ejercicios aeróbicos graduales con supervisión profesional.

Gracias a la imaginación creativa y a la visualización inició un proceso para ir llevando pensamientos favorables a su sistema respiratorio y complementó todo su trabajo con altas dosis de antioxidantes. A pesar de que no cambió la medicación y de seguir expuesta al mismo ambiente laboral, empezó a notar cambios evidentes en su salud que la comprometieron aún más con su propio proceso. Al cabo de dos años presentó apenas un par de recaídas de menor intensidad, y los siguientes dos años solo falsas alarmas. Continúa con la medicación en menor cantidad que los años anteriores, y sigue en el proceso de disminución gradual y responsable de esta, al tiempo que recibe asistencia con terapias alternativas y una calidad de vida mejorada y sin limitaciones respiratorias.

*Capítulos útiles:* “El sentido de vida”, “La paz interior”, “El camino de la

inofensividad”, “La imaginación creadora y el pensamiento positivo”, “El manejo de las emociones inadecuadas”, “El gozo, la alegría y la felicidad”, “La alimentación”, “La actividad física”, “La respiración de manera consciente”, “El arte creativo”, “La geobiología y el contacto con los elementos de la naturaleza” y “Las relaciones interpersonales”.

*Complementar con:* esencias de flores, homeopatía, terapia con ozono, terapia neural, fitoterapia, terapia con radiofrecuencias, megadosis de antioxidantes.

## ENFERMEDADES DEL SISTEMA NERVIOSO

*Definición.* Son las alteraciones del sistema nervioso central y periférico. Esto incluye alteraciones del cerebro y las meninges, del cerebelo, el tallo cerebral, la médula espinal, las raíces nerviosas, los pares craneanos, los nervios periféricos, el sistema nervioso autónomo (simpático y parasimpático), la función neuromuscular y hasta los músculos.

Entre las múltiples dolencias se encuentran las jaquecas, algunos tipos de vértigos, neuropatías de todo tipo, la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, parálisis diversas, esclerosis múltiple, los ataques cerebrales (derrames y trombosis), distrofias musculares, etcétera. Las que comprometen el cerebro suelen afectar el aspecto cognitivo, y las que afectan la periferia influyen en la parte funcional (caminar, moverse, hacer deposición, orinar, etcétera).

*Estrategia.* Los campesinos suelen decir con razón que lo que no se usa, se atrofia, y lo que se emplea, se recupera. Esto es lo que uno debe tener en cuenta para el sistema nervioso, que es el medio físico para expresar la conciencia en la vida. Así que usar nuestros recursos del mundo interno, mediante la meditación, por un lado, y la imaginación creativa y el pensamiento positivo y dirigido, por el otro, nos permite que la rehabilitación de las zonas alteradas se complemente y supere toda expectativa posible. Hoy se sabe que el sistema nervioso puede incluso regenerar tejidos lesionados, por lo que decimos que se puede hacer mucho con conciencia presente, dedicación y paciencia. Entonces, la estrategia será nutrir cada parte de nuestro sistema

nervioso alterado, con lo mejor que le podamos llevar en cuanto a pensamientos, sentimientos e imágenes, al tiempo que podemos ayudarlo con ciertas vitaminas, minerales, antioxidantes y ejercicio físico para complementar la nutrición ideal y balanceada. Todo esto enmarcado en escuchar lo que nuestro organismo nos dice para ir de la mano con su recuperación, para no sobrepasarse por el entusiasmo ni abstenerse por el temor. Y lo más importante, sin duda alguna, es tener como único sentido de vida diario, presente en cada momento, ser conscientes de nosotros y de nuestros actos; o sea, apagar el piloto automático y actuar siempre con la conciencia de lo que se hace, desde dónde se hace y para qué se hace.

*Caso real.* Una joven con esclerosis múltiple avanzada tenía todo el organismo comprometido, hasta el punto de solo poder mover los ojos y tener deglución parcial. Inició un tratamiento médico convencional con una recuperación parcial, pero decidió, de manera consciente, ayudarse con imaginación creativa para despertar y activar uno a uno sus nervios y músculos del cuerpo. Para esto, invirtió mucho esfuerzo y dedicación. Además, inició un trabajo consciente con su respiración y dedicó todo su sentido de vida a salir adelante con un trabajo profundo sobre su carácter, logrando avanzar de manera gradual y sostenida para su recuperación. Mediante la aplicación del arte a su vida, y utilizándolo como estrategia de disfrute, obtuvo mejores resultados que los esperados por todos. Continuó su búsqueda de Dios en todas las facetas de su vida y logró disfrutar de momentos de verdadera paz interior que le hicieron avanzar aún más en su recuperación. Decidió dedicar su vida a aprender de las dificultades y a atender y ayudar a los que sufren diversas enfermedades limitantes, incluida la suya, con lo que terminó de obtener la recuperación total que conserva hasta la fecha, casi veinte años después y sin necesidad de recibir medicación para su enfermedad. Llegó incluso a ser madre de una adolescente sana y mantiene su camino interior activo para sí misma y para los demás.

*Capítulos útiles:* “El sentido de vida”, “Las creencias y la fe”, “La paz interior”, “El eterno presente”, “La imaginación creadora y el pensamiento

positivo”, “El manejo de las emociones inadecuadas”, “El manejo de las pérdidas”, “El ilusionismo y la magia”, “Viviendo como si...”, “La actividad física”, “La respiración de manera consciente”, “El arte creativo”, “Las energías: ancestral, de reserva y de gasto”, y “Las relaciones interpersonales”.

*Complementar con:* esencias de flores, homeopatía, magnetoterapia, acupuntura, terapia con ozono, terapia neural, *neurofeedback*, terapias manuales.

## ENFERMEDADES DEL SISTEMA DIGESTIVO

*Definición.* Son todas las alteraciones del sistema que tiene como funciones recibir, seleccionar, transformar y asimilar el alimento físico, así como eliminar los desechos producidos por este. Anatómicamente, inicia en la boca, continúa en la faringe, esófago, estómago, intestino delgado y grueso. Lo complementan, además, el hígado, la vesícula biliar y el páncreas. Entre las alteraciones más comunes están la gastritis, las úlceras gástricas y duodenales, la colitis, el estreñimiento, la diarrea, las hemorroides, la hepatitis, los cálculos biliares, el reflujo gastroesofágico, la pancreatitis, todas las alteraciones de la boca, etcétera.

*Estrategia.* El sistema digestivo fue diseñado para todo lo relacionado con el consumo de la comida y el agua, así que es ahí donde se debe centrar la atención. Sin embargo, es bien conocido que las emociones producen efectos directos sobre dicho sistema y por lo tanto no podemos ignorar su importancia.

Lo más relevante es escuchar al propio organismo al recibir cada alimento. Por ejemplo, en caso de que dude, se puede comer por separado lo que le inquieta y esperar hasta dos horas para ver qué efectos produce a cualquier nivel. Significa estar atentos a qué tipo de comida nos favorece o altera y, además, qué emoción y circunstancia externa logran el mismo efecto. Así, vamos aprendiendo a conocer qué nos ocurre en realidad y solo así podemos empezar a actuar consecuentemente. Una medida que he visto funcionar cuando no hay cambios muy evidentes ante un alimento determinado es, a

primera hora de la mañana, en reposo, tomarse el pulso (frecuencia cardíaca) para determinar y anotar las pulsaciones por minuto. Luego, se debe ingerir dicho alimento únicamente y volver a medir las pulsaciones por minuto a los 30, 60 y 90 minutos, manteniéndose en reposo todo el tiempo. Revise los datos y determine si el número de pulsaciones se elevó a los 30, 60 y 90 minutos, y en qué cantidad o porcentaje. Si aumentó más del 10 %, indica que hay una respuesta reactiva, o sea, que hay algún grado de alteración del organismo frente a ese alimento. Si es más del 30 %, la alteración es realmente importante, al igual que si el aumento se produce en los tres conteos (es menos relevante si solo se da en el primero). Por ejemplo, si uno quiere saber si el huevo le produce alguna alteración, toma el pulso en reposo y anota 74 pulsaciones por minuto, y a los 30, 60 y 90 minutos de comerse el huevo anota 90, 100 y 106 pulsaciones por minuto, lo que indica un 21 % de incremento a los 30 minutos, 35 % a los 60 y 43 % a los 90. Esto evidenciaría una reacción excesiva del cuerpo ante el alimento y que este no se debe seguir consumiendo. Es importante anotar que cada día somos más sensibles a la industrialización de los alimentos y estos pueden causarnos efectos nocivos por los procesos a los que son sometidos antes de llegar a la mesa. Hoy es difícil conseguir comida totalmente sana, lo que hace que debamos estar aún más atentos a encontrar opciones más apropiadas dentro de toda la diversidad.

Cuando se realice la prueba descrita debe estar seguro de que no se ingirió otro alimento durante este periodo, y de que no hubo otros elementos que pudieran alterar la toma del pulso, como la fiebre, cualquier esfuerzo físico o alteraciones emocionales agudas, que puedan falsear los resultados. Lo importante es que, si escuchamos al cuerpo, con seguridad sabremos lo que le hace bien o mal a todo nuestro sistema digestivo, y así solo consumiremos alimentos adecuados, logrando que sean realmente nutritivos. Y si queremos tener un sistema digestivo sano, es recomendable que el sentido diario de vida sea procurar los alimentos y emociones saludables y apropiados para las necesidades de nuestro sistema digestivo.

*Caso real.* Un ejecutivo presentaba trastornos digestivos permanentes, caracterizados por indigestión, llenura fácil, gases, dolor abdominal, agrieras y diarreas explosivas frecuentes, de varios años de evolución. Recibió diversos diagnósticos para los que aplicó diferentes terapias, todas con resultados parciales y beneficios de corta duración. Cansado de su malestar y de renegar de las terapias, decidió buscar por su cuenta qué pasaba en su vida cada vez que se le agudizaban los síntomas. Descubrió, por ejemplo, que cada vez que consumía trigo en cualquiera de sus formas, presentaba diarrea con dolor de cólico. Los lácteos le daban distensión y gases. Descubrió que el café le producía reflujo y que la cebolla, en cualquier forma, lo hacía eructar. Hizo una lista completa con más de doce alimentos diversos que le generaban diferentes tipos de síntomas. Notó, además, que cuando comía de prisa y no masticaba bien, se agravaban todos los malestares, y si comía en reuniones de trabajo donde había discusiones, la comida que fuera le caía mal.

También descubrió que ingerir piña y papaya antes de comer favorecía la digestión y que comer muy liviano en la noche le permitía conciliar el sueño reparador. Comentó con entusiasmo todos estos descubrimientos al terapeuta, a quien todo le pareció obvio, y le formuló algunos medicamentos. El ejecutivo decidió no tomarlos y más bien someterse a lo que su cuerpo le indicaba. Entonces, suprimió por completo los alimentos que no le sentaban bien; así mismo, evitó comer de prisa o cuando existían alteraciones emocionales o conflictos, y comer algo muy ligero de noche. En menos de dos semanas, y sin medicación alguna, los síntomas digestivos habían desaparecido por completo, por lo que comprendió que iba por el camino correcto.

Con el paso de los años, el ejecutivo ha ido modificando su dieta, siempre basado en su cuerpo, sin tener que recurrir a medicamento alguno para tal fin y manteniendo un sistema digestivo muy saludable.

*Capítulos útiles:* “Los milagros”, “El manejo de las emociones inadecuadas”, “El gozo, la alegría y la felicidad”, “La alimentación”, “La actividad física”, “La respiración de manera consciente”, “El arte creativo”, “Las energías:

ancestral, de reserva y de gasto”, y “Las relaciones interpersonales”.

*Complementar con:* esencias de flores, homeopatía, terapia neural, acupuntura, fitoterapia, colonterapia, ayunos.

## TRASTORNOS DE LA MENTE Y LA EMOCIÓN

*Definición.* En este punto quiero reunir diversos síntomas de la mente y la emoción que alteran nuestra vida, así como los abundantes trastornos y enfermedades que se presentan en estos niveles. Si bien es cierto que son muy diversos y complejos, los he reunido en un solo grupo, simplemente porque no son enfermedades o alteraciones físicas, sino que comprometen las esferas mental y emocional, y el enfoque de *crear salud* debe estar dirigido a fortalecer todos los aspectos positivos en dichos niveles.

Entre estos están la rabia, la culpa, el miedo, la tristeza, la depresión, la ansiedad, la obsesión, el pánico, el apego, la angustia, etcétera.

*Estrategia.* La estrategia que suelo emplear en estos casos es la misma de la terapia floral: aportar las cualidades necesarias que podrán transformar los “defectos del carácter”, ya que intentar retirar lo que nos afecta mediante el enfrentamiento directo, solo lo fortalece, mientras que desarrollar la cualidad opuesta simplemente hará que esta última ocupe el lugar de lo inadecuado, expresándose plenamente en el ser. Entonces, lo primero es nutrir nuestro ser de la cualidad que el organismo tiene en deficiencia y que necesita para transformar la otra condición. Para lograrlo, se puede recurrir al recuerdo de alguna vez en la que hayamos experimentado dicha cualidad especialmente, y mediante el agradecimiento de haberla tenido, apoyados en el sentir y la imaginación creativa se recrea dicha sensación y se intenta mantenerla “viva” el mayor tiempo posible. También sirve decir en voz alta las palabras que la contengan; esto se conoce como afirmaciones positivas que, además, se pueden escribir y van poniendo nuestra atención y acción en la dirección deseada. Frases como: “Siempre estoy seguro y a salvo en cualquier momento”, repetida o escrita un sinnúmero de veces con atención consciente, funciona igual que los mantras orientales (literalmente, pensamientos) para

tranquilizar y sentir confianza y calma. Pero en esta práctica media la autosugestión, que es tan poderosa como la hipnosis. La autosugestión sirve como herramienta de apoyo, pero no puede considerarse suficiente; hay que empezar a expresar dicha cualidad en la vida, así sea en pequeño grado, para que realmente forme parte de nosotros.

La estrategia se complementa con la creación o el fortalecimiento del sentido de vida diario, que no tiene que ser grandioso ni complejo, sino cotidiano y posible. Así que con una motivación diaria hay un cambio de actitud que nos invita a alcanzarla con el consiguiente beneficio que genera tener puesta la atención en algo que se va haciendo todos los días.

Al tiempo, es recomendable escuchar al cuerpo y conocer sus propios límites, como también reconocer las señales de alarma que le avisan a uno lo que puede pasar antes de que ocurra.

Las investigaciones actuales demuestran que se pueden cambiar las actitudes mentales mediante programas donde una persona logra crear un nuevo hábito saludable por constancia y esfuerzo, o mediante una meditación diaria. Así que es un trabajo posible, aunque requiere dedicación y esfuerzo.

*Caso real.* Una ejecutiva con una vida “perfecta”, de gran vitalidad, alta capacidad laboral y sin temores ni tristezas, empezó a presentar sensación de muerte inminente, incapacidad para relacionarse con los demás, temor a todo, tristeza profunda, debilidad general, llanto y angustia, que configuraban un cuadro de crisis de pánico que la incapacitó de manera total. En medio de su dificultad, empezó un trabajo de humildad y contacto con su cuerpo, a “reconocer” la existencia de otras personas en su vida y a dejar a un lado el egocentrismo. Decidió escuchar los mensajes de su cuerpo y empezó por ponerle atención, tranquilamente, a cada una de las emociones, sensaciones y procesos de su cuerpo. Se apoyó en esencias de flores, homeopatía e inició un trabajo de entrenamiento cerebral mediante el *neurofeedback*, practicó respiración consciente y se abstuvo de todo tipo de medicación farmacológica.

Aprendió a valorar y a agradecer cada una de las cosas y personas que siempre había tenido a su alrededor y logró pequeños progresos que valoró y

agradeció de manera sincera. Su recuperación avanzó de manera gradual y lentamente regresó a su vida laboral y social de acuerdo con lo que su interior le dictó. Recuperó en pocos meses su vitalidad y fortaleza interior, a lo que sumó lo ganado al conocerse a sí misma, y su cambio de temperamento, que la hizo ser más tolerante a las debilidades y errores de los demás y con mejores relaciones con sus seres queridos. Ha tenido pequeños amagos de recaídas, muy esporádicos, que resuelve con calma en el mismo día, siguiendo a su cuerpo, ayudándose con respiración consciente y contando con el apoyo de los suyos.

*Capítulos útiles:* “El sentido de vida”, “La voz interior y el sentir”, “Las creencias y la fe”, “La paz interior”, “El camino de la inofensividad”, “La imaginación creadora y el pensamiento positivo”, “El manejo de las emociones inadecuadas”, “El manejo de las pérdidas”, “La aceptación y el agradecimiento”, “El gozo, la alegría y la felicidad”, “El ilusionismo y la magia”, “Viviendo como si...”, “La actividad física”, “La respiración de manera consciente”, “El arte creativo”, “La energía sexual”, “Las relaciones interpersonales” y “El manejo de la información. Cómo dar las noticias”.

*Complementar con:* esencias de flores, homeopatía, psicoterapia, *neurofeedback*, terapia con poliedros, biodanza.

## TRASTORNOS DEL SUEÑO

*Definición.* Son las alteraciones de esta función reparadora vital, que se clasifican en tres grupos: el caracterizado por excesiva somnolencia, llamado hipersomnias; el de carencia, conocido como insomnio, y el de alteraciones esporádicas o parasomnias. La hipersomnias sucede con muchas horas de sueño y despertar difícil o con somnolencia todo el día. El insomnio puede ser por la incapacidad de quedarse dormido o de mantenerse en este estado el tiempo suficiente, y las parasomnias se presentan cuando la persona se encuentra dormida, entre las cuales están las pesadillas y los terrores nocturnos, el sonambulismo, la enuresis (orinarse en la cama), los ronquidos y las apneas (detención de la respiración).

*Estrategia.* Se debe empezar por escuchar el cuerpo y reconocer qué actividades, alimentos, procesos y cualquier otro tipo de detalles alteran nuestro sueño en cualquiera de sus variedades. Es común que las personas pasen por alto lo que les impide dormir y solo hasta dedicar tiempo y atención a sí mismos y a lo que hacen logran notarlo. Esta observación también debe hacerse buscando qué hechos favorecen el sueño adecuado.

Dentro de hacer solo cosas que nos nutran para lograr dormir, es bueno anotar que la cama se debe emplear solo para dormir (o hacer el amor) y no para leer, descansar, o ver televisión. Es recomendable desconectar (no solo apagar) todos los aparatos eléctricos de la habitación. Además, se logra un sueño más fácil y reparador si uno se acuesta con la cabecera de la cama mirando hacia el norte, o en su defecto, hacia el oriente; por esto vemos que los niños pequeños giran el cuerpo mientras duermen, buscando alguna de estas direcciones.

No es recomendable consumir bebidas estimulantes (café, té y algunas gaseosas) ni alcohol después de las 4 p.m., porque dificulta conciliar el sueño o lo hace más liviano. También el ejercicio después del atardecer les produce un efecto similar a algunas personas, por lo que en estos casos debería evitarse. Lo ideal sería solo acostarse en la cama cuando se tenga sueño y en ese momento se puede poner en práctica algún tipo de relajación con imágenes mentales placenteras y una respiración consciente, donde se alargue al máximo el tiempo espiratorio.

Por razones obvias hay que alejar cualquier tipo de ruidos o de luces molestas. Por otro lado, es mejor tener una rutina para dormir que consista en acostarse todos los días a la misma hora y levantarse a la misma hora, a pesar de que todavía tenga sueño, para que el cuerpo se acostumbre a un horario determinado de sueño nocturno.

Ahora bien, si se despierta en la noche y no siente sueño, es mejor que se levante, se vaya a otro lugar y solo regrese a la cama cuando tenga sueño, para que mentalmente no asocie el lugar de dormir al estado de vigilia.

Así tendrá como motivo de vida diario hacer todo lo necesario para lograr

un sueño nocturno reparador.

*Caso real.* Un hombre adulto que pasaba todas las noches logrando dormir solo un par de horas a lo sumo y que había recibido diversos tipos de terapia sin éxito, o con algunos resultados de tipo parcial y de corta duración, decidió trabajar de manera consciente en la búsqueda de su paz interior. Entonces inició una revisión completa de los aspectos de su vida que lo habían afectado para, de manera reposada, ir “sanando” cada uno de los dolores de su pasado. Descubrió un sinnúmero de culpas y actitudes autodestructivas en su vida, como consumo de alcohol y de drogas, que tenían como denominador común ciertas actitudes de su juventud que él mismo y la sociedad recriminaron duramente. Encontró frases que fueron dichas en esos momentos que lo estaban obligando a sufrir todas las noches, pero que él había olvidado por completo. Al hacer el trabajo de perdón a sí mismo y a los demás involucrados, con el apoyo de la imaginación creativa, logró que la sensación de bienestar interior y la terapia médica indicada empezaran a surtir un efecto favorable. Inició un proceso gradual de retirar los hipnóticos (medicamentos para producir sueño) y con la ayuda de esencias de flores y homeopatía, y haciendo ejercicios de respiración consciente, aumentando el tiempo espiratorio, al cabo de pocos meses logró dormir, sin medicación, con un sueño reparador.

*Capítulos útiles:* “La paz interior”, “El eterno presente”, “La imaginación creadora y el pensamiento positivo”, “El manejo de las pérdidas”, “El ilusionismo y la magia”, “La actividad física”, “La respiración de manera consciente”, “La geobiología y el contacto con los elementos de la naturaleza”, y “El manejo de la información. Cómo dar las noticias”.

*Complementar con:* esencias de flores, homeopatía, acupuntura, masajes, técnicas de control mental, fitoterapia.

## CÁNCER

*Definición.* Es el término para describir cerca de doscientas enfermedades distintas, que se caracterizan por una anarquía celular, donde unas células

normales del organismo se transforman en otras que se vuelven peligrosas para la salud. Estas células, por lo general, se agrupan en amplios conglomerados, denominados tumores, que tienden a crecer de manera rápida y sin control, ya sea localmente o por propagación a distancia, sin límite alguno. Su acción principal es burlar la vigilancia del sistema de defensa y generar su propio sistema de abastecimiento, lo que lleva a desnutrir el organismo y a alterar localmente la estructura y la función de los órganos donde se encuentran, generando desde cambios mínimos hasta alteraciones profundas que llevan a la muerte del ser donde crecen. En el mundo, el cáncer constituye la segunda causa de muerte después de las enfermedades cardiovasculares. Se clasifica por lo general en carcinomas (en los epitelios), sarcomas (en los tejidos de soporte), linfomas (en los ganglios linfáticos y células del sistema inmune) y leucemias (en las células inmaduras de la sangre).

*Estrategia.* Tal vez este es el diagnóstico más impactante que una persona pueda recibir y que muchas veces se toma como una sentencia de muerte por parte del enfermo, e incluso por sus allegados, quienes, con angustia y dolor, lo empiezan a ver como incurable y olvidan la alegría, el bienestar y la paz, ya que están sumidos en un sufrimiento permanente que se retroalimentan unos a otros. En verdad, cualquier diagnóstico, aunque sea totalmente real, no tiene por qué seguir el curso preestablecido por otros casos, ya que, además de las enfermedades, también hay enfermos particulares que con su trabajo personal y el apoyo de la familia pueden hacer que lo imposible se pueda volver realidad. Por lo tanto, la actitud asumida por el paciente y sus allegados modifica cómo se viva el tiempo que se tenga la enfermedad, así como su desenlace.

La estrategia se basa fundamentalmente en determinar el sentido de vida diario, ya que con un motivo para vivir, uno se puede adaptar a las dificultades y con toda la fuerza que da la motivación interior es posible enfrentar la enfermedad. El motivo de vida debe ser personal en su origen y debe depender de uno mismo lograrlo. Es decir, que no sirve alguno que sea dependiente de la acción de los demás, como por ejemplo, el bienestar de sus

hijos o su pareja. Supe la historia, de primera mano, de un paciente que traducía un oráculo del inglés al español y le preguntó al oráculo si viviría para terminarlo, ya que estaba gravemente enfermo. El oráculo le contestó que sí, por lo que, entonces, él ya tenía “la certeza” (que quería tener) de vivir hasta terminar la obra. Así, en lugar de hacer la traducción rápido, gastó un mes en la traducción de cada una de las 64 páginas que tenía su libro. Lo hizo con dedicación y esmero cada día, pero sin ninguna prisa, por lo que se tomó el tiempo que quiso para traducirlo y dejar todas las cosas en su vida como quería y, al cabo de los 64 meses, murió de manera tranquila. Así es que el motivo de vida diario debe ser personal y motivado por el simple gusto de hacerlo para que sea terapéuticamente útil. El motivo puede ser ayudar a otros, pero no debe depender de lo que les pase a los demás, sino de la constancia y empeño con que se realiza y se disfruta esa labor. Por supuesto, parte del motivo puede ser curarse y trabajar en esa dirección, pero si es obsesivo, tensionante y no se disfruta, se pierde por el estrés lo que se gana con la estrategia. Este motivo de vida diario debe estar enmarcado dentro de lo que sea posible realizar y por eso escuchar nuestro cuerpo será fundamental. Si uno se dedica a escuchar a su cuerpo y a llevar su sentir a la zona enferma del cuerpo, puede permanecer allí en silencio y saber qué favorece la enfermedad y qué favorece su lucha contra esta.

Existe una teoría del doctor Hamer, un médico internista alemán, que relaciona la aparición de cada cáncer con un conflicto interno vivido en aislamiento, que no ha sido expresado de manera adecuada, por lo que se vuelve necesario escuchar el cuerpo y entender los dolores internos no expresados para poder “desahogarse” con los cercanos o el terapeuta y, sobre todo, trabajar para solucionar o atenuar sus efectos. El trabajo es complejo, pero posible, y a consejo leer información al respecto. El libro *La medicina patas arriba* es sencillo de leer.

Entonces, con un sentido de vida incorporado, adaptado al cuerpo y a sus expresiones, podemos pasar a llevar solo cosas nutritivas a la propia vida. Es el momento de reevaluar la dieta, el estilo de vida, las prioridades y hasta el

grupo de amigos y relaciones de todo tipo, para poder notar lo que es esencial y lo que no, para saber qué le produce cada uno y en qué dirección, es decir, si es favorable o no. En ese caso, lo nutritivo será lo que nos aporte bienestar, paz, alegría y felicidad; lo que aumente nuestro sistema inmune, la autoestima y nuestra motivación de *crear salud* en cada caso. Físicamente, lo más útil es el uso de antioxidantes como el té verde, la vitamina c en altas dosis, la coenzima Q10 y la cúrcuma, que complementan bien la dieta y otras terapias. También es muy valiosa la imaginación creativa, haciendo los ejercicios descritos para destruir el tumor (como en un videojuego) y de la sonrisa interior. Y no debe olvidar lo nutritivo que es el aspecto espiritual en estos casos, que muchas veces “llena” todos los rincones de nuestro ser. Por eso es vital mirar hacia lo espiritual, aprovechando el momento y las circunstancias para desarrollar este aspecto plenamente.

Quiero resaltar que es normal que usted encuentre más de diez personas que le ofrecen un sinnúmero de métodos que le garantizan que le curarán su enfermedad (esto lo determiné gracias a una encuesta que personalmente realicé a 100 pacientes con cáncer en 1991), por lo que considero que el sentir reposado, en conjunción con la razón, le permitirá separar la paja del heno y hacer solo lo más apropiado para su salud. Es bueno que usted comparta todo con el médico que lleva su terapia, para no alterar el resultado final buscado por ambos. Le sorprenderá cómo muchas veces, a través de usted, el profesional de la salud aprende algo que le era totalmente desconocido, mientras que él también le puede evitar a usted tomar un camino que no sea apropiado.

*Caso real.* Una niña con un linfoma mediastinal de gran tamaño se vio abocada a la posibilidad de morir ante lo avanzado de la enfermedad y lo intensivo de su tratamiento. Desde el mismo momento de su enfermedad adoptó una actitud dirigida a dar lo mejor de sí para salir adelante. Trabajó el agradecimiento y la aceptación de lo bueno de su vida y se apoyó de forma definitiva en ejercicios de imaginación creativa. Con el apoyo cercano de toda su familia y un sincero grupo de amigos, se fortaleció para afrontar cada una

de las dificultades que la enfermedad y la terapia le generaron; tuvo varias quimioterapias, radioterapias, procedimientos diagnósticos y quirúrgicos y hasta se le realizó un trasplante de médula ósea. Desarrolló un sentido de vida consciente, de ayudar a los demás desde el mismo momento de estar enferma y fortaleció su fe en grado sumo, logrando una cercanía muy evidente con Dios. Cambió aspectos de su dieta y de su actividad física y optó por seguir viviendo, en el sentido más real del término, hasta que pudiera hacerlo. Ya han pasado más de quince años desde su diagnóstico; ahora es una mujer sana, madre de dos hijos, dedicada a servir a los demás mediante su profesión de psicóloga y buscando siempre su crecimiento personal que, además, comparte con los otros.

*Capítulos útiles:* “El sentido de vida”, “Las creencias y la fe”, “El camino de la inofensividad”, “Los milagros”, “La imaginación creadora y el pensamiento positivo”, “El manejo de las emociones inadecuadas”, “El manejo de las pérdidas”, “La aceptación y el agradecimiento”, “La alimentación”, “La respiración de manera consciente”, “El arte creativo”, “La energía sexual”, “Las energías: ancestral, de reserva y de gasto”, “La geobiología y el contacto con los elementos de la naturaleza”, “Las relaciones interpersonales” y “El manejo de la información. Cómo dar las noticias”.

*Complementar con:* esencias de flores, homeopatía, terapia de vitamina c y lisina del doctor Rath, terapia del doctor Hamer, terapia con radiofrecuencias, terapia metabólica del doctor Sodi Pallares, terapia con ozono, fitoterapia.

## PARTE II

**Las hojas, las flores y los frutos**

Aspectos físicos y de relación  
con el mundo exterior

# La alimentación

*Que la comida sea tu alimento y  
el alimento tu medicina.*

HIPÓCRATES

Encontrará en capítulos posteriores lo referente a otros tipos de alimentación que recibimos de forma permanente en nuestra vida, a través del área espiritual y la de las emociones y la mente, por lo que me dedicaré, por ahora, solo al alimento físico, o sea, la comida, incluyendo el agua, dejando otros “alimentos”, como los de las energías sutiles del planeta y los elementos, para futuros capítulos.

Por lo tanto, es importante resaltar que nos alimentamos permanentemente de muchas cosas y no solo de comida, por lo que siempre debemos buscar que el alimento sea el más adecuado para nuestra creación de salud en todos los niveles.

## EL AGUA

Sin duda es el elemento más importante para el cuerpo físico, ya que es el más abundante en nuestra biología (casi el 70 % del total de la constitución del adulto). Cumple múltiples funciones como, por ejemplo, disolver la gran mayoría de los nutrientes, manteniendo el equilibrio vital de la temperatura corporal, además de transportar sustancias esenciales a las células para abastecer todo el organismo, entre otras actividades vitales. Pero lo que más me llama la atención es su capacidad de guardar la información de cualquier tipo, como han podido evidenciar a lo largo de los siglos muchas personas y que, a manera de arte, ha logrado demostrar el investigador japonés Masaru Emoto. El señor Emoto notó la diferencia entre cada copo de nieve y decidió

entonces investigar qué pasaba con el agua ante diferentes estímulos si la congelaba. Para hacerlo, creó un laboratorio destinado a observar lo que ocurría, llegando a conclusiones asombrosas. Según su investigación, el agua es en realidad un ser vivo con conciencia propia y puede conservar muchas cualidades que adquiere a través del contacto con los sonidos, palabras, ambientes y hasta los pensamientos. Sus más de 15.000 fotografías y videos documentados nos permiten entender cómo el agua capta lo predominante en el medio externo y al cristalizarse mediante la congelación cambia su estructura. Esto se puede entender como la capacidad de “grabar”, como una cinta de video, lo que ocurre en el lugar, y así logra transmitir dicha información al que la consume.

Entonces, podemos llevar al agua “información” triste o inadecuada para la salud o, por el contrario, pensamientos, sentimientos, sonidos o imágenes amables y saludables. Con experimentos tan sencillos y fáciles de realizar como servir dos vasos de agua y escribir palabras amables como “amor” y “gratitud” frente a uno y “te odio” frente al otro, o poner música clásica al primero y *heavy metal* al otro, se puede observar cómo se modifican los cristales del agua de forma muy evidente: en los primeros casos de manera armónica, mientras que de manera aberrante y desorganizada en los segundos. Lo importante es la hipótesis que sus descubrimientos proponen al reflexionar que, si eso pasa con el agua expuesta a aspectos diversos, ¿qué pasará con el agua en nuestro cuerpo, que recibe estímulos permanentemente tanto del mundo interior como del exterior? Pues bien, la práctica de beber agua “amable”, que es la cargada de sonidos favorables, como los de la música clásica, o la activada por pensamientos positivos, o la expuesta a palabras o imágenes favorables, ha sido parte del pilar de su enseñanza para fortalecer la buena salud y, de paso, transformar la enfermedad. En mi experiencia, he visto que llevar al agua pensamientos y palabras amables logra resultados evidentes en el plan de *crear salud*.

Las palabras expresadas desde el sentir que le debemos decir al agua son “gracias, te quiero y te cuido”; son válidas para el agua de beber de manera

directa, el agua contenida en los alimentos e, incluso, para el agua con la que nos bañamos o la que empleamos externamente. Haber enseñado a otros esta simple actitud de agradecer al agua por todo lo que nos aporta, manifestarle nuestro amor por lo que significa para nuestra vida, y comprometernos a cuidarla en todos sus niveles y expresiones, ha logrado una sensibilidad especial en quienes practican una nueva actitud frente a este elemento vital, a la vez que les ha ayudado realmente en su búsqueda de *crear salud* en su vida.

Entonces, recomiendo ser conscientes cada vez que entremos en contacto con el agua para expresarle de viva voz o en silencio, pero con el sentir real, nuestro agradecimiento, el amor y el compromiso de cuidado, lo que redundará en beneficio del agua que ingerimos o empleamos y así en nuestra agua interior, o sea, que el 70 % de nosotros se pondrá feliz y ayudará a nuestro bienestar y salud.

Como recomendación adicional, es importante beber agua de acuerdo con la sed que se tenga, y no por costumbre, en pequeños sorbos, para evitar el atragantamiento o el malestar gástrico que produce a muchos. Si quiere ingerir más cantidad de agua, debe empezar, de manera gradual, a incrementar la cantidad para poder integrar al cuerpo de manera adecuada este mayor volumen; así, mediante la sed, su cuerpo validará el aumento integral en el consumo de agua (lo ideal es ir aumentando el consumo hasta alcanzar de dos a tres litros al día).

En los últimos años he visto el beneficio evidente que el agua alcalina, o sea con un pH más alto (por encima de 7,5 y hasta 10), ingerida de manera regular y el pH aumentado de forma gradual, logra en la desintoxicación del cuerpo y en la vitalidad y conservación de la salud del organismo. La empleo a diario en mi vida y en la de mi familia y la recomiendo ampliamente a los pacientes. Esto se puede lograr con un ionizador del agua que permite separar el agua ácida de la alcalina; se bebe la alcalina y se utiliza la ácida para regar las plantas o desinfectar. También existe una mezcla de minerales alcalinos que se aplica a razón de dos gotas del producto por ocho onzas de agua, para cambiar el agua del acueducto o la embotellada de un pH 7 (neutro) a uno de

nueve o un poco más alto. Los productos más conocidos para este propósito son Alkalife y Alkazone.

## LA COMIDA

A nivel celular, somos el resultado del alimento físico que recibimos. Pero como el ser humano es más que un simple puñado de células armónicamente organizadas y tenemos emociones, mente y algo esencial e invisible, debemos tratar de “comer por lo que somos” y no “ser por lo que comemos”, o sea, que debemos escoger la comida que ingerimos de acuerdo con nuestras creencias y expectativas personales. Por eso quiero insistir en que debemos decidir de manera consciente lo que comemos.

Si se ha investigado algo durante los últimos años con insistencia, es lo que la comida produce en nuestro cuerpo. Sin embargo, como hay tantas visiones, es casi imposible ser del todo objetivos, por lo que los tres pilares descritos, que buscan respetar la individualidad, toman una importancia mayor. Hay autores que rechazan ciertos alimentos por completo, que son la base de otra dieta, aunque ambos muestren resultados favorables en sus experiencias. Por eso repito que me parece más importante validar nuestro sentido de vida, para escoger qué queremos para ella y entre eso el tipo de dieta más adecuada, adaptada a la realidad y a las necesidades de nuestro organismo para nutrirlo, basados en nuestras propias expectativas.

Por otro lado, en la actualidad se ha documentado lo desvitalizados que están los suelos y la carencia de nutrientes en muchos alimentos, asociada a la alta toxicidad por el uso de múltiples químicos. Esto lleva, en muchos casos, a la necesidad de complementar la alimentación diaria con vitaminas, minerales y sustancias esenciales.

Sin desconocer, por ejemplo, que cerca de tres de cada cinco personas tienen intolerancia al trigo (gluten) y padecen desde reacciones digestivas hasta trastornos en todo el organismo, incluyendo la piel. Igualmente, cerca de cuatro de cada cinco personas adultas no metabolizan bien los lácteos, en especial la leche entera. Y casi la totalidad de las personas presentan

alteraciones, a mediano y largo plazo, por la ingesta sostenida de azúcares refinados. Esto sin decir lo que las grasas saturadas de las carnes producen en nuestro organismo, en las paredes arteriales, y el exceso de sodio de la sal en nuestra presión arterial, por citar solo dos ejemplos.

Es real que lograr una dieta totalmente sana, hoy en día, es muy difícil, por lo que es indispensable el uso de antioxidantes (nutrientes que evitan el daño oxidativo que producen los tóxicos a nuestro cuerpo y que de no evitarse causan todo tipo de enfermedades, desde las más sencillas, hasta las más graves, incluidas todas las degenerativas). Los antioxidantes como parte de la dieta o como suplementos mediante polvos, tabletas o jarabes (de origen natural) son creadores de salud y bienestar para quien los consume, evitando, en muchos casos, las enfermedades degenerativas que se originan en su ausencia. Entre los antioxidantes más conocidos están las vitaminas *A* (sobre todo el betacaroteno), que ayudan a prevenir lesiones y hasta cáncer de piel y mucosas, o la vitamina *C*, que desintoxica al cuerpo, y la vitamina *E*, que actúa en el interior de los vasos sanguíneos, entre otros efectos benéficos. El empleo de minerales, como el selenio, de manera directa es vital, ya que nos ayuda a desintoxicar de los metales pesados, como el mercurio (que contamina los mares) o el plomo (presente por contaminación ambiental), al igual que los minerales cinc, manganeso y cobre, que actúan como enzimas al constituir la superóxido dismutasa, que es la primera barrera que el cuerpo envía para evitar el daño directo de los radicales libres. También se sabe que las frutas y los vegetales tienen sustancias esenciales, llamadas polifenoles, que son responsables de los efectos benéficos del té verde y de las bebidas como el vino y la cerveza, en cantidad moderada. Por supuesto, las frutas frescas tienen potentes sustancias antioxidantes, también llamadas flavonoides, las cuales evitan que estas se oxiden. En el caso de la manzana, por ejemplo, es fácil de observar cómo al morderla y dejarla al aire libre unos instantes, cambia de color a amarillo y luego café, por la acción oxidativa que normalmente evitan los flavonoides que están debajo de la cáscara. Popularmente, se previene este cambio de color con unas gotas de limón, que también tiene antioxidantes.

Asimismo, se habla con propiedad de la necesidad del omega 3, presente en el pescado de mar (aunque algunos son tóxicos por el mercurio de algunos mares) y en las semillas de lino, que es esencial en la salud general del cuerpo. También se conoce como “las grasas buenas” que neutralizan el efecto de las saturadas, presentes en lácteos y carnes o generadas por frituras, cuyos efectos directos sobre enfermedades de tipo inflamatorio, alérgico y autoinmune son bien conocidos. Recientemente también se habla de la coenzima Q10, importante para mejorar la actividad muscular, sobre todo la del músculo más importante: el corazón. Asimismo, el ácido lipoico, que ayuda eficazmente en la prevención del daño a nivel de los nervios en los pacientes con diabetes, y la Nacetilcisteína, indispensable en la fabricación de una sustancia llamada glutatión, que es el mayor desintoxicante que el organismo tiene para repeler el sinnúmero de agentes tóxicos que recibe a diario de la dieta y del medio ambiente. Todos los anteriores actúan como complementos nutricionales de muy alta capacidad, antioxidantes que traspasan el umbral de simples alimentos para convertirse en los llamados “nutra- céuticos”, que son los alimentos que tienen propiedades farmacológicas, es decir, que no solo nutren, sino que previenen y curan enfermedades.

De todas maneras, los suplementos y complementos nutricionales no deben tomarse en altas dosis por cuenta propia si no se tiene un conocimiento adecuado. Es mejor consultar al facultativo para recibirlos, o solo tomarlos en cantidades moderadas para beneficiarse sin riesgos. Por lo general, como medida de precaución, por ejemplo, se sabe que vitaminas como las del complejo B y la vitamina C, son de tipo hidrosoluble y no se acumulan, lo que hace que se puedan dar dosis muy altas con poco riesgo de toxicidad, mientras que otras, como las vitaminas A, D, E y K, son liposolubles, o sea, que se disuelven en grasas y, por lo tanto, se acumulan en el cuerpo; por eso no deben usarse en altas cantidades, ya que pueden tener efectos contrarios a los deseados.

Teniendo en cuenta lo anterior, no recomiendo, sin supervisión o guía especializada, tomar más de 400 ui de vitamina E, 10.000 i de vitamina A, 3 g de

vitamina c, y de los demás suplementos solo lo que aparece en la etiqueta de los frascos como dosis sugerida. Esto es importante porque no son inocuos, al igual que muchas de las plantas que se usan para tratamiento, que es lo que se conoce como fitoterapia (como es el caso del ginkgo biloba, que evita la agregación de las plaquetas y en parte la formación del coágulo, facilitando el sangrado en ciertos pacientes), que tienen una actividad bien definida que, si se emplea correctamente, es útil. Pero mal utilizada, puede ser contraproducente.

Entonces el uso de antioxidantes a diario previene muchas enfermedades y alteraciones en la salud, por lo que recomiendo su uso, sin olvidar la supervisión médica.

Volviendo a la dieta en sí, es bueno tener en cuenta la calidad del alimento y la higiene con que se haya conservado y procesado, para evitar enfermedades derivadas de una mala calidad.

También es ideal evitar los tóxicos: los del azúcar refinado, por los sulfitos que se generan en su proceso de refinación; los de las sustancias químicas que se adicionan a manera de conservantes y preservativos; los alimentos altos en grasas saturadas o las frituras, entre muchos otros. Como en todo caso la abstención total es imposible, la estrategia se basa en la moderación, respetando los dictámenes del cuerpo.

Durante años he intentado diversas dietas para ayudar a mis pacientes y, luego de múltiples intentos, creo que hay tres que son útiles y aplicables, cada una con ventajas y limitaciones: la dieta del grupo sanguíneo, del doctor Peter D'Adamo; la dieta para estar en la zona, del doctor Barry Sears, y la antidieta o dieta de higiene intestinal, de Harvey y Marilyn Diamond. Las tres dietas pueden ser empleadas incluso por vegetarianos si adaptan las necesidades de fondo a su estilo de vida. Las tres dietas buscan por completo el principio de *crear salud* en cada plato que se consume y he visto efectos terapéuticos objetivos en muchos pacientes, por lo que me atrevo a recomendarlas sin olvidar el respeto a la individualidad, el cual hace que no todos se puedan adaptar a ellas con facilidad.

La dieta del grupo sanguíneo se basa en la capacidad que se tiene o no de metabolizar ciertos elementos de los alimentos, según el grupo de sangre que uno tenga. Por ejemplo, a los del grupo sanguíneo A, no conviene el consumo de carnes rojas y tomate entre otros, que pueden ser bien asimiladas por los del grupo O. Así, se propone una dieta muy específica para cada grupo sanguíneo, con alimentos que le son desfavorables y otros que le son muy favorables. Quiero añadir que soy de sangre A positivo y durante años he intentado escuchar mi cuerpo y notar los alimentos que me alteran de manera desfavorable y los que me ayudan de manera evidente, y coinciden casi en su totalidad con lo que se describe en esta dieta.

En el caso de la dieta para estar en la zona, se busca tener un equilibrio de igual cantidad de proteínas y grasas de buena calidad, además de los carbohidratos de las verduras, que logran mantener controlada la liberación de insulina que, según el autor, es la causante de gran parte de los problemas del cuerpo. El consumo de grasa “buena” como la del pescado, por ejemplo, o la del aceite de oliva, permite la producción de sustancias esenciales, llamadas eicosanoides, que intervienen en muchas funciones indispensables en el cuerpo. La dieta busca producir las sustancias favorables, evitando las que no lo son. Este tipo de alimentación es ideal en la prevención y el apoyo en el tratamiento de los pacientes con enfermedades cardiovasculares.

Y la dieta de higiene intestinal o antidieta, se basa en el alto consumo de vegetales y frutas frescas y crudas, respetando los horarios que el organismo tiene para la asimilación y eliminación. Como medida básica se consumen solo frutas crudas sin ningún otro tipo de alimentos hasta el mediodía; luego, se combinan para el almuerzo abundantes verduras frescas y crudas con verduras cocidas y algún tipo de alimento diferente, y puede repetirse este proceso en la noche. No se recomienda comer luego de las 8 p.m., así como tampoco la ingesta de más de un alimento diferente a las verduras. Esta dieta ayuda a bajar de peso fácilmente, a curar rápidamente trastornos digestivos y a recuperar la vitalidad.

Estas tres dietas pueden emplearse para prevenir enfermedades en la medida

en que están sintonizadas con la creación de salud, o como complemento dentro de una terapia en la curación de una enfermedad, por lo que recomiendo leer los libros que los propios autores han escrito al respecto.

*Estrategia.* La dieta apropiada para cada persona y proceso será una herramienta esencial para *crear salud* y evitar sufrir una gran cantidad de dolencias y enfermedades, por lo que no se debe desestimar este aspecto. En muchas ocasiones se vuelve indispensable para la curación o, por lo menos, para poder sobrellevar una enfermedad.

Ahora bien, la estrategia que sugiero para alimentar adecuadamente nuestro cuerpo debe desprenderse del sentido de vida, adaptado a lo que nuestro cuerpo apruebe y dirigido a nutrirlo de la mejor manera.

Si nos centramos de modo consciente en nuestro sentido de vida, determinaremos de manera sencilla lo que vamos a comer. Si deseamos adelgazar, nuestro sentido de vida diario estará encaminado a ese objetivo, a cada día comer bajo en calorías y con alimentos que nos eviten aumentar de peso. Este es el marco de referencia válido para cuando optamos por alimentarnos para *crear salud*. Si este es nuestro deseo para estar mejor, fortalecer nuestro cuerpo y evitar enfermarnos más, cada vez que pensemos en comer, debemos tener muy presentes estos motivos para no desviarnos del camino. Así, si tenemos diabetes, debemos adaptar nuestra dieta a la ausencia de azúcar y a la restricción de carbohidratos; si es hipertensión, debemos moderar el consumo de sal; en el caso de la gota es esencial evitar consumir alimentos ricos en ácido úrico. Si tenemos presente nuestro sentido de vida, podremos evitar sufrir el trastorno mayor. Si *no* tenemos sentido de vida, es común que la dieta no importe y se volverá muchas veces un agravante o generador de alteraciones físicas de todo tipo.

Generalmente, solo cambiamos y adaptamos la dieta hacia lo saludable cuando las necesidades lo exigen; sin embargo, sería mejor adelantarse y empezar a hacerlo antes de que sea por obligación, ya que esto redundará en beneficios reales. Si ya no hay otra opción, tengamos claro el motivo por el que lo hacemos, activémoslo en nuestra mente cada día y antes de cada

comida, para hacer más agradable y alcanzable el objetivo buscado. La energía que gastamos en pelear contra una dieta impuesta puede ahorrarse si de forma consciente entendemos la necesidad de seguirla para cumplir con más facilidad los objetivos de nuestra vida. Por ejemplo, alguien puede escoger una dieta vegetariana por aspectos espirituales, porque rechaza por completo todo tipo de violencia; o por aspectos mentales, ya que considera que es más afín al hombre, por el tipo de dentadura, el alimento vegetal que el animal (esto es discutible de todas maneras); o porque le gustan más las frutas y verduras que las carnes; o por aspectos biológicos, por intolerancia a los otros productos, alteraciones del ácido úrico o colesterol, etcétera. Lo importante es que al escoger una dieta el sentido y los motivos sean claros y consistentes con nuestra forma de ser, y las expectativas que pretendemos llenar sean suficientes para el nivel de valores y creencias personales. De todos modos, comer, en general, es un placer para muchos, y hacerlo de forma sana y consciente no tiene por qué dejar de serlo.

En cuanto a escuchar los mensajes del cuerpo, lo primero es aprender a reconocer los horarios ideales para alimentarse; luego, la cantidad que supera la satisfacción para evitarla y así “saber”, de manera individual, la alimentación que nos conviene. Al escuchar al cuerpo, mediante el hambre sabremos cuál es el mejor horario para comer; nos pedirá que mastiquemos muy bien el alimento, para evitar que el estómago haga lo que debe hacer la boca, ya que si recibe trozos sin masticar hará un esfuerzo exagerado que nos causará molestias múltiples e innecesarias. También nos mostrará que comer despacio será mejor porque la sensación de saciedad no es inmediata, sino que se percibe a los veinte minutos. Si comemos mucho y de prisa no sentiremos el límite de inmediato y al sentirlo ya habremos comido en exceso y tardaremos horas en recuperarnos (si es antes de dormir puede incomodar incluso hasta el día siguiente).

Para saber el efecto de cada alimento hay que “darse tiempo y permiso” para comprender qué ocurre en nuestro cuerpo al consumirlo, por lo que recomiendo ingerirlo solo y evitando añadirle sales o condimentos que lo alteren, para “sentir” qué ocurre en cada uno de los niveles (espiritual, mental,

emocional y físico) y en realidad comprender su efecto en todo nuestro ser. Si notamos sus beneficios o efectos desagradables de manera desapasionada, podremos ser conscientes de las consecuencias cada vez que lo vayamos a comer. Por diferentes razones, hay susceptibilidades especiales que hacen que algunos alimentos ayuden a unos y afecten a otros, por lo que las reglas generales *no* siempre se cumplen.

También he constatado en el caso de pacientes graves, o con tratamientos de alta toxicidad, que la dieta fraccionada, dividida en pequeñas porciones no mayores de un plato pequeño, sin mezclas de sabor neutro y poco o nada condimentada, entre seis y ocho veces al día, suele ser lo recomendado. A estos pacientes vale la pena evitarles estar cerca de la preparación de los alimentos para que el olfato no los sensibilice y les produzca o aumente las náuseas, quitándoles el poco apetito que tienen.

Sé que es bueno escuchar al cuerpo ante el gusto por los alimentos, pero no hay que olvidar los otros dos pilares, o podríamos caer en comer solo por sabor y no por salud y nutrición.

Hacer cosas que nos nutran es vital, ya que debemos recordar que *no* nos alimentamos de lo que comemos en sí, sino de lo que somos capaces de asimilar y de adaptar e integrar a nuestra condición biológica. Por eso, deben preferirse alimentos naturales, lo menos procesados e industrializados posible, para obtener las cualidades esenciales que en realidad deberían tener. Algo importante es la combinación que se haga, ya que, como en una orquesta, no todos los instrumentos armonizan entre sí, aunque separados funcionen bien; lo mismo pasa con la comida. Hay investigadores que sugieren evitar las combinaciones de casi todos los alimentos para dar al sistema digestivo una mejor capacidad de adaptación en el proceso de asimilación. Sin embargo, si hemos escuchado bien al cuerpo comprenderemos que él es sabio y nos muestra la realidad personal necesaria para hacer las posibles combinaciones. De todas maneras, no está de más leer un poco al respecto para evitar la malnutrición, tan común hoy en día, provocada por las múltiples dietas para bajar de peso o por las restrictivas para la salud. Si usted desea evitar un

alimento nutritivo, es bueno que supla sus beneficios con otros que hagan sus veces.

En ocasiones, también es bueno recurrir a los ayunos para dejar descansar a nuestro organismo del consumo de alimentos y para favorecer la eliminación de tóxicos. Los ayunos de doce horas no requieren apoyo especial y pueden ser realizados una vez a la semana con grandes beneficios; sin embargo, los que demoren más (hasta algunos días) deben ser apoyados por una ingesta adecuada de líquidos y por supervisión y guía cercanas para evitar enfermarse. Ya Hipócrates, el padre de la medicina, nos decía que el ayuno podía curar, desvitalizar, afectar al punto de la desnutrición y hasta matar, refiriéndose a la importancia de revisar el tiempo y la forma como se hiciera.

Ahora bien, si un día cualquiera su mente y emoción están “de fiesta” y su cuerpo también, lo que coma será casi con seguridad nutritivo para su ser, aunque no lo fuera en otro momento y condiciones. Y si de todas maneras se sobrepasa., simplemente acepte lo vivido y aprenda de la experiencia para las próximas celebraciones.

# La actividad física

*Solo en la actividad desearás vivir cien años.*

PROVERBIO JAPONÉS

**D**e manera sistemática, muchas personas asocian la actividad física con el proceso de creación de salud y, por tal motivo, realizan alguna, intentando cumplir ese objetivo general de “mente sana en cuerpo sano”.

Podemos entender la actividad física como la energía total que se consume por el movimiento. En la práctica es una acción que pone a trabajar el cuerpo por encima de lo que normalmente hace, y cuyo método y cantidad dependerán siempre de los objetivos para los que se haga, siendo los más comunes la pérdida de peso, el fortalecimiento muscular y la conservación de la salud.

Y aunque el hombre siempre ha realizado alguna actividad física, antiguamente como parte de la supervivencia en medios hostiles, o como fortalecimiento para los guerreros para obtener y ostentar poder, solo hacia 1913-1919 se le comenzó a dar la importancia que tiene en el desarrollo psicomotor, mediante la creación de una asignatura conocida como educación física, que se incorporó al currículo escolar.

Sin embargo, en la actualidad existe evidencia suficiente para decir que en las últimas dos décadas la actividad física en los países occidentales ha disminuido en forma importante, sobre todo por la práctica de actividades sedentarias como las que se hacen en el computador y con los videojuegos entre los niños, adolescentes y jóvenes. Algunos datos muestran que el número de adolescentes con sobrepeso se ha doblado desde 1980, y que cerca de la mitad de los jóvenes entre 12 y 21 años no tienen una práctica de actividad física regular. La OMS estima que más del 60 % de la población adulta de todo el mundo no realiza suficiente actividad física como para que su salud

pueda beneficiarse.

Ahora bien, si observamos con detenimiento al hombre y la naturaleza, vemos que la inactividad es contraria a su realidad y sus características, por lo que esta conlleva indefectiblemente a todo tipo de trastornos.

Lo primero es que quien no realiza alguna actividad padece más fácilmente de cansancio. Además, aparece el sobrepeso como consecuencia del desequilibrio entre la ingesta de calorías y su gasto. La elasticidad y movilidad articular se ven alteradas, además de la disminución en el tono, tamaño, fuerza y habilidad muscular que produce una capacidad inadecuada de reacción y resistencia. A nivel circulatorio, genera ralentización del flujo de la sangre, provocando desde hinchazón en las piernas, várices y en algunos casos hasta tromboflebitis. Favorece los trastornos de la columna, sobre todo a nivel lumbar por la mala postura, además que produce espasmos musculares a lo largo de esta. También aumenta el riesgo de sufrir un sinnúmero de enfermedades, entre las que están la hipertensión, la diabetes, el estreñimiento y hasta el cáncer de colon. Por último, disminuye la autoestima y agrava estados de ánimo como la depresión y la melancolía.

Por otro lado, la ciencia ha demostrado lo valiosa que puede resultar para la prevención, promoción y rehabilitación en salud, la práctica regular y sostenida de una actividad física controlada. Se sabe que contribuye a la salud por varias razones: la más conocida es la quema de calorías de una forma más eficiente, logrando de manera directa la pérdida de peso. Esto, de por sí, evita o disminuye gran cantidad de trastornos, a todo nivel, que se asocian con el sobrepeso.

Además, se conoce el efecto de fortalecimiento de toda la estructura muscular adecuada sobre el músculo más importante del cuerpo: el corazón. Por eso, disminuye la frecuencia cardíaca basal, mejora la fuerza de contracción y regula la presión arterial, entre otras cosas, reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, siempre y cuando se realice de manera controlada y dentro de un programa especializado.

Mejora también la capacidad respiratoria y, por ende, la oxigenación. Por otro lado, la actividad física reduce la cantidad de pérdida de masa ósea y, por

lo tanto, ayuda en la prevención de la osteoporosis. También es un excelente medio para desarrollar la disciplina, mejorar el carácter, aumentar la autoestima, así como favorecer el desarrollo de cualidades como el cumplimiento de normas y compromisos, al tiempo que ayuda a prevenir las adicciones.

En la práctica, de este excelente método de *crear salud*, se conocen dos clases de ejercicio: el isotónico y el isométrico. El isotónico implica la contracción de ciertos grupos de músculos con una resistencia baja o durante un recorrido largo, como puede ser caminar, correr o nadar, entre otros. Es el más beneficioso para el corazón, ya que aumenta la cantidad de sangre bombeada cada vez, al tiempo que favorece la creación de pequeños vasos sanguíneos que transportan la sangre y el oxígeno. También aumenta el vigor y la energía, además de la resistencia. Dentro de este se destacan los ejercicios aeróbicos.

El isométrico, por otro lado, permite que los músculos se muevan contra una resistencia mayor a lo largo de un recorrido corto. Este es el ejemplo clásico de los trabajos en gimnasios con máquinas o pesas, que cumplen el objetivo de fortalecer y aumentar el grosor de músculos largos, aumentando la fuerza muscular.

Como la actividad física no se limita solo al deporte, o a los grandes esfuerzos, se ha encontrado que el ejercicio de una actividad física moderada, de media a una hora al día, mínimo tres veces a la semana, es suficiente para la promoción de la salud, lo cual está al alcance de casi todos. Lo ideal es hacerlo a diario, pero en caso de hacerse solo tres veces, es mejor espaciarlo a lo largo de la semana para evitar las lesiones.

Muchos estudios recientes indican que no es necesario realizar esfuerzos extraordinarios para la promoción de la salud. Lo que sí se requiere es la constancia y el método. Caminar es lógicamente el ejercicio más antiguo y, a su vez, el más sencillo, agradable y viable para *crear salud* mediante la actividad física.

La idea es caminar con un paso ligero para que se convierta en un ejercicio

aeróbico al alcance de cualquiera. Se puede, a la vez, valorar la frecuencia cardíaca para llegar a la de tipo óptimo, en la que se queman calorías y, por ende, grasa, y sin peligro para la salud. La frecuencia cardíaca ideal, libre de peligros, será el 60 % de la frecuencia cardíaca máxima y no más del 70 % de esta. La frecuencia cardíaca máxima se obtiene al restar 220 menos la edad. Así, si usted tiene 50 años, su frecuencia cardíaca máxima es  $220-50=170$ . Y su frecuencia cardíaca ideal, a la que podrá llegar sin riesgo mientras camina o hace esfuerzo moderado, será el 60 % de 170, o sea, 102 latidos por minuto y nunca deberá pasarse de 119 latidos por minuto, que corresponderían al 70 %.

Este esfuerzo, se puede complementar con actividad en el hogar o en el parque para completar la hora diaria de actividad corporal moderada.

Junto con caminar, luego de mucha experimentación y de obtener resultados evidentes, se destacan algunas prácticas que han ido ganando numerosos adeptos en Occidente y que, si se realizan correctamente, son muy útiles dentro de cualquier programa personal para *crear salud*.

## YOGA

El yoga es un antiguo camino de desarrollo personal, que tiene como objetivo la integración del cuerpo, la mente y el espíritu, para alcanzar, mantener y expandir un estado muy elevado de conciencia. Su significado es *unión* (viene del sánscrito *jugit*); busca la unión de todo el ser individual con la totalidad, al nivel de su conciencia presente. Sus orígenes se remontan a la India, hace más de dos mil años.

La ciencia moderna ha podido objetivar, a nivel físico y psicológico, las bondades de este estilo de vida, que van desde el control del estrés hasta el mejoramiento de múltiples patologías, ya que el yoga, cuando se practica de forma adecuada y permanente, modifica de manera real la forma como se aborda la vida y, por ende, se evitan muchos de los sufrimientos que se padecen cotidianamente.

Al practicar el yoga, se logra una vida más larga y más sana, al permitir

que la energía vital, conocida como *prana*, circule de una forma libre y sin impedimentos, evitando que se estanque, disminuya o se desborde, ya que estas alteraciones constituyen el origen de la gran mayoría de los trastornos mentales y físicos que alteran nuestra salud y deterioran la calidad de vida.

A nivel físico, se aprende el control de la respiración y se regulan y gobiernan todos los ciclos biológicos para llevarlos a un equilibrio armónico. Se obtiene una gran flexibilidad física, además de fortaleza en los huesos, previniendo así la osteoporosis. También mejora la digestión y la concentración, activa el sistema inmune y armoniza el cardiovascular, por lo que puede decirse que la práctica consciente y mantenida del yoga es beneficiosa para todos, sin importar la edad, siempre y cuando se haga con una guía apropiada.

#### TAICHI CHUAN Y CHI KUNG

El taichi chuan es un arte marcial de origen chino. Se basa en el desarrollo de la energía interior mediante la suavidad y la intención. Dicha energía es el objeto de tratamiento de la acupuntura y otros métodos terapéuticos tradicionales chinos. El trabajo del taichi ejercita conjuntamente cuerpo, mente y espíritu. Es una práctica intensa y completa, beneficiosa a cualquier edad, que busca ocultar la dureza dentro de la suavidad, como sería envolver una aguja en un algodón. Por otro lado, *qi (chi)* se refiere al “aliento vital”, a la energía que anima a todo el universo y, en particular, al hombre; y *gong (kung)* se refiere al “trabajo”. *Qi gong (chi kung)* significa el trabajo sobre la energía vital. En la actualidad, se utiliza el término *chi kung (qi gong)* para referirse a múltiples ejercicios destinados a desarrollar fuerza (física, energética, mental o espiritual) o a fines terapéuticos, mediante la movilización de la energía humana (*qi*).

Ambas estrategias han soportado el paso de la historia y son practicadas por millones de personas en el mundo, sobre todo públicamente en grandes parques. Efectos tales como la ventilación y la euforia son evidentes en forma

inmediata, brindando relajación y a la vez vitalidad.

A mediano plazo, combaten de manera eficaz la hipertensión, el estrés, la osteoporosis, la fatiga, dolores del aparato osteoarticular y, sin temor a exagerar, puedo asegurar que benefician todo el organismo físico sin restricciones.

Aunque sus prácticas se realizan en Occidente, sus principios no se pueden separar de la filosofía china, por lo que es importante adentrarse en ella para hacerlo de la mejor manera; mientras no se tenga un dominio de dichas artes, no se deben practicar sin un instructor calificado.

Al igual que el yoga, estas actividades son creadoras de salud, útiles para hacer todos los días sin un esfuerzo supremo y de modo ideal para todo tipo de enfermos, ya que pueden adaptarse a cada persona y condición.

## PILATES

Joseph Pilates nació en 1880, en Alemania, con múltiples problemas musculares y una salud, en general, precaria, por lo que se vio motivado a crear un método que le permitiera obtener el máximo rendimiento de su organismo con el menor estrés y el mínimo daño posible.

Desarrolló lo que hoy se conoce como el método pilates, con cerca de trescientos ejercicios, que se realizan en el suelo, pero con protección, para evitar presiones sobre músculos y articulaciones. Como objetivo primordial busca fortalecer el centro de gravedad (*powerhouse*), localizado entre la zona abdominal y lumbar, lo que permite proteger la columna, al tiempo que se mejora la estabilidad del cuerpo; y así se controla de una mejor forma el abdomen y se potencia la respiración al actuar específicamente sobre el diafragma.

Los principios generales de esta práctica son el control físico, para evitar lesiones; la precisión, que se deriva del control; la flexibilidad, ya que ningún movimiento debe ser rígido; la fluidez, pues no es ni muy rápido ni muy lento; y el acoplamiento de la respiración y el control mental, ya que el cuerpo y la mente son uno solo.

Esto logra alinear el cuerpo, balancear los músculos, mejorar la postura física, modificando los hábitos dañinos, al tiempo que aumenta la flexibilidad a todo nivel.

En realidad, tiene una amplia gama de posibilidades terapéuticas, por lo que existen programas especializados para enfermos de todas las edades, incluso mujeres embarazadas, aunque puede ser empleado por cualquier persona sana en la creación de salud o, simplemente, por el gozo de hacerlo, siempre y cuando lo haga con la supervisión de un terapeuta debidamente entrenado.

*Estrategia.* Es de vital importancia hacer (alrededor de una hora al día, o por lo menos media todos los días) alguna actividad física regulada y guiada por un profesional o dentro de un programa controlado, para que sea efectiva en la creación de salud. En su defecto, al menos tres veces a la semana, distribuidas a lo largo de esta, para evitar lesiones que ocurren cuando solo se hace ejercicio intenso el fin de semana.

Esta actividad debe volverse parte del motivo de vida diario, ya que así se fortalece la disciplina, además del gusto y el compromiso para lograrlo. Los beneficios serán evidentes en todas las partes del ser, por lo que será muy motivante continuar.

Como no todos los seres humanos somos iguales, es importante que escuche su cuerpo y le dé lo que necesita a nivel nutritivo. Eso quiere decir que no todos los tipos de actividad le sientan bien a todas las personas, ni en la misma forma, por lo que es mejor que se tome el tiempo y dedique la atención necesaria para reconocer lo que hace.

La actividad física es un esfuerzo que se puede realizar de manera agradable y saludable si se hace adaptada a las posibilidades y realidades del cuerpo; así no se excederá ni se lesionará en ningún momento.

No importa la meta que tenga: no olvide que la deberá adaptar a lo que su cuerpo le diga y así sí será beneficiosa. De lo contrario, podrá lesionarlo.

Entonces, levántese de la silla donde está leyendo el libro, camine unos minutos a paso ligero y llénese del entusiasmo y la salud que le produce la

actividad física, para relajarse de nuevo y continuar leyendo el próximo capítulo.

# La respiración de manera consciente

*El genio solo puede respirar libremente  
en una atmósfera de libertad.*

JOHN STUART MILL

Como alimento, el aire es más abundante e importante que la comida y el agua. No podemos prescindir de él sino algunos minutos, no por horas o días. Además, en condiciones normales, inhalamos cerca de medio litro de aire dieciséis veces por minuto, algo que nunca haríamos con el agua y la comida.

Por medio de la respiración recibimos el oxígeno, que es el elemento esencial para nutrir todas las células del cuerpo, a través de la hemoglobina de la sangre que lo transporta, ya que todo el organismo lo necesita de manera imprescindible para cumplir todos sus procesos metabólicos. Sin embargo, paradójicamente, el oxígeno nos da la vida mientras que sus derivados, los famosos radicales libres, nos producen el envejecimiento, las enfermedades y hasta la muerte. Es decir, que lo necesitamos para vivir y lo recibimos cada vez que respiramos pero, al tiempo, afecta nuestro cuerpo; eso explica que los animales que respiran muy lento, como las tortugas y las ballenas, puedan vivir entre doscientos y quinientos años, mientras que los animales domésticos, que respiran rápido (jadeando, por ejemplo), solo sobreviven unos cuantos años. En esto también radica en parte la longevidad de los yoguis y las personas serenas.

El órgano encargado de llevar el oxígeno a la sangre es el pulmón, que lo obtiene del aire mediante la respiración por medio de la nariz y las vías respiratorias.

Ya la antroposofía de Rudolf Steiner le dio el valor al pulmón de ser parte del polo regulador o rítmico, al dividir el cuerpo en dos polos distantes, con un centro regulador en el tórax.

El primer polo siempre va hacia la contracción y es el cefálico. Su característica es ser duro por fuera y blando por dentro (como es el cráneo) y crecer hacia adentro. Por eso el cerebro se enrolla y hace circunvoluciones y cisuras.

El otro polo es expansivo, y crece hacia fuera, como ocurre con las extremidades, y es blando por fuera y duro por dentro. A este polo también pertenecen todos los órganos del abdomen y la pelvis.

Entonces, existe un tercer polo, el tórax, centro del equilibrio, que no está siempre expandido ni siempre contraído, ya que se alterna, momento a momento, tanto en el corazón como en el pulmón. Además, es duro y blando por fuera a la vez, dado que las costillas dejan espacios entre sí.

Lo importante de esta descripción es que con el corazón y el pulmón regulamos el ritmo de nuestra vida, desde el pensar hasta el actuar. No es fácil controlar de manera voluntaria el ritmo del corazón. Sin embargo, es perfectamente posible regular el ritmo de la respiración de manera consciente y, por ende, el ritmo de su vida, ya que los ritmos menores del cuerpo (todos) dependen del ritmo mayor: la respiración.

## PRANAYAMA

Es la ciencia del control de la respiración, es el núcleo central de la práctica del hatha yoga (yoga de la higiene, que se dedica a purificar todo el organismo) y busca el control (o *doma*) del prana, que es el aire vital o aliento de vida. El prana, en sí, actúa en la respiración, circulación, digestión y todos los procesos del cuerpo.

Para poder practicarla se necesita tener el estómago vacío, adoptar una postura especial del cuerpo que se conoce como *asana* (una de ellas es la flor de loto, que es sentarse con las piernas cruzadas de tal manera que ambos pies queden por encima de los muslos) y un gesto corporal parcial o total, llamado *mudra* (como tener las manos extendidas y los dedos cerrados, con la palma hacia arriba, una sobre otra, a la altura del vientre), y la atención de la mente en un punto o *dharana*. Además, requiere una guía profesional para evitar

errores y diversos tipos de alteración del cuerpo o de la mente.

Con esta técnica se puede sacar el máximo provecho de cada respiración consciente, ya que no solo se recibe el aire cargado de oxígeno, sino que se toma el prana del aire, llenando de energía todo el organismo en cada respiración.

De todas maneras no debe practicarse sin la supervisión apropiada, pues de no hacerse correctamente puede desequilibrar el organismo.

### EL PROCESO DE RESPIRACIÓN

La respiración depende directamente de la actividad del sistema nervioso que controla las zonas que producen la inhalación y la exhalación. La primera es activa, y la segunda es pasiva, de tipo compensatorio.

El músculo más importante para respirar es el diafragma, que se aplana durante la inspiración, desplazando las vísceras abdominales, y vuelve a su lugar al expulsar el aire.

También intervienen, aunque en menor grado, los músculos de la caja torácica, que tienen una actividad mayor en los casos de insuficiencia respiratoria.

Además de la inspiración y la espiración, el acto de respirar tiene otros dos tiempos, igual de importantes, que son la pausa posinspiratoria y la pausa posespiratoria.

Si se realizan de modo consciente y se altera el tiempo de duración de cada una de ellas se pueden producir efectos profundos en el organismo, como describiré a continuación.

*Inspiración.* Es el acto de llevar el aire por medio de la nariz y las vías respiratorias a los pulmones. Como el aire es un alimento vital, lleno de oxígeno por un lado y de energía sutil por otro, cada inspiración es un acto de ingreso de energía y de aliento de vida a la vez.

Idealmente, debe hacerse solo por nariz (excepto durante la natación); además, de manera suave y gradual, nunca forzada, logrando que se distienda el abdomen, lo que significa que se mueva el diafragma, permitiendo que el

aire llegue primero a las bases de los pulmones y, de ser necesario, por último a sus ápices.

Alargar el tiempo de la duración de la inspiración durante algunos minutos aumenta la energía y permite despertarse y sentirse más vital. Así que si tiene sueño, inspire largo y mantenga los otros tres tiempos de la respiración cortos y de igual duración entre sí. Una prueba es el bostezo, que es una inspiración muy larga que nos despierta o activa.

*Pausa.* Es el tiempo de inactividad luego de inspirar el aire. Se hace de manera consciente, dejando atrás el automatismo y cambiándolo por un acto de nuestra propia voluntad. También debe hacerse suavemente y sin esfuerzo, logrando un estado de bienestar e interiorización si se prolonga de forma tranquila.

En esta pausa puede reflexionar, concentrarse y hasta meditar. Deepak Chopra, maestro internacional de meditación, le da un gran valor a este espacio y lo llama “la brecha” (*gap*) en la que se pueden pedir todos los deseos porque estamos en contacto con nuestro mundo espiritual.

Hacer pausas largas nos tranquiliza, aquieta y despeja la mente. Si lo hiciéramos con más constancia, podríamos entrar en el mundo interior con facilidad, llegando a traspasar el umbral de nuestra mente concreta, lo que sirve para la imaginación creativa o la meditación. No hacerla y bloquear la pausa lleva a un estado de exaltación de la sensibilidad emocional que no recomiendo. Creo que es fundamental hacer siempre conscientemente la pausa posinspiratoria en cada ciclo respiratorio.

*Espiración.* Es la expulsión del aire de los pulmones, lo que lleva afuera el aire cargado de CO<sub>2</sub> luego de cumplir todos los procesos metabólicos en el cuerpo. Idealmente debe ser suave, constante y sin esfuerzo, y de prolongarse lleva a la relajación e incluso a la somnolencia y el sueño.

Entonces la espiración se puede duplicar, triplicar o cuadruplicar de manera consciente durante algunos minutos al acostarse, para lograr quedarse dormido. Por ejemplo, un modelo 2-2-8-2, o sea, dos segundos inspirando, dos en las dos pausas y ocho segundos en la espiración. Es una forma sencilla

y útil para quedarse dormido sin requerir de medicación.

*Pausa posespiratoria.* Es el periodo de silencio respiratorio cuando hemos expulsado el aire de nuestros pulmones, que lleva a una sensación de vacío que puede ser muy agradable a quien es desapegado y sereno, o de angustia para los ansiosos o a quienes les falta el oxígeno.

Al dejar salir el aire y no respirar, quedamos en un estado previo al nuevo ciclo respiratorio que podemos pasar por alto debido a la ansiedad de volver a tomar el aire necesario o, por el contrario, podemos darnos un permiso de sentir el bienestar que se puede lograr por este medio.

Este es un periodo corto de tiempo que sirve para hacer conciencia de la paz que se logra al sentir que no tenemos nada, ni siquiera aire para respirar, pero confiando en que todo nos será dado como, con seguridad y tranquilidad, ocurrirá segundos después.

Esta pausa en ejercicios terapéuticos, al demorarse varios segundos logra una calma profunda. Pero algunas personas sienten desesperación, así que hay que evitar que sea muy prolongada para prevenir algún malestar. Además, si siente asfixia o se pone de color morado (cianótico) no recomiendo realizarlo más.

Para iniciar el proceso de respiración consciente pueden aplicarse diversas técnicas sencillas, como las descritas por la psicóloga Joan Borysenko, experta en temas del control del estrés, quien enseña el uso de la respiración para controlarlo; algo así como unas minivacaciones que uno puede tomarse en cualquier lado, dado que al respirar de manera consciente por algunos minutos, con una misma duración para cada uno de los cuatro tiempos de la respiración y junto con ejercicios de imaginación creativa, se logra un descanso revitalizante.

Con el tiempo, he ido desarrollando ejercicios de este tipo para los pacientes y para mí mismo, con resultados evidentes en forma inmediata.

Recomiendo uno que considero útil: en un lugar tranquilo y con los ojos cerrados, realizar respiraciones completas de tres segundos en cada uno de los tiempos (3-3-3-3) y, durante la inspiración, imaginar que el aire que entra es

de un color muy brillante y vital, que puede ser blanco- dorado (como la luz solar) o azul celeste. Durante la primera pausa imaginar cómo ese color que ha llegado a los pulmones se distribuye por igual en todo el cuerpo. En la espiración, imaginar cómo sale todo lo oscuro que hay en el cuerpo, que simboliza el cansancio, la enfermedad, la tensión o lo que necesite liberar, y en la nueva pausa, centrar la atención en la frente o nariz, donde está el color que de nuevo se inspirará en el próximo ciclo. Recuerde que siempre debe involucrar el sentir para que el ejercicio sea realmente eficaz.

Esto llevará solo unos pocos minutos, lo llenará de energía y liberará tensiones sin esfuerzo ni riesgo para la salud.

*Estrategia.* Es muy sencillo respirar de manera consciente; solo hay que poner un poco de atención a lo que siempre hacemos y que es esencial para nuestra existencia.

Así que empiece por escuchar su cuerpo, notando de manera tranquila cómo respira. Tómese el tiempo necesario para observar cómo respira, intentando no interferir para nada en su accionar, sino simplemente observando si lo hace por la nariz, si distiende el diafragma, si tiene las vías respiratorias libres y sin obstrucción. Si conoce cómo respira, podrá empezar por tratar de desarrollar los cuatro tiempos de la respiración, primero en reposo y luego cuando haga actividades muy ligeras; siempre por la nariz y con respiración de tipo diafragmático.

Luego pruebe, por minutos, aumentar cada uno de los cuatro tiempos respiratorios, para ver qué pasa. De todas maneras no lo haga nunca por más de quince minutos; lo ideal es cinco o hasta diez, pero no más, para evitar alteraciones. Haciéndolo con calma, lo podrá emplear cuando lo necesite en su vida cotidiana (para activarse, tranquilizarse, dormirse, o para acceder a una calma profunda y desapegarse).

Si ya conoció lo que produce la respiración consciente en su cuerpo y mente, entonces practíquela a manera de nutriente para su cuerpo las veces que sea necesario, por lapsos cortos. Además, evite lo que afecta la respiración, como el cigarrillo, las sustancias que le produzcan alergia y la contaminación.

También, mantenga limpio el tracto respiratorio y la nariz, lo que se puede hacer por medio de la nasalterapia (*jala neti*), que consiste en usar una jarra pequeña con agua y sal marina para introducir el agua por una fosa nasal y sacarla por la otra. Sus beneficios son importantes.

Por último, vuelva su motivo diario de vida ser consciente de sí mismo y, para lograrlo, utilice la respiración de manera consciente, para que siempre que la practique tenga un llamado que lo invite a notar que es el habitante de su propio cuerpo y que requiere recordarlo muchas veces para retomar las riendas de su propia vida.

# El arte creativo

*Advertir la vida mientras se vive, alcanzar a vislumbrar  
su implacable grandeza, disfrutar del tiempo  
y de las personas que lo habitan, celebrar la vida  
y el sueño de vivir, ese es su arte.*

DOMÉNICO CIERI ESTRADA

**L**as emociones activan al cuerpo como el fuego calienta una olla a presión y le permite cocinar el contenido interior. Sin embargo, si no se puede liberar el exceso de calor generado, se puede quemar el contenido o hacerlo “explotar” sin control, como respuesta. Esto es lo que ocurre en la vida: las emociones activan y motivan nuestro cuerpo, pero pueden afectarlo si no se controlan o si se desbordan súbitamente.

Sin embargo, en las ollas existe una válvula reguladora del calor y la presión interna, que libera el exceso, permitiendo que el alimento se cocine de una manera adecuada. En nuestra vida, esta válvula es la expresión artística de cualquier tipo que se realice solo por gusto.

De eso trata este capítulo, de poder emplear la creatividad mediante el arte como medio para promover la salud y disfrutar más la vida, e incluso hasta para ayudar a quienes hacen el diagnóstico.

Según investigadores de la Universidad de Yale, en Estados Unidos, los estudiantes de primer año de medicina mejoran su habilidad de diagnosticar si aprenden a analizar a la gente y los paisajes de las obras de arte. Han encontrado que buscar detalles en una pintura, al estilo de un detective, ayuda a hallar lo inesperado, lo que acelera la habilidad para identificar, con precisión, enfermedades en personas reales. Esto, que es un hallazgo importante para los médicos, se debe tener en cuenta para que cada persona pueda ser más consciente de los detalles y así aprender a escuchar su cuerpo de manera directa y eficaz para contribuir con el autodiagnóstico. Por esto, los pacientes con habilidades artísticas son mucho más sensibles y pueden hacer

con mayor facilidad los ejercicios de autoconocimiento y escucha del cuerpo que aquellos que solo tienen presente la razón.

Entonces, poner atención a pinturas, notar los diferentes tipos de matices de los colores, diferenciar las notas musicales y los sabores, por ejemplo, son prácticas simples que nos ayudan a comprender con mayor facilidad lo que el cuerpo nos quiere decir de diferentes maneras para poder apoyarlo en su mejoría.

Es bueno resaltar que *no* es necesario ser un artista reconocido ni ser siquiera hábil en algún tipo de arte para que esta expresión sea útil en la creación de salud. Solo se necesita recurrir a la inocencia que todos tenemos en el interior y de manera humilde expresar nuestra capacidad de crear y así sacar a flote el propio arte, que podrá no ser hermoso, ni concreto, o cualquier condición que se quiera, pero lo que sí es seguro, es que será auténtico y esto es lo que tiene valor y utilidad.

Entonces, si somos capaces de entrar en contacto con el niño interior que todos tenemos, dejando que su sentir se exprese, sin cuestionamientos, mediante alguna manifestación creativa de arte, y si se hace con frecuencia, llevándonos a sorprendernos con nosotros mismos, entonces tendremos una válvula de compensación de la tensión emocional y física, sencilla y agradable, para aplicar en el momento necesario.

El arte creador de salud es cualquier expresión artística, o cualquier actividad que se haga a manera de arte, por el simple gusto de hacerlo y *no* por esperar recompensa alguna ni reconocimiento.

Todos sabemos lo agradable y reparadora que es la risa espontánea, y que esta aparece cuando estamos a gusto en ese momento; ¡qué diferente y tensionante es reírse de manera aparente! Lo mismo pasa al realizar cualquier actividad artística en la vida; si se convierte en nuestra obligación o nos causa tensión o sufrimiento, dejará de ser liberadora, para tornarse en un elemento negativo.

Así que, si uno pinta por el gusto de pintar, o canta aunque se oiga mal, o baila solo porque le gusta bailar, etcétera, logrará que esta actividad, realizada

en cualquier momento o lugar, sea siempre creadora de salud al distensionar y vitalizar el cuerpo, al tiempo que infunde alegría y bienestar genuinos.

Todo esto nos va a permitir alcanzar el arte de vivir, convertir nuestra vida en una obra de arte que se llena de cada momento que se vive y, como en las obras que construimos, en la vida también se puede borrar lo que *no* nos agrada para luego recomponerlo con lo que sí es grato. En vez de tachar y dañar nuestro trabajo, mejor ponemos en nuestra vida aspectos agradables que marquen de manera profunda el momento y puedan cambiar lo desagradable.

Si somos conscientes de nuestra capacidad de crear en cada momento, podremos convertirnos en maestros en el arte de vivir, en el propio y personal que queremos desarrollar para nuestra vida; o sea, *no* en el arte para agradar a los demás, sino en el que nosotros queremos y necesitamos. Arturo Graf, escritor y poeta italiano, lo ejemplifica muy bien cuando dice que “El que en un arte ha llegado a maestro puede prescindir de las reglas”.

Lograr esa maestría buscada en el arte de vivir empieza al ser capaces de llenar de amor la vida que tenemos, se mantiene si se hace en tiempo presente y se potencia si se estimulan la felicidad y la alegría, al tiempo que se elaboran las pérdidas. Esa maestría será auténtica si se integra a la naturaleza, y transformadora si es parte esencial del propio sentido de vida. Así, el arte de vivir no será de tipo egoísta; sin reglas obligantes, uno puede dedicarse al gozo de *amarte*, *ayudarte*, *acompañarte*, *abrazarte*, *apoyarte*, *aconsejarte*.

## ARTE COMO TERAPIA

Es posible utilizar el arte creativo como herramienta en la terapia. Bernie Siegel, famoso médico norteamericano, les pide a sus pacientes que hagan dibujos sobre aspectos de su vida, de su salud y su enfermedad. Así observa y reconoce hechos ocultos del inconsciente que se manifiestan en los dibujos para comprenderlos mejor y ayudarlos en su curación.

Por su cuenta, el paciente puede realizar tres dibujos diferentes: uno que simbolice la enfermedad, otro que simbolice la curación y el tercero, lo que se

necesita tener para lograr la curación. Los dibujos deben hacerse como explicaba anteriormente, en contacto con el niño interior, o sea, de manera humilde, inocente y auténtica. No es intentar pintar de forma lógica y racional la enfermedad, sino plasmar simbólicamente lo que sentimos que es la enfermedad, o la curación o lo que se necesita para lograrlo. En realidad, es una herramienta para poner en evidencia concreta y tangible lo que no podemos expresar, aunque nuestro sentir lo sabe. Al identificar los elementos con un poco de atención desprovista de crítica, pueden buscarse los mecanismos para obtener lo deseado.

A lo largo de los años he hecho este ejercicio con varios pacientes y no solo con dibujos; también con notas o composiciones musicales y hasta con esculturas (que, a veces, muestran mucho mejor la enfermedad del cuerpo y el camino para encontrar la solución, por ser tridimensionales), lo que me ha permitido ver que, luego de hacer algo tan sentido y natural, el propio paciente se convierte en un ente activo al descubrir lo que le pasa y lo que necesita para solucionarlo.

A medida que pasan los días pueden irse haciendo dibujos con el mismo propósito, para comprobar la evolución en la creación de la salud.

Por otro lado, también se puede aprender un arte y volverlo nuestro trabajo y sustento. Este es un camino adecuado para muchas personas; sin embargo, a la hora de *crear salud* el ejercicio va en otra dirección. El trabajo o cualquier otra actividad que realicemos en la vida debe hacerse de manera creativa, con un toque artístico de tipo personal. De ser así, hay renovación en cada momento, nos creamos a cada instante y nos produce la sensación de gran potencialidad que genera lo nuevo. Cuando estrenamos ropa, objetos, relaciones, o lo que sea, sentimos que respiramos un aire más limpio, vemos un futuro posible y claro, y sentimos entusiasmo por la actividad. Así que si somos capaces de ser creativos en cada acción, tendremos una nueva oportunidad en cada ocasión.

Esto significa tratar de no caer nunca en la rutina, o vivir la desagradable sensación de dejar de sentir sorpresa y agrado con lo que se hace. Todos

sabemos lo desmotivante que es hacer siempre lo mismo y de la misma manera, pero si somos creativos podemos hacer cada acto de la vida de manera diferente y, así, con esa actitud, nada será molesto. Para eso, es bueno recordar que es mejor ser niño, o como dice el zen “tener mente de principiante”, y no sentir que todo se sabe y todo se conoce, de tal modo que vivir sea un motivo diario para descubrir y crear.

El arte no es algo que uno pueda usar un rato, abandonar al otro o dejar para siempre; el arte es esencial para la vida, es absolutamente vital para poder disfrutarla y, por ende, para *crear salud*.

*Estrategia.* El poeta chino Li TaiPo, decía que “el mundo está lleno de pequeñas alegrías: el arte consiste en saber distinguirlos”. Tal vez este es el arte más importante por el que debe empezar un paciente en su trabajo de *crear salud*: por reconocer todo lo bueno en su vida, todas aquellas pequeñas cosas que son valiosas y que al estar sumido en una enfermedad dejan de verse y disfrutarse. Muchas veces, el solo hecho de reconocer y disfrutar lo que se tiene es suficiente para empezar una nueva vida y lograr las transformaciones necesarias para poder avanzar y encender la creatividad interior que nos permite lograrlo.

Primero que todo, recomiendo encontrar lo que cada expresión del arte nos produce para identificar la respuesta del cuerpo, dedicando tiempo a escucharlo. Así, podemos saber qué ropa ponernos, qué música escuchar, cómo decorar nuestros alimentos, entre otras cosas más, para saber qué llevar a cada uno de nuestros cinco sentidos.

Recordemos que nos alimentamos de muchas más cosas que comida, agua y aire, como de sensaciones y percepciones sutiles, por lo cual, el arte se convierte en el más succulento manjar. Así como una música estridente nos descompone, una música que nos agrada nos nutre integralmente. Por eso debemos llenar nuestra vida de arte para tener nuestros cinco sentidos siempre activos y vitales al estimularlos con los nutrientes que nos otorgan las expresiones artísticas.

Por todo lo anterior, creo que nuestro sentido diario de vida debe incluir

llenar de arte nuestra existencia y hacer todo con nuestro toque personal, siendo creativos en cada momento para evitar aburrirnos y, especialmente, despertar la fuerza curadora de la naturaleza que todos tenemos lista para ser activada, si empleamos la varita mágica de “volver arte” todo lo que hacemos.

# La energía sexual

*No hay amor sin instinto sexual.*

*El amor usa este instinto como una fuerza  
brutal, como el bergantín usa el viento.*

JOSÉ ORTEGA Y GASSET

**E**n general, casi todas las personas conocen los efectos que produce la actividad sexual en su mente, emoción y cuerpo. Sin embargo, pocos saben que detrás de esta sensación evidente, presente a todo nivel, existe la energía sexual, una energía de tipo sutil, parte esencial de la reserva del ser humano, difícil de controlar, que tiene un poder incalculable, que a su vez es la energía de la creación que permite manifestar todo lo evidente.

A mi modo de ver, esta es la energía más poderosa que fluye en la naturaleza y, por ende, en el ser humano, lo que nos permite, por un lado, preservar la especie y, por el otro, ser creadores a todo nivel.

Ya los sabios, en la antigüedad, emplearon gran parte del tiempo en conocer dicha energía y así comprender el efecto que tenía sobre el cuerpo, reconociendo la manera en que esta ingresaba, así como su recorrido y su afinidad con los diversos órganos y tejidos, además del uso de su potencial energético. Entendieron que podrían usarla en forma constructiva o destructiva, dándole a su ejecutor bienestar y gozos permanentes, o felicidades transitorias y posteriores alteraciones. Con este conocimiento surgieron muchas escuelas de pensamiento que aprendieron a reconocer esta fuerza que, además de servir para la concepción de nuevos seres humanos, podía ser empleada como medio para obtener salud y vitalidad.

Muchos de estos conocimientos han sido malinterpretados en la actualidad, pero es evidente que, en la creación de salud, el uso responsable y consciente de la energía sexual tiene una gran relevancia en todos los seres.

La humanidad, por lo general, solo se pregunta cómo, cuándo, dónde y con quién, entre otros interrogantes, pero poco se pregunta el para qué de esta energía.

La energía sexual tiene un propósito fundamental, que es la búsqueda de lo que nos falta para llevarnos a la unidad. Es la fuerza que nos motiva a encontrar el complemento que nos lleve a ser de nuevo uno. Mientras no entendamos esto, pasaremos la vida empleando dicha energía en la búsqueda de la unión física, donde no se logra la unidad, y no dirigiremos la atención a la fusión con lo que en realidad somos, que corresponde al área espiritual.

La palabra sexo proviene del latín *sexus* que, a su vez, algunos relacionan con la palabra *secare*, que significa dividir o cortar. Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente, la pulsión sexual será la fuerza motivadora para volver a unirse con quien hemos estado separados, que es en realidad con nuestra naturaleza divina, nuestro espíritu.

Esta energía queda codificada en nosotros para, perpetuamente, intentar volver al origen y retornar a la unidad con el Creador, dejando una huella siempre presente en nosotros, para reiniciar la búsqueda, que será diferente de acuerdo con el lugar en que pongamos la atención en nuestra vida.

Como no logramos la unidad a nivel espiritual, esta misma energía nos da la oportunidad eterna de lograrlo como especie, y así también por la vía del instinto motiva la creación de nuevas vidas que podrán más adelante encontrar la unidad.

## ENERGÍA SEXUAL

La energía sexual pura es la energía de la creación misma, la cual permite que se den todas las manifestaciones en los diferentes niveles.

La energía sexual tiene una impronta en todos los seres, que inicia como un impulso vital de crear y se desarrolla en el ser en dos direcciones que podemos definir como la de la energía sexual misma y la de la sexualidad carnal. La primera, va hacia la expansión al todo, y la segunda, hacia la contracción limitada por el cuerpo.

La energía sexual misma, cuando se desarrolla en el cuerpo, inicia con el deseo que motiva en primer lugar, seguido de la búsqueda de la complementación, que de no lograrse lleva a la frustración. Si se encuentra el complemento, en cualquiera de los niveles, da abastecimiento de energía, o sea una recarga mayor que logra una unificación entre dos seres, cada uno con el otro y simultáneamente consigo mismo. Esto lleva a una conexión mayor hacia la totalidad, permitiendo que la energía fluya en las dos direcciones, con un ritmo suave y agradable, como la danza que hacen los árboles con el viento apacible. Entonces todo esto permite llegar a la creación, porque esta energía ha seguido todos los pasos hasta el final sin perturbarse.

La sexualidad carnal se desarrolla, primero, por la vía del instinto, que sigue su curso en la búsqueda individual de la satisfacción personal, la cual produce desgaste de energía, llevando al desabastecimiento que origina el rompimiento con el otro ser al terminar la experiencia genital, que genera un estado de bloqueo o impedimento del contacto espiritual, llevando así a un estado de destrucción en diferentes niveles, en lugar de la construcción que se genera en el primer caso.

Entonces, hacer el amor es el nombre apropiado para un contacto íntimo de tipo sexual y genital que mantiene la energía sexual íntegra hasta el final. Empieza con la seducción, que es una danza suave y sutil, sin imposiciones, de manera respetuosa, para preparar a cada uno para el encuentro. En los animales, por ejemplo, el palomo se acerca a su compañera y camina alrededor, emitiendo sonidos, mientras agranda su vientre. Danza de manera suave en torno a ella, mientras que la paloma muestra aparente indiferencia hasta que, al cabo de algunos minutos, se acerca para tener la cópula.

Luego de la seducción viene un estado de humildad en el que cada uno llega a la desnudez total, despojándose de todo ego y vanidad, libres de todo lo que los cubre. Esto favorece el estado de contemplación, donde se admira al otro ser con regocijo, empleando los sentidos, incluso en la oscuridad. Esto lleva a un contacto estimulante por el roce de las pieles y de las energías de los dos, donde se funden en besos y caricias amorosas, que pueden ser aumentados con dulces palabras. Aquí aparece una vibración en todo el ser,

incluidos cuerpo y energía (no solo en el área genital), que se activan en grado sumo, vivenciando un estado de pasión muy poderoso. Entonces empieza el momento de dar, ya que cada uno se vuelve el siervo del otro, para servirle al ser amado mediante el respeto, la ternura y el gozo, alejándose de todo egoísmo o deseo individual de satisfacción, para que al dar también se reciba. Sin duda, se logra una fusión de los cuerpos y energías que, al mismo tiempo, los libera de sus ataduras internas, llevándolos a la verdadera plenitud a los dos por igual.

Ambos quedarán, durante largo tiempo, en una sensación de gozo y paz interior; una sensación cercana a la levitación por lo sutil que se siente el cuerpo.

En la orilla opuesta está el tener sexo, que aunque se entiende que es con otra persona, es el mismo proceso que se hace en soledad mediante la masturbación. Aquí, únicamente se involucra el aspecto de la sexualidad carnal, el cual empieza con la imposición y el sometimiento del otro al interés personal. Entre los animales, es el caso del gallo que, de manera intempestiva, aborda a la gallina y la “pisa”, para luego seguir su camino. En este caso no hay seducción alguna, como puede ocurrir también en las relaciones sexuales a cambio de dinero o favores.

Después se pasa a un estado donde se demuestra la arrogancia y se expresa la vanidad del cuerpo o de sus condiciones. Se sigue con “bajos instintos” acompañados de pornografía y no de erotismo. Se mantiene la búsqueda de la autosatisfacción, sin importar el bienestar de la pareja y solo se genera una alta pasión genital que busca ser saciada de manera inmediata, pero que solo lleva a un déficit, a un estado de carencia que genera malestar, el cual hace que, muchas veces, se agreda de cualquier manera a la pareja. En los animales, la gata, por ejemplo, sale a perseguir al gato para lesionarlo al terminar el coito, lo que contrasta con los pingüinos, que se quedan unidos con expresión amorosa por mucho tiempo.

En la juventud es natural este tipo de comportamiento porque al existir abundancia de energía no se nota su derroche, aunque podría ser útil en periodos posteriores.

## EL AMOR

Es la energía que debe controlar y guiar la energía sexual en nuestros contactos íntimos, para garantizar que no exista desgaste o alteración de la energía vital de cada persona.

Cada relación sexual involucra un intercambio de energía entre quienes participan en ella. Esta energía puede perderse si solo se involucra el plano físico, o puede reciclarse y complementarse si se hace generada, mantenida y continuada por la energía del amor, ya que esta sirve como canal para que la energía sexual fluya libremente. Además, la energía del amor incluye el respeto y la ternura antes, durante y después de su expresión física.

Para las personas no es fácil diferenciar si lo que se siente antes de tener una relación sexual es solo pasión genital en lugar de amor, pero es sencillo saberlo al terminar la relación; máxime, si ha habido orgasmo, ya que disminuye la pasión, que existe también en el acto sexual con amor, y queda el estado basal donde uno puede comprobar, por su experiencia y en su sentir, el bienestar que da el amor o la desagradable sensación de haber empleado solo la pasión.

Sin embargo, es importante saber diferenciar el origen de la pulsión sexual antes de un encuentro, para no incurrir en un despilfarro de nuestra energía más poderosa, perdiendo la posibilidad de crear lo mejor en nuestra vida y, por ende, dejar de fortalecer nuestro cuerpo, mente y estilo de vida, haciéndonos inconscientes de nuestra propia realidad espiritual. Aunque la fortaleza que encierra la pasión es muy grande y motivante, esta se pierde por completo al desfugarla. Incluso en la mayoría de los animales, por encima de su pasión, lo que prima es el deseo de procrear, o sea, el instinto de prevalecer como especie.

La gente haría mucho más el amor, incluso todos los días, y tendría mucho menos sexo, si pudiera comprender y vivenciar los grandes beneficios que esto le otorga.

La persona que usa de manera consciente la energía sexual hasta el final de su expresión logra un aumento de su autoestima, lo que favorece su propio

sistema inmune y hasta puede embellecer su piel, aumentando su atractivo para los demás. También logra un estado de armonización en su vida, al tiempo que genera estabilidad y equilibrio, y fácilmente sin sobresaltos, y es reconocido como alguien de condición ecuánime.

Todo esto lo lleva a un estado de confianza en sí mismo o seguridad interior que, entre muchos beneficios, le impide tener actitudes autodestructivas. Además, logrará cumplir sus metas y activar su capacidad de concreción y síntesis. Todas estas cualidades son condiciones intrínsecas de la energía sexual que se pueden volver parte del ser que procura su expresión adecuada y libre.

En cambio, el abuso de la sexualidad carnal nos lleva a la inseguridad y a mantener la dualidad en todo. Además, persiste un estado de insaciabilidad o insatisfacción que busca siempre ser llenado en otros contactos que solo llevan a más frustración. Son personas que presentan gran irritabilidad, además de alteraciones intempestivas en sus estados emocionales, cambios bruscos en su carácter con estados de ánimos alterados y posibles afecciones físicas. Esto también lleva a conflictividad en diferentes niveles de la vida y, en ocasiones, hasta depresión. En caso de un estado depresivo, la conducta que sigue es de tipo autodestructivo, apareciendo el consumo de drogas o alcohol, o prácticas que atenten de alguna manera contra la vida o la integridad propias.

Igualmente, existe un camino que muchos han intentado buscando no dejarse manejar por esta poderosa fuerza y es el de la continencia sexual, que puede entenderse como el control del impulso sexual en el plano físico, que también puede ocurrir en forma espontánea por falta de deseo, como ocurre en la desvitalización o enfermedad, aunque generalmente es por autoimposición, donde se hace por necesidad o como medio para alcanzar un objetivo concreto, generalmente de tipo religioso o espiritual.

Es común que luego de un despertar sexual en la pubertad, todos los seres humanos pasemos por alguna etapa de continencia, como medio para eliminar el condicionamiento sexual y así, de manera más consciente, emplear la energía sexual para los fines que consideramos pertinentes.

No obstante, dicha energía que no se expresa mediante el acto sexual debe

buscar una salida adecuada, por su aspecto creador a cualquier nivel de nuestra vida, para evitar que, al estar reprimida, afecte de manera directa nuestra salud. La primera consecuencia es la desvitalización, al no emplear dicha energía motivadora, que puede confirmar con congestión, con dolor o molestias físicas, hasta lesiones orgánicas de diversos tipos, incluidos algunos tumores, además de los trastornos en la interrelación social.

Algunos promueven la ausencia de eyaculación durante la relación sexual como forma de continencia, como medio para no perder dicha energía, aunque, en realidad, considero que ya que la energía sexual no se encuentra solo en el cuerpo, no eyacular no será suficiente para evitar su gasto. Además, de no hacerse de manera adecuada, como promueven algunas escuelas, entre ellas la taoísta, también puede acarrear dificultades emocionales y hasta físicas.

O sea, que la continencia, en realidad, debe ser entendida como el empleo de dicha energía mediante su aspecto creativo, como una canalización consciente en la construcción, en el arte, en la actividad mental o espiritual y hasta en la física, mediante cualquier expresión que logre concretarse en la vida externa. Por eso nunca debe ser tomada como una represión, ya que acarreará problemas de salud.

*Estrategia.* En el nivel de la creación de salud, es fundamental recordar que la forma de permitir que no perdamos y sí reciclemos energía durante los contactos sexuales, es que esté supeditada a la energía del amor y así permitiremos el flujo libre de la energía sexual en nosotros.

Por otro lado, la forma de mantener dicha energía siempre activa y vital, será siendo creadores activos de todo lo que nos ocurra en la vida, tomando las riendas, la responsabilidad, de todos nuestros actos.

Entonces, como motivo diario de vida, estará el empleo consciente de la energía sexual, ya sea mediada por el amor en las relaciones sexuales o en el día a día al ser los creadores directos, de todo, en cada momento de nuestra historia.

Si tenemos esta motivación para nuestro diario vivir, llevaremos nuestra atención al cuerpo y así sabremos cuál de las expresiones de dicha energía es la

que prima y nos induce a actuar para emplearla en una forma totalmente constructiva. Si la utilizamos cada vez de este modo, entonces será de tipo nutritivo para todo nuestro ser y no solo una satisfacción transitoria, con la consiguiente pérdida de energía y bienestar.

La energía sexual siempre moverá al mundo de diferentes maneras; sin embargo, podemos convertirla en la fuerza más poderosa para la construcción de nuestra vida o, por el contrario, volverla el espacio para perder nuestra fortuna espiritual y física. De nuestra actitud consciente depende el resultado.

# Las energías: ancestral, de reserva y de gasto

*Aprender sin reflexionar es malgastar la energía.*

CONFUCIO

**P**ara una persona es sencillo notar la presencia en su vida de algo que le permite hacer todo, que lo motiva a actuar, aunque sea difícil saber qué es, cómo actúa, de dónde viene y hasta cómo activarla. Este misterio lo llamamos energía, intangible en su esencia, pero evidente en sus efectos, ya que es indispensable para todo lo que nos ocurre en cada momento de nuestra existencia.

La energía se define como la capacidad de realizar trabajos, fuerzas o movimientos, y aunque no podemos verla de manera directa, es fácil descubrir los efectos que tiene en todas las cosas. Ella es la que permite que ocurra casi todo en el universo, desde la vida, la luz y el fuego hasta la actividad de una máquina, un sonido, etcétera.

La ciencia nos enseña que los diferentes tipos de energía son aquellos que permiten identificar la forma en que esta se manifiesta. Se destacan la solar, la atómica o nuclear, la hidráulica, la química, la eléctrica, la eólica, la sonora, la lumínica, la mecánica (cinética y potencial) y la térmica.

Sin embargo, podemos decir que en realidad solo existe una única energía, que se manifiesta de diferentes maneras o tipos. A mi modo de ver, para el ser humano, en su día a día, es posible diferenciar la energía en tres expresiones: la ancestral, la de reserva y la de gasto. Antes de mostrarlo, de manera sucinta, describiré las concepciones de la China y la India sobre la energía aplicada a la salud, para tenerlas como puntos de referencia.

La medicina tradicional china (MTC), de la que forma parte la acupuntura,

asocia el término *chi (qi)* a la energía y la concibe como “el soplo o aliento vital” (equiparable, por completo, al concepto de *prana* descrito por la medicina ayurveda). La entiende como la parte invisible de la forma y la materia, pero que las anima. Para la MTC, el organismo está constituido de filamentos de energía que están unidos por la misma fuerza de la vida y que se manifiestan de cuatro maneras.

La *energía ancestral*, que obtenemos en el momento de la concepción y que contiene en sí la energía del cosmos y del planeta, además de la herencia genética de la especie humana y la de tipo individual. Es la más importante y no se puede aumentar, solo emplear adecuadamente, ya que va en retroceso hasta la muerte.

La *energía adquirida*, que se da por el intercambio entre el ser humano y el ambiente. Se obtiene por la respiración, por los alimentos y por el intercambio de energías sutiles con el planeta y el cosmos.

La *energía protectora o adaptativa*, que permite regular y equilibrar el organismo en relación con el mundo exterior. Su mayor actividad está en la piel.

La *energía psíquica o espiritual*, que anida en el corazón y nos permite responder de una manera integral ante todos los acontecimientos que nos corresponde vivir. Se puede manifestar de cinco maneras distintas, según el órgano: la alegría en el corazón, la responsabilidad en el riñón, la decisión en el hígado, la reflexión en el bazo y la serenidad en el pulmón. A esta energía la afectan las emociones destructivas, así como los tóxicos; sin embargo, la quietud mental, el gozo con la naturaleza o las artes, así como el ejercicio, entre otros, la incrementan.

Por el lado de la medicina ayurveda (la ciencia de la larga vida) se conocen tres tipos básicos de energía o principios funcionales que se denominan *vata*, *pitta* y *khapa*.

*Vata* es la energía del movimiento; gobierna todo, desde los movimientos celulares hasta el acto de respirar y el latido cardíaco.

*Pitta* es la energía del metabolismo, que gobierna la digestión con todos sus procesos, así como la temperatura del cuerpo.

*Khapa* es la energía de la lubricación y la estructura corporal, que gobierna huesos, músculos y tendones, mantiene las células unidas en un todo y proporciona el líquido necesario del cuerpo a todo nivel.

Estas energías deben fluir en armonía y equilibrio en cada persona para garantizar la buena salud y el bienestar pues, en caso contrario, producen alteraciones diversas. Por ejemplo, si *vata* está en equilibrio hay flexibilidad, si no, hay ansiedad o artritis, entre otros. Si *pitta* está en equilibrio, tenemos capacidad de comprensión; si no, tenemos rabia o úlceras, entre otros trastornos. Y por último, si *khapa* está en equilibrio se obtiene calma; si no, tenemos envidia, retención de líquidos, etcétera.

Lo importante de este concepto es comprender que la energía invisible e inmaterial es la causante del bienestar o de la enfermedad, y que esto depende de la manera como fluya y se relacione con nuestro cuerpo.

#### ENERGÍAS EN EL CUERPO

A lo largo de los años, he intentado traducir a nuestro lenguaje y simplificar el concepto de energía en el cuerpo para que sea práctico para los pacientes, a sabiendas de que no es una interpretación exacta pero que, en la experiencia terapéutica, me ha resultado útil.

Además, debo aclarar que la anterior descripción de la energía según las dos tradiciones mencionadas, y de algunas escuelas de filosofía oriental que he conocido, habla de los principios energéticos que llegan al cuerpo. Sin embargo, lo que yo intento explicar es la manera en que podemos beneficiarnos de estos principios para la creación de salud, obviando los procesos complejos que ocurren para lograrlo.

Adicionalmente, tengo que validar el concepto científico que afirma que “la energía no se crea ni se destruye, solo se transforma”, razón por la que hay una sola energía en el cuerpo, que debemos poder almacenar de manera eficiente y emplear en forma sencilla, teniendo en cuenta que el hombre es un transformador de todos los tipos de energía para adecuarlos a su funcionamiento.

Considero que tenemos una energía de reserva que conservamos para gastar en otro momento y una energía de gasto que consumimos a cada instante. Las dos se nutren cuando sea necesario y de manera lenta de la energía ancestral.

Si asociamos este proceso al dinero, que es la energía que mueve muchos de los procesos de la vida externa, la energía ancestral sería como el patrimonio que tenemos por herencia de los padres y está expresado en posesiones materiales, pero no en dinero “líquido”, a menos que se venda algo. La energía de reserva sería como el dinero que tenemos guardado en el banco y la energía de gasto sería equivalente al dinero que tenemos en el bolsillo para uso inmediato.

En la bioquímica del cuerpo, la verdadera moneda energética es el  $ATP$  (adenosín trifosfato), que es el que transporta toda la energía en el cuerpo a partir de los diferentes procesos metabólicos. La “riqueza energética” dependerá de la capacidad de poder utilizar, producir y almacenar esta molécula fundamental.

## ENERGÍA DE GASTO

Es la energía que necesitamos para lograr el movimiento y la actividad en el cuerpo. O sea, la que requerimos para realizar cualquier esfuerzo en el día a día. La necesitamos para actuar, pero debemos dejar de emplearla en el reposo para poder descansar, relajarnos o dormir.

De nuestro sistema nervioso autónomo, el cual es involuntario y actúa regulando las funciones de los órganos, se deriva el sistema simpático, que es de predominio activador y de mayor función durante el día o los momentos de tensión o estrés.

En las células, tiene predominio en la membrana celular. En la nutrición la relaciono con los carbohidratos, que activan esta energía y son de rápida asimilación y consumo veloz. Si son los refinados, como el azúcar y las harinas rápidas, nos dan energía de gasto, pero nos consumen la de reserva, mientras que las frutas y vegetales frescos logran activar esta energía en un

grado alto y evitan el gasto de la energía de reserva.

Por otro lado, toda acción que nos lleve a la excitación utiliza la energía de gasto de manera directa, aunque mientras la usamos también sentimos que la tenemos. La excitación sexual es un ejemplo claro, aunque otros estímulos que nos motiven a actuar también logran lo mismo. La irritabilidad o la hipersensibilidad emocional hacen lo mismo y si tenemos explosiones de rabia o agresividad, consumiremos esta fuerza vital más rápido.

El ejercicio emplea directamente esta energía y la consume pero, si se hace de forma regular y ordenada, fortalece en grado sumo la energía de reserva, lo que luego dará mayor capacidad a la energía de gasto.

Y cualquier episodio de felicidad, así como los momentos de placer mundano y lograr cualquier objetivo que uno se ha propuesto en cualquier nivel, activan siempre esta energía, haciéndonos sentir vitales y con capacidad de gastarla en cualquier momento.

## ENERGÍA DE RESERVA

Es la que se almacena para ser utilizada de manera basal para todas las funciones generales del cuerpo en condiciones normales, o sea, sin esfuerzo, como ocurre durante un día en reposo, en la noche y el sueño. Da paso directo a la energía de gasto cada vez que se necesita, así como sacamos de un cajero automático el dinero que tenemos guardado en el banco para poder disponer de efectivo.

En todas las células en general, esta energía está concentrada en el citoplasma y en cuanto al sistema nervioso autónomo es la energía afín al sistema parasimpático.

En el cuerpo, esta energía se almacena en forma de grasas, de diversas variedades, como las del sobrepeso almacenadas en moléculas “ordinarias” (adipocitos), o en estructuras “especializadas”, como las de las células del sistema nervioso.

El consumo de grasa “buena” (como el omega 3) fortalece siempre esta energía, mientras que el de la grasa “mala” (saturada, como la de las frituras)

termina por consumirla. Las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) también logran fortalecerla.

Lo que más activa esta energía es el reposo y el descanso apropiados, así como la tranquilidad y la mente relajada. Dormir bien es el mejor medio para tener un nivel adecuado de esta energía, que permita suplir las carencias de la energía de gasto por los excesos de demanda que nos genera la vida.

A nivel mental, tener fantasías de todo tipo nos activa y consume esta energía de reserva; aunque si se cumplen pueden llegar a reciclarla por completo, como puede ser el caso del enamoramiento, si se es correspondido de manera adecuada.

Es bueno recordar que la práctica apropiada de cualquier ejercicio físico será un buen abastecedor de esta energía vital.

Los momentos y estados de alegría, y la expresión del amor de manera tranquila, como la experiencia de la energía sexual, son dos grandes fuentes de ingresos de esta energía que la aumentarán en un nivel importante.

### ENERGÍA ANCESTRAL

Es la recibida por la herencia de nuestros padres y la que como seres humanos obtenemos del planeta y el cosmos y, como seres energéticos, del mundo espiritual.

Está guardada en nuestro ADN, en el núcleo celular, y en forma de partículas de luz, que vamos “gastando” gradualmente a lo largo de nuestra vida. Ya que la recibimos en el momento de la concepción, debemos aprender a optimizarla porque no tenemos cómo generarla desde el plano físico.

Para alargar su consumo lento y gradual, todo lo que dé sentido a la vida, así como los momentos de gozo, el amor verdadero, momentos de serenidad y las prácticas sostenidas de oración y meditación, lo favorecen. Finalmente, todo lo que nos relaje la mente y el cuerpo en forma continua logrará optimizar el gasto de esta energía indispensable.

Por el contrario, todas las crisis graves, como los estados emocionales

alterados persistentes, la depresión profunda o enfermedades graves de todo tipo, la consumen de manera rápida y desproporcionada. En el interés del organismo por recuperarse de una afección grave o agresión física, siempre consume gran cantidad de esta reserva esencial.

Todo contacto sexual íntimo también emplea energía ancestral y su despilfarro la desgasta en un alto grado, al igual que las otras dos. Pero si se sigue el camino del amor y con la expresión íntegra de la energía sexual, de principio a fin, hay reciclaje en cierto sentido, ya que se fortalece la energía de reserva.

En la nutrición, ayuda el consumo de proteínas. Como en los casos anteriores, están las de buena calidad y las que no se recomiendan. Las ideales serán las de los cereales integrales, como el arroz, la quinua, la avena, la cebada, el centeno, el trigo sarraceno, siempre que sean integrales. La soya y el maíz también pueden estar aquí, entre otros tipos de proteína de origen vegetal.

Es bueno decir que, así como en la misma vida, si el dinero guardado en el banco nos alcanza para vivir de acuerdo con nuestras necesidades y no tenemos que vender alguna propiedad para cubrir alguna necesidad, así nos pasará con el cuerpo si mantenemos una energía de reserva alta, ya que pocas veces emplearemos la energía ancestral y evitaremos su consumo.

Ahora bien, probablemente nada en el mundo humano nos recargue esta energía, pero como en realidad es luz intangible y esencial, y viene también del plano espiritual, existe un poder superior que a veces la repone, más allá de lo que nosotros podamos entender. Esto es lo que debemos llamar verdaderos milagros.

## P Y G DE LA ENERGÍA

Al igual que con una empresa podemos saber nuestro balance al conocer las pérdidas y ganancias, en el cuerpo físico es posible hacer el mismo ejercicio y reconocer nuestro resultado en la adquisición y gasto de la energía para ser más eficientes en su utilización.

El uso diario de energía en el cuerpo físico tiene tres destinos fundamentales:

1. El del *mantenimiento basal*, o sea, lo que se necesita para las funciones de subsistencia como regular la temperatura corporal, la respiración, la circulación sanguínea, la digestión, el pensamiento, el habla, y todo lo que sea de bajo esfuerzo, pero indispensable para el mantenimiento. En una empresa sería el pago de salarios y el mantenimiento de ésta.
2. El de *actividad*, destinado a cualquier esfuerzo, ya sea corto o largo, que va desde caminar rápido hasta la práctica de un deporte. En una empresa sería el dinero para hacer inversiones y nuevos proyectos que pueden o no ser beneficiosos posteriormente.
3. El de *crisis*, que solo se emplea en caso de agresiones, alto nivel de tensión o estrés por largos periodos, o alguna infección. También aplica para la capacidad de recuperarse luego de un accidente o una enfermedad. Si lo vemos como empresa, sería el caso de un problema grave de capital, producto de robos, incendios, falta de ingresos y demás.

Para el mantenimiento basal gastamos, fundamentalmente, energía de reserva y, en mínima medida y ocasionalmente, la ancestral.

Para la actividad, empleamos energía de gasto si se agota la de reserva; y solo si es exagerada, la ancestral.

Para las crisis es menester usar las tres energías y en caso de haber buena reserva, se preserva la energía ancestral, de la que si no existe suficiente cantidad y calidad el resultado será fatal, ya que en el cuerpo no podemos salir a pedir más energía, como con el dinero.

Además es común que nuestro cuerpo caiga en un estado que se conoce como desvitalización, que es el resultado de un consumo mayor de energía de la que podemos producir para compensar el gasto. Se caracteriza por cansancio físico, que va desde el leve hasta el agotamiento, y la falta de motivación o capacidad para enfrentar los retos de la vida a cualquier nivel, máxime si existen dificultades.

Las causas más importantes de cansancio y posterior falta de vitalidad deben entenderse en cada nivel por separado, aunque se conjugan en la vida.

En el cuerpo físico, la malnutrición, la falta de descanso apropiado, el mal sueño, el exceso de esfuerzo o las infecciones crónicas son los responsables.

A nivel emocional, la irritabilidad y las descargas explosivas complementan la preocupación en la mente. A nivel espiritual, la falta de propósito de vida y metas contribuye en grado importante a este estado. Y a nivel sutil, de tipo vibracional, la exposición sostenida a contaminaciones electromagnéticas o geopatías (tema del próximo capítulo) son las responsables.

*Estrategia.* Cualquier empresario sabe que para que su empresa tenga reservas adecuadas, además de liquidez económica, necesita aumentar sus ingresos, optimizar sus gastos y mantener inversiones que sean rentables.

Pues bien, la empresa de cada uno de nosotros no es diferente si queremos tener altos niveles de energía disponibles para cada momento, lo que se traduce en salud y en capacidad para emprender proyectos y retos nuevos e interesantes.

En realidad, lo esencial es que nuestro sentido diario de vida se dirija a cuidar la energía ancestral y a fortalecer la de reserva, evitando el despilfarro de la energía de gasto.

La manera para lograrlo es llevar siempre los nutrientes apropiados a cada uno de los niveles, para fortalecer cada una de las tres expresiones de la energía, escuchando nuestro cuerpo para saber qué debemos hacer o dejar de hacer para preservar lo que es esencial en nosotros.

Todos queremos tener energía; lo importante es que seamos conscientes de ella en todas sus expresiones, para aprender a generarla y cuidarla.

# La geobiología y el contacto con los elementos de la naturaleza

*Nuestra lealtad es para las especies y el planeta.  
Nuestra obligación de sobrevivir no es solo  
para nosotros mismos sino también para ese cosmos,  
antiguo y vasto, del cual derivamos.*

CARL SAGAN

Si se pudiera entrevistar a una célula de la sangre, como un linfocito  $T$  cooperador, y se le preguntara quién es él, seguramente diría que es un linfocito  $T_H$ , que nació en la “calle médula ósea del hueso coxal” y que luego vivió en los capilares de la “calle del timo”, donde estudió hasta volverse un “oficial de policía”, director de las operaciones de defensa desde el timo a otros lados. Además podría decir que él “ve”, ya que puede procesar con claridad los fotones, y “oír”, pues es sensible a los fonones (mínima expresión de la energía del sonido); que respira (intercambia  $O_2$ ) y que puede comer (fagocitar), ya que tiene sistema de asimilación y eliminación de nutrientes y líquidos, como un incipiente sistema digestivo y hasta urinario; que tiene una membrana al mejor estilo de la piel, que la diferencia de otras células (algunas son de su grupo, como otros linfocitos  $T$  y otras son sus subalternas, como los macrófagos), que tendrá quién le haga difícil su gestión, como los linfocitos  $T_S$ , y que debe cuidarse del temido virus del VIH, entre muchos otros maleantes que hay en su “ciudad”. Toda esta representación para llegar a que la última pregunta de la entrevista sería que si él conoce al hombre donde habita y del que depende totalmente para vivir y al cual le sirve, a lo que, tal vez, contestaría que no sabe quién es y no lo conoce, a pesar de ser parte activa de él. Pues bien, eso nos pasa a los humanos con el planeta: vivimos y

dependemos de todo lo que hay en él, pero no somos conscientes de que en realidad somos células vivas de este organismo mayor, nuestro planeta azul, el cual puede prescindir de nosotros para su existencia, pero nosotros no podríamos sobrevivir sin el ser en el que habitamos, tomamos nuestro sustento y, de manera inconsciente, ignoramos y lesionamos.

## GEOBIOLOGÍA

*Geo* (tierra), *bio* (vida) y *logos* (estudio o tratado) son las raíces griegas que componen la palabra geobiología, que es el estudio de la correspondencia entre el planeta Tierra y la vida. A nivel práctico, es la ciencia que estudia la influencia que la Tierra, y todos los tipos de energías que allí se presentan, tienen sobre los seres vivos, y busca determinar cuáles son nocivas o favorables para sus habitantes.

Esta ciencia ya se conocía en la antigua China, donde se buscaba, por medio de la sensibilidad personal, el lugar adecuado para vivir.

El adelanto interesante es que se han podido constatar y documentar las diversas energías que influyen de una u otra manera en los seres vivos, en especial en el hombre, al tiempo que se han diseñado diversos métodos para neutralizarlas.

Es bueno recordar que la Tierra está expuesta constantemente a energías del cosmos, muy sutiles pero evidentes científicamente, y que además la Tierra produce sus propias energías (magnéticas, eléctricas, gravitacionales, radiactivas, etcétera), que se alteran cuando existen distintos elementos en el subsuelo, como las corrientes de agua subterránea, las masas de minerales, las fracturas geológicas, entre otras, que afectan de diversa manera la salud y el bienestar del hombre. A lo anterior hay que añadir un gran número de fuerzas conocidas recientemente y de efectos que todavía no han sido totalmente determinados, tales como ondas y campos electromagnéticos producto del desarrollo tecnológico que, junto con el aire que respiramos, conforman una mezcla compleja de fuerzas con las cuales tiene que vivir el hombre.

El cuerpo humano, frente a un estímulo hostil de este tipo, libera o inhibe

algunas sustancias como la serotonina, la histamina, la melatonina, etcétera, modificando en alguna medida las funciones fisiológicas tales como el sueño, el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y hasta los influjos hormonales alterando, por ejemplo, la menstruación.

En estudios diversos ha podido constatarse que se presentan insomnio, malestar general, cansancio, dolores generalizados, alergias, cambios desfavorables en el estado de ánimo, vértigos y agravación de cualquier enfermedad preexistente en personas que diariamente se exponen por varias horas (como, por ejemplo, en la cama donde se duerme) y durante algunos meses a estas influencias inadecuadas. Algunos autores incluso afirman que pueden presentarse cáncer, artritis y enfermedades de todo tipo si la exposición es muy prolongada, máxime si la persona es especialmente sensible.

De todas maneras, quiero resaltar que, muchas personas, con un poco de atención, pueden notar cómo se sienten en un lugar determinado y saber si no es recomendable estar allí. A veces, se evidencia cuando hay cambios de casa o de lugar de trabajo y se presentan síntomas o enfermedades. Los fetos en el vientre y los bebés son muy sensibles a estas influencias y por lo general demuestran su inquietud e incomodidad, que mejoran con ser llevados a un lugar libre de lo que los perturbaba.

Por otro lado, algo fundamental y a lo que cada vez se le presta más atención en la salud en general y, sobre todo, en la respiratoria, es lo que tiene que ver con la calidad del aire que respiramos y sus cargas eléctricas dadas por los iones.

Un ion es un átomo o una molécula que ha cambiado su carga eléctrica al haber ganado o cedido un electrón. Se denomina ion positivo al que le falta un electrón y negativo al que ha ganado uno más.

El aire, por lo general, presenta una relación de cinco iones positivos por cada cuatro iones negativos. Esto puede ser alterado, disminuyendo la cantidad de iones negativos, por ambientes poco ventilados, por lugares llenos de aparatos electrónicos, o por fuentes de energía eléctrica o sus redes y, de manera natural, por los llamados “vientos de las brujas” (tramontana en España, mistral en Francia y fohn en Alemania, entre muchos otros), que se

sabe que afectan la salud en muchos niveles.

Entonces, en realidad los iones negativos son benéficos para la salud, mientras que los de carga positiva son causantes de alergias, asma, jaquecas, alteraciones del comportamiento e insomnio, entre muchas afecciones más.

Para modificarlo, pueden colocarse fuentes naturales de agua en el lugar, que neutralizan los iones positivos, o máquinas generadoras de iones negativos que equilibran las cargas de manera favorable.

Por supuesto, en la naturaleza, cerca de cascadas o después de la lluvia, el aire que respiramos tiene características favorables por la alta carga de iones negativos. Esto lo puede notar cualquier persona, o simplemente, su nariz.

Por otro lado, el lugar donde vivimos, especialmente donde dormimos, y en general los lugares donde permanecemos mucho tiempo (seis o más horas al día), pueden afectar nuestro bienestar de manera directa si en ellos existen las llamadas zonas geopáticas o geopatías. Estas se definen como las causantes de alteraciones y enfermedades a los seres vivos por las emisiones de radiación de la Tierra.

Nuestro planeta está recorrido por redes en forma de cuadrícula que han sido denominadas redes de Hartman y Curry, de acuerdo con los nombres de sus descubridores. Estas redes son de tipo eléctrico y magnético y, en los puntos de encuentro, producen alteraciones de dichas emisiones de energía, que pueden ser amplificadas por corrientes de agua subterránea, y afectan la salud de las personas que estén expuestas por muchas horas a dicho lugar. Por ejemplo, si duerme mal en una cama, puede cambiar de cuarto y observar si existe algún cambio favorable, para no regresar al anterior. También, puede preguntar por la salud de las personas que vivieron en el mismo sitio antes que usted. Además, se sabe que los perros rechazan estos lugares instintivamente y los gatos los buscan; así que es posible determinar si el lugar es saludable de acuerdo con la afinidad o el rechazo de cada animal.

La Tierra también posee puntos de emisión de radiactividad y en los que se presenta radón, como isótopo del uranio, se puede afectar la salud gravemente, incluso generando cáncer de pulmón. Este gas se acumula en lugares oscuros, húmedos y mal ventilados, por lo que la ventilación

adecuada tiene muchos beneficios.

Con el paso del tiempo, aparece otro tipo de agentes que influyen sobre el ser humano: los campos y las ondas electromagnéticas, que son el resultado del desarrollo tecnológico; cada vez estamos más inmersos en un mar de “ruido” electromagnético que, sin duda, afecta de manera sutil, pero permanente, nuestro equilibrio energético y puede, en alguna medida, afectar la salud.

En cada habitación estamos rodeados de aparatos de todo tipo que siguen activos y emitiendo mientras sigan conectados, aunque estén apagados. Las ciudades y sobre todo los edificios están cubiertos por antenas de emisión y recepción de microondas y celulares, entre otras. Hay transformadores de luz y cuerdas de alta tensión por todo el lugar y, además, empleamos una enorme variedad de prendas y accesorios de tipo sintético que no nos ayudan en la liberación de lo que se conoce como “contaminación electromagnética”.

Y aunque las multinacionales vendedoras y los gobiernos de los diversos países nos dicen que no hay riesgos “comprobados”, creo que el uso racional de todo recurso, además de desconectar (no solo apagar) todos los aparatos que no se usen, caminar descalzos en la hierba un par de veces a la semana, usar ropa de materiales naturales y salir al campo cada vez que pueda, no está de más.

## LOS ELEMENTOS

Antiguamente se veían como principios inmateriales que determinaban la cualidad y la función de todo lo que existía y, al tiempo, eran los constituyentes intangibles de cada manifestación.

En un elemento está presente la energía esencial que nutre todo con cualidades que le son propias y la hacen diferenciar en su expresión. Si no existieran los elementos, no podrían existir los ciclos en la naturaleza, ni el equilibrio, ni la armonía, ya que estos son los que los rigen.

Sumeria, la primera civilización conocida, reconoció que existían ocho elementos esenciales que eran el agua, la tierra, el fuego, el madero, el metal, el

crystal (la piedra o la roca), el aire y el éter. Los esenios siguieron esta tradición de ocho, mientras que los chinos basaron sus principios en solo cinco elementos a los que también les dieron el nombre de “movimientos”: el agua, la madera, el fuego, la tierra y el metal. La tradición hindú, por su parte, también trabajó con cinco elementos diferentes: el agua, la tierra, el aire, el éter y el fuego. Ya Aristóteles habló solo de cuatro elementos, excluyendo el éter, basado en lo descrito por el sabio Anaxímenes, quien decía que entre lo caliente y lo húmedo está el aire, entre lo húmedo y frío el agua, entre lo frío y lo seco la tierra y, por último, el fuego está entre lo seco y lo caliente.

En la actualidad, la ciencia nos habla de 118 elementos referentes a los diferentes átomos y cuya definición contrasta con el concepto antiguo, ya que un elemento actual sería una de las 118 sustancias químicas puras. Entonces, un elemento es una sustancia compuesta de átomos con un número atómico idéntico, que está relacionado con la parte material y tangible, y no con la sutil a la que nos referíamos antes.

Lo valioso del trabajo con los elementos es que antiguamente era fundamental estar en equilibrio con estas fuerzas intangibles, pero evidentes, que gobernaban todo lo presente. Sabían que si transgredían sus principios sufrían sus efectos en lo personal o grupal, mientras que si vivían en equilibrio y armonía con ellos, gozaban ampliamente de sus beneficios.

A los ojos del mundo moderno, con una visión material del cosmos, tiene poco sentido esta afirmación; sin embargo, la ciencia moderna valida los resultados que, por ejemplo, la medicina tradicional china o la ayurveda logran en la salud, y los cuales están fundamentados de manera directa en estos principios.

Por otro lado, cuando vemos que el planeta está viviendo los efectos del calentamiento global y que esto influye desfavorablemente en todas las expresiones de vida en la Tierra, es primordial “evolucionar” hacia una visión más avanzada, donde se reconozca que habitamos un ser vivo (Gaia, en la teoría de James Lovelock, o Pacha Mama de los aborígenes americanos) y actuar consecuentemente. La manera más simple es, porque así fue y será, poder reconocer cada uno de los elementos, sean cuatro, cinco u ocho, y tener

unas relaciones correctas con ellos; esto significa comprender que existen y luego respetarlos, evitando al máximo lesionarlos. Los indígenas siempre lo hacen, muchos campesinos también y uno que otro ser humano sensible en la ciudad sigue el mismo camino; sin embargo, la gran mayoría del mundo lo ignora o rechaza.

Sé que suena extraño, pero más temprano que tarde, a los seres humanos nos tocará hacerlo para evitar que el planeta se vuelva un lugar invivible. Podemos empezar a hacerlo ahora, así sea por puro beneficio personal, pues, en últimas, ayudará también a este “organismo mayor”.

Se puede empezar por aceptar, así sea en mínima medida, que las fuerzas de la naturaleza tienen una conciencia propia y que responden como grupo a los que nosotros como humanidad hagamos, y no lo harán de manera sensible ni benévola, sino justa con respecto a lo que reciben de nuestra parte. Por esto, podemos reconocer de forma sencilla la presencia de estos “principios inmateriales” para adoptar una actitud más responsable con el planeta. En varios países he conocido a diversas personas que pueden comprender, con un poco de atención, lo que el planeta “dice” y, a veces, hasta “grita”, lo que les ha llevado a una relación más consciente y apropiada con su medio ambiente. Esto lo han logrado al reconocer en su interior la presencia de los diferentes elementos o cualidades detrás de todo.

*Estrategia.* Me parece muy importante volver a resaltar que la Tierra es un ser vivo, dotado de una conciencia propia, y que nosotros, los humanos, somos células activas de su cuerpo y que lo que hagamos siempre influirá en el resultado de lo que le ocurra al planeta. En el proceso de *crear salud* es esencial que aprendamos a escuchar al cuerpo y a notar cómo nos afectan las influencias del medio. Así podremos notar de qué calidad es el aire que respiramos, el lugar de trabajo o la cama, y buscar a algún experto en geobiología o, por lo menos, leer la amplia literatura que se consigue sobre el tema para tomar el camino adecuado.

Si escuchamos nuestro cuerpo, sabremos qué evitar y qué buscar para nuestro bienestar. El cuerpo es muy sensible a la toxicidad de tipo sutil, solo

que no nos damos el tiempo y tampoco asumimos la actitud necesaria para notarlo.

Entonces debemos nutrirlo con cada uno de los elementos que favorecen cada una de las estructuras de nuestra composición y así reconoceremos la realidad que nos une estructuralmente a nuestro planeta. El contacto respetuoso con cada elemento nos llevará a recibir en nuestra salud sus vibraciones favorables, que nutrirán nuestro campo de energía, y ello se traducirá en bienestar y en gran medida en protector contra toda la toxicidad ambiental que nos rodea.

Por último, para *crear salud* a todo nivel es ideal que tengamos como sentido diario de vida cuidar el planeta para que sea habitable, así no sea para nosotros, sino para las generaciones futuras. El calentamiento global es una realidad y todos podemos hacer algo con un cambio de conciencia y actitud. Puede empezar por reciclar y usar responsablemente el agua, sembrar árboles, cuidar el ecosistema y evitar al máximo contaminar la única casa que todos tenemos.

# Las relaciones interpersonales

*En tu relación con cualquier persona,  
pierdes mucho si no te tomas el tiempo  
necesario para comprenderla.*

ROB GOLDSTON

**A**mi modo de ver, una enfermedad compleja, una pérdida dolorosa o cualquier situación difícil va a debilitar a quien la sufre, por lo que esta persona necesitará un apoyo que, como una mesa de cuatro patas, lo sostenga para poder soportar “el peso” de los acontecimientos, mientras que las medidas adoptadas logran cumplir su cometido. Cada pata de la mesa estará condicionada a un vínculo o relación. Una pata será la relación consigo mismo y su mundo interior, incluyendo el espiritual. La segunda, la relación que tiene con su pareja amorosa (en los niños pequeños con su madre). La tercera, la relación con sus amigos y demás miembros de la familia, y la cuarta, las relaciones externas entre estas con los compañeros de trabajo y todos los contactos sociales. Necesitamos las cuatro por igual, aunque siempre serán de condiciones y características diferentes entre sí. En ocasiones, tres pueden suplir la falta de una, pero aun así estaremos “cojos”. Con solo dos patas, con seguridad se cae la mesa.

Todo esto es porque las relaciones son lo que le da sentido a la vida, y son el motivo así como el medio para crecer de manera individual y grupal.

Sin relaciones perdemos nuestro bienestar psicológico, y si las que tenemos son inadecuadas, afectamos seriamente nuestra calidad de vida, incluso hasta enfermarnos.

Considero que para lograr la realización del ser humano, este debe crear y mantener relaciones interpersonales adecuadas, porque nuestra evolución personal nunca estará aislada del contacto con los demás. Además, tener

relaciones adecuadas mostrará un alto grado de madurez, sin contar con que día a día pondrá a prueba el sentido de vivir en un mundo poblado de muchos más seres con los cuales tendrá que relacionarse y comunicarse de diversas maneras.

Recordemos que este capítulo se refiere a los frutos del árbol que contiene las semillas para nuevos árboles, como ocurre con las relaciones interpersonales, que permitirán nuevos proyectos, ya que esta es la dimensión a través de la cual nos realizamos como humanos: mediante el contacto y crecimiento personal con los demás.

Empezaré por el amor, que considero como el ingrediente esencial en todas las relaciones; nos da la fuerza, estabilidad y dimensión del vínculo. Walter Riso, psicólogo clínico, nos ha enseñado de manera sencilla la visión que los griegos tenían de tres posibles expresiones del amor, que denominaron eros, philia y ágape. El eros es placer/pasión, la filia es amistad/camaradería y el ágape, ternura/no violencia o compasión.

En el eros, el objeto esencial por complacer es uno mismo, en la philia a uno mismo y a la pareja, y en el ágape al otro. Eros es el enamoramiento, esencial en las relaciones de pareja; sin embargo, no puede estar solo, por lo que se vuelve indispensable tener la philia para darle estructura y alcance, lo que también se debe combinar con el tercer elemento, el ágape, lo que produce una relación amorosa equilibrada con amistad, pasión y ternura.

Lo que normalmente ocurre es que no siempre se hace en la misma intensidad ni dosificación entre las dos partes, por lo que vienen todas las alteraciones que cualquiera de nosotros ha conocido.

En la creación de salud, el estado de enamoramiento, que dura unos pocos meses y en el mejor de los casos no pasa del año, es un gran motivador para actuar y afrontar cualquier obstáculo. En cambio, el dolor por la pérdida afectiva o las dificultades en las relaciones minan el motivo de lucha y agravan la condición que se presente. En ambos casos el poder se ha entregado al otro, lo que nos hace creer que siempre dependeremos de alguien más para sentir la fuerza que el amor nos produce en el interior; esta es una inadecuada interpretación de la realidad, dado que el amor, en todas sus dimensiones y

realidades, siempre será nuestro, y el otro ser solo será el que nos permite manifestarlo. Así que no entreguemos las llaves de nuestro corazón, o si lo hacemos, por lo menos, dejemos una copia.

Dentro de toda relación también es de gran importancia la comprensión, entendida como la capacidad de ponernos en el lugar de la otra persona para, desde la otra orilla, tener una visión integral de por qué actúa, se viste, camina o come de una u otra manera.

La comprensión es la estrategia más sencilla para combatir el difícil condicionamiento social que tenemos los seres humanos con respecto a prejuicios de todo tipo, con los cuales evaluamos lo que nos ocurre de manera absoluta, desde nuestro punto de vista, como el único válido y verdadero. Sin la comprensión, viviremos con intolerancia, que incluso puede llegar a la crueldad y a sentir gozo por el sufrimiento de otros.

El camino de la comprensión no es innato en los humanos, por lo que hay que desarrollarlo para que modifiquemos el punto de vista subjetivo y, con una mente más abierta, podamos tener una visión integral de la realidad.

La gran mayoría de las personas que no se sienten comprendidas pueden empezar por intentar comprender a los demás. Esto disminuirá el malestar de sentir que los otros no nos valoran ni nos entienden en la manera en que nosotros creemos que deberían hacerlo.

Muchos conflictos, en las relaciones personales de pareja e incluso entre países, se acabarían por completo si uno se da el tiempo para ponerse en los zapatos del otro y observar desde allí el mundo como el otro lo haría.

Además de la comprensión, aparece otro elemento indispensable en este proceso de construcción de las relaciones y es compartir, algo que en realidad es muy difícil para el ser humano de manera simple, equivalente y desinteresada, libre de prejuicios y cuestionamientos.

En los vínculos cercanos es indispensable que se compartan pensamientos, sentimientos, ilusiones, proyectos y, por supuesto, tiempo para darle dinamismo y sentido a las relaciones.

Como sabemos, compartir tiene dos direcciones: una en la que se da y otra en la que se recibe. Las dos son igualmente importantes, porque nadie puede

dar de lo que no tiene, o sea, de lo que no ha recibido. En este sentido quiero resaltar la importancia de los abrazos, que si se hacen en las dos direcciones, o sea, se dan y reciben a la vez, producen bienestar, paz, sosiego, contención, todo lo que puede favorecer la creación de salud. Considero indispensable dar varios abrazos al día, así que es bueno buscarlos y darlos.

El ser humano, al iniciar su desarrollo, es de naturaleza egoísta. Para afianzarse como individuo independiente, toma sin preguntar y exige como si fuera obligación de la vida o los demás responderle. Pocas veces deja algo por los demás en esa etapa. Con el crecimiento personal puede irse al otro lado y ser generoso en exceso, dando a los otros, pero con dificultad para recibir. El corazón puede servirnos como ejemplo, ya que da toda su sangre al cuerpo, sin limitaciones, para que llegue hasta los dedos de los pies, y por hacerlo así se oxigena mediante las arterias coronarias, o sea, cumple aquello de que “dando es como se recibe”; pero no podemos olvidar que si antes no recibiera la sangre oxigenada de los pulmones, no podría entregarla y por ende beneficiarse. Así que debemos hacer como el corazón: dar sin limitaciones y recibiremos lo justo para nosotros y, así mismo, recibir de los demás para poder seguir en este camino.

Esta interacción continua, que podemos hacer cada día, es el compartir en su adecuada medida.

A veces, precisamente por no lograr todo lo anterior, o por otros factores, aparece una de las circunstancias más temidas por muchos: la soledad. Esta es una de las consecuencias del desarrollo del mundo moderno, donde cada vez tenemos más medios para comunicarnos con los demás pero, al mismo tiempo, y de manera real, estamos más solos. Cada vez son más evidentes las estadísticas que demuestran que la tendencia del mundo actual es hacia la soledad, porque no somos capaces de comunicarnos y menos aún de compartir. A veces pienso que muchas personas que consultan y pagan a un terapeuta profesional en el área mental lo hacen porque no tienen con quién compartir muchas cosas.

Algunas personas optan por la soledad porque sienten que los demás no los comprenden o no les dan ni la importancia ni el trato que, según ellos,

merecen. Esto es una sensación muy generalizada en el ser humano, pero no todos eligen alejarse. También la soledad y el silencio son consecuencias del camino espiritual, donde se descubre la riqueza del mundo interior, que muchas veces lleva a apartarse de muchas cosas del mundo exterior.

Lo cierto es que la soledad aparecerá en algún momento de la vida y lo ideal es recibirla, conocerla y fortalecer el vínculo que tenemos con cada uno de nosotros, para poder avanzar mejor en las relaciones con los demás. Por eso, aquella persona que es capaz de tener “buenos momentos de soledad” y correctas relaciones consigo mismo tendrá magníficos momentos para compartir con los demás y, por ende, relaciones correctas en cada contacto.

## EL PERDÓN

Es la reparación total de la pena, cuando sentimos que hemos sido ofendidos. Así podemos liberarnos de la justificación de vivir con ese dolor, al tiempo que retiramos los efectos que tienen sobre nosotros la rabia y el resentimiento. En realidad, no se perdona por los demás, sino por nosotros mismos, ya que mantener dichas emociones destructivas afecta de manera directa nuestro bienestar mental y social, e incluso nuestro cuerpo. Puede que el victimario “no se merezca” el perdón, pero como a nosotros nos libera de muchas alteraciones, vale la pena hacerlo.

El perdón también es un nuevo aliento que acompaña a la soledad para buscar el bienestar perdido. Cuando se hace de manera real, se renuncia a toda condena o agresión personal, aunque esto no exima realmente de las consecuencias legales de haber infringido alguna ley.

Es indispensable perdonar para mantener relaciones interpersonales correctas, pero eso no significa que mantengamos el mismo vínculo si nos han hecho daño. Dicho de otra manera, si un amigo o pareja nos ha ofendido en alto grado, es ideal perdonarlo y al tiempo es aconsejable terminar con la relación que antes se tenía y construir una nueva, basada en el respeto mutuo.

En la creación de salud, la rabia, el resentimiento, el odio y el deseo de venganza son los obstáculos más grandes para disfrutar la vida, ya que estos

sentimientos nublan nuestra mente permanentemente. Por lo tanto, lo ideal es deshacerse de ellos.

Acostumbro realizar un ejercicio guiado del perdón, donde lo fundamental es darse el tiempo y el permiso para *sentir* lo que ocurrió y utilizar el perdón como mecanismo restaurador para que exista un verdadero beneficio.

Se inicia con una relajación del cuerpo y la mente, que lleva a encontrar y vivenciar, de la manera más real posible, en el recuerdo, la experiencia que necesito perdonar. Se pasa a escribir de forma muy precisa los hechos, sin omitir detalles. Luego se toma conciencia de lo que se perdió con esta experiencia (puede ser la confianza, la paz, el disfrute), pues esto es lo que vamos a rescatar. A continuación, se mira hacia el pasado cuántas veces más pudo haberse perdido, en forma parcial o total, lo mismo. De viva voz, es bueno decir lo que se perdió, así nadie nos escuche, y si es necesario, gritarlo. Mientras no sea agresivo para otros, será más liberador.

Luego se debe quemar completamente el papel, al tiempo que proyectamos todo el dolor que sentimos para que también sea consumido por el fuego.

Es importante tener cerca una persona que, en este momento, nos pueda contener mediante el abrazo y la compañía, para que sintamos que nos liberamos del dolor y que tenemos un nuevo comienzo, en una realidad diferente, donde hay apoyo y comprensión.

A continuación, se puede tomar una semilla y sembrarla para que sirva como símbolo de nuestra nueva actitud, por lo que es importante cuidarla para mantener activo y evidente nuestro símbolo del perdón y su efecto liberador.

También es bueno escribir unos votos o compromisos que uno adquiere consigo mismo, para el futuro, donde resalte cómo piensa emplear lo recuperado en el ritual.

Si va a hacer este ritual es importante tener todo dispuesto: el tiempo, los objetos y la persona que nos ayudará, además de la motivación, pues solo será efectivo si involucra el sentir.

Si se tiene que repetir, es mejor esperar varios días antes de volver a

intentarlo, ya que el ritual se mantiene activo durante muchos días.

## CRECIMIENTO PERSONAL MUTUO

La mejor manera de ver cada relación que tengamos en la vida es ser conscientes de que esta servirá para el crecimiento personal mutuo; le ayudaremos al otro a crecer, al igual que intentaremos hacerlo de la mejor manera para nosotros mismos.

En ese orden de ideas, resulta importante que ante alguna dificultad o problema que tenga la otra persona, en vez de llenarse de ansiedad sin saber cómo actuar o de reaccionar de manera inadecuada, mediante la crítica o la agresión, puede sencillamente preguntar qué quiere y qué siente que serviría para poder solucionar su dificultad. En ese mismo orden de ideas, cuando uno esté en un momento de dificultad, lo mejor es decir lo que uno quiere o necesita para salir adelante.

Esto ayuda a la persona a autoobservarse, al tiempo que al otro le muestra un camino posible por seguir en esos momentos. De todas maneras, es cierto que no siempre será posible o incluso recomendable, dar lo que la otra persona pide, pero seguro sí será un medio más apropiado para poderle demostrar al otro que estamos ahí con él y, sobre todo, que puede contar con nosotros.

Cada dificultad en una relación es, en realidad, una oportunidad para conocerse mejor en otro aspecto y servirá como base para afrontar futuras dificultades si se logra aprender el mensaje implícito en cada experiencia. Así, se puede entender que pueden caminar y crecer hombro a hombro, aunque, muchas veces, en el camino, sea necesario cargarse el uno al otro por momentos.

Aunque el capítulo hable de las relaciones con otras personas, quiero hacer énfasis en la relación que podemos tener con los animales, en el caso específico de las mascotas. Aunque estas no son personas, hacen sus veces pues los seres humanos, a cualquier edad, construimos vínculos muy estrechos con ellas, a veces incluso mayores que con los seres humanos.

¿Cuántas veces vemos que un perro o un gato llena de alegría a un niño dentro de una familia, al igual que a un anciano triste y solo? Los beneficios que aportan las mascotas están muy bien documentados por la ciencia y superan con creces los posibles efectos en la salud que pueda causar la convivencia con un animal, los cuales pueden prevenirse con un buen apoyo por parte de un veterinario y ciertos cuidados y atenciones.

De paso, cuidar a un animal se convierte en un motivo de vida para muchos y compartir el amor es un incentivo para el disfrute del día a día. Las mascotas permiten comunicarse de una manera integral, que trasciende las palabras.

En los hospitales se reciben visitas importantes de familiares y amigos, pero muchas veces el enfermo en realidad desearía que su “mejor amigo y compañero ideal” pudiera acompañarlo. Con seguridad, él se hallará en la casa, triste y con la misma ilusión de estar a su lado.

Así que, en la estrategia de *crear salud*, las mascotas están más que recomendadas, siempre y cuando la persona pueda compartir su vida con ellas.

*Estrategia.* Las relaciones interpersonales son trascendentales en la vida. Por un lado, son indispensables y, por el otro, afectan profundamente nuestra salud y bienestar cuando no son adecuadas. Como no podemos vivir sin ellas, debemos buscar que sean favorables para nosotros.

Entonces, es fundamental escuchar nuestro interior y reconocer lo que genera, en todo nuestro ser, cada una de las personas que se relacionan con nosotros, para poder adoptar los correctivos necesarios en aras de tener solo relaciones nutritivas. Esto también incluye el perdón, que retirará gran cantidad de lazos y ataduras que tenemos con quienes nos une un vínculo de rabia u hostilidad.

Es importante enfatizar que el ser humano debe valorarse de tal manera que pueda poner límites y terminar los vínculos en las relaciones que se conocen como “patológicas”, o sea, las que son fuentes de dolor y sufrimiento, o que se construyen dentro de un marco de dependencia o de

hostilidad, para realmente poder tener “libertad” en alguna medida.

Esto es posible si nos tomamos el tiempo para reflexionar de manera tranquila en nuestro interior y valorar lo que somos y necesitamos para nuestra vida, de tal manera que solo nos acerquemos a aquellas personas que nos aporten y estén dispuestas a compartir junto a nosotros. En el caso de tener que compartir con alguien que no es así, si lo podemos evitar, sería lo mejor; y si no es posible, tener un diálogo inofensivo, de tipo activo, puede poner a cada uno en su lugar.

Así podremos convertir nuestro sentido de vida diario en tener relaciones que favorezcan el crecimiento personal en ambas direcciones y, de esta manera, buscar relacionarnos con amigos o con la pareja que estén en la misma búsqueda. No tienen que ser como nosotros, ni tampoco pensar igual; solo tienen que buscar crecer en conjunto, lo que implica compartir y cultivar relaciones correctas. Si no se logra, es porque seguramente tendrá que revisar la famosa frase: “Mientras más conozco a la gente, más quiero a mi perro”.

# El manejo de la información

## Cómo dar las noticias

*Anunciad con cien lenguas el mensaje agradable;  
pero dejad que las malas noticias se revelen por sí solas.*

WILLIAM SHAKESPEARE

**T**odos sabemos por experiencia propia cómo nos afectan las noticias, cómo nos producen un impacto profundo y recordamos claramente el momento en que las recibimos, sean de tipo favorable o no.

Hemos escuchado que en la antigüedad se asesinaba al portador de las malas nuevas y aunque ahora no se hace, muchas personas mantienen siempre un recuerdo desagradable hacia la persona que dio una mala noticia, incluso más allá de la misma información.

También sabemos que cada día los políticos, los gobernantes y los líderes en general dedican más tiempo y esfuerzo a aprender cómo manejar la información de cara al público para evitar efectos nefastos. No me refiero a ocultar o mentir, como puede pasar en lo que estoy describiendo, sino al manejo responsable de la información. De todas maneras, seguimos viendo a muchos líderes del mundo dando permanentemente información alarmista o tendenciosa. Y qué decir de nosotros los médicos, quienes nunca nos educamos para tal objetivo y que, varias veces al día, tenemos que hacerlo, y por lo general lo hacemos muy mal; por eso, además del problema que la persona tiene, le dejamos más confusión y malestar con nuestra manera de suministrarle información.

Así que en este capítulo intento dar un esquema válido para hacer lo que es esencial, pero que a nadie le gusta: comunicar “malas noticias”.

Las noticias probablemente seguirán siendo negativas después de contarlas.

Pero al modificar la manera en que se transmite la información, esto repercute de manera considerable en el resultado que podrá obtener la persona que la reciba, al tener un camino por seguir para afrontar la realidad de la mejor manera.

La ciencia ha encontrado y documentado que la información en sí misma es terapéutica, ya que produce un resultado en el paciente, pues conduce de manera directa a una respuesta en todo su ser; de ahí se deriva el efecto placebo, que explicaré más adelante, donde la información que el paciente tenga sobre la terapia, incluidos actos quirúrgicos, por ejemplo, modificarán, hasta un 30 %, el resultado final, favorable o desfavorablemente. Como quien dice, tenemos un apoyo o un obstáculo que equivale a cerca de la tercera parte del resultado final en la manera como damos la información de los hechos.

También existen terapeutas que consideran que, además de que todo lo que concierne a la información representa un 30 % del acto terapéutico, la empatía y confianza que despierte el terapeuta en la consulta puede ser otro 30 %, dejando entonces un porcentaje menor a la acción real y “científica” del tratamiento. Podría afirmarse que el contexto terapéutico es más importante que el texto en toda acción en el arte de curar. En lo que concierne a *crear salud*, será el elemento indispensable para que confiemos parte de nuestra salud a manos diferentes a las nuestras.

Igualmente, deseo destacar que cuando uno da una noticia importante, la persona que la recibe queda ligada de manera sutil, pero profunda, a quien la da, por lo que cada vez que informamos de algo que pasa, no solo estamos transmitiendo información y logrando una acción terapéutica, como dijimos antes, sino que realmente quedamos comprometidos a continuar siendo el soporte de la persona que acaba de cambiar su vida por lo que ha conocido a través de nosotros.

Esto es muy importante y genera gran responsabilidad, y es la razón por la que creo que nadie quiere dar malas noticias: porque se genera este vínculo y esta asociación que muchas veces es desafortunada. Para lograr entonces un método consciente que permita que la información sea terapéuticamente útil,

es posible seguir un protocolo basado en las recomendaciones de los investigadores Baile y Buckman, que consta de seis pasos y que cada persona puede adaptar a sus condiciones y capacidades:

1. Buscar un entorno y una atmósfera favorables.
2. Averiguar cuánto sabe.
3. Averiguar cuánto quiere saber.
4. Compartir la información.
5. Identificar y reconocer las reacciones del paciente.
6. Planificación y seguimiento.

Al seguir este método tendremos un compromiso de soporte directo y de manera consciente, y podremos ser activamente útiles y no quedaremos “amarrados” en forma involuntaria a las personas que nos han contactado. Por otro lado, esto también hará que muchos que no puedan aportar nada, en el futuro procuren no dar las noticias, ya que no serán soporte para quienes las reciban. Esto lo digo porque, muchas veces, se designa a personas diferentes al terapeuta en sí, para dar las malas noticias, quienes luego no tendrán acceso al paciente para dar el soporte necesario.

1. *Buscar un entorno y una atmósfera favorables.* Decíamos que el texto puede ser modificado por el contexto, así que, cuando vamos a decir algo que no es agradable para la otra persona, es bueno buscar el momento y el lugar apropiados y, de no ser posible, por lo menos intentar generar una actitud que lo asemeje, así que la actitud no verbal será fundamental. Esto solo se logra cuando de verdad sentimos que queremos ayudar a la otra persona, aunque pueden servir algunas ayudas externas.

El lugar debe ser tranquilo y de preferencia debe hacerlo sentado. Procure que la persona no tenga a nadie por detrás o se sienta observada por otro; intente hacer sentir intimidad antes de hablar; así es fácil determinar quiénes tendrían que estar presentes. Es necesario preguntar y así se toma la decisión

de invitar o retirar a quienes no deben estar allí. Es común que ante la pregunta de quién quiere que lo acompañe, sea más evidente la respuesta del cuerpo y la mirada, que las palabras; entonces debemos estar atentos a las reacciones del interlocutor.

Considero mejor sentarse a 45°, o sea, no de frente ni al lado, para permitirle que no se sienta intimidado por nosotros, ni tampoco ignorado o abandonado.

Es fundamental primero presentarse y saludar, al tiempo que se debe contactar con la mirada o el cuerpo a cada uno de los presentes, de manera respetuosa, pero auténtica. Luego, se empieza a hablar de temas generales o circunstanciales, antes de iniciar la comunicación, para que ambos se conozcan un poco. Es importante que nuestra expresión corporal nos acompañe en lo que queremos decir y, en caso de ser por teléfono o hasta correo, expresar desde antes lo que queremos transmitir con palabras. Esto será algo como: “Soy Santiago Rojas, soy especialista en cuidados paliativos, y estoy aquí para contarle algo importante para usted; quiero que sepa que estoy dispuesto a que me pregunte lo que desee y a ayudarlo en lo que necesite”.

Si ya se conocen, es importante decir lo mismo, excepto que no hay que presentarse, y mostrar la mayor naturalidad posible, aunque no parezca ser el momento más oportuno para hacerlo.

Eso es esencial en nuestro rostro, que debe expresar serenidad y no angustia, porque eso es lo que va a reconocer y a recordar la otra persona. Si vamos a ayudar, empecemos por ser capaces de hacerlo desde el primer momento, aunque nos cueste trabajo lograrlo.

2. *Averiguar cuánto sabe.* Una vez iniciado el intercambio de información, es bueno averiguar qué sabe o supone la persona con respecto a para qué está en ese lugar. Esto es esencial porque nos ayuda a saber el tipo de lenguaje que utiliza la persona, el comportamiento o lenguaje no verbal al expresarse, además del estilo que emplea y su vocabulario, para tratar de comunicarnos de acuerdo con lo anterior. En este momento, se sabe si la persona quiere que

uno esté más cerca o más lejos, si evade el tema o lo enfrenta, si asume la responsabilidad o busca culpables, si tiene motivación o desesperanza, en fin, todo lo que sirve para avanzar en la comunicación.

Averiguar qué tanto sabe es ponernos en el lugar del otro para, a través de su propia manera de comunicarse, acercarnos a él, creando un ambiente de confianza donde es más fácil lograrlo.

Se puede pensar que esto lleva tiempo, pero en la práctica, con una pregunta o dos y sus respuestas, no tarda, en la mayoría de los casos, más de unos pocos minutos. Por eso es muy importante estar atentos a notar todo lo que pasa en ese momento y hacerle sentir a la otra persona que tiene toda nuestra atención, para aumentar el clima de confianza y permitirle ser cada vez más auténtico en sus interpelaciones.

3. *Averiguar cuánto quiere saber.* Con la información anterior incorporada, empezamos a avanzar de manera gradual y a observar todas las reacciones que la persona presenta.

Es fundamental no mentir en ningún momento, ni dar plazos sobre lo que puede pasar; lo que sí es recomendable es dejar, a medida que se da la información, puertas abiertas para que la persona tenga caminos que pueda explorar.

Cada persona, a medida que vamos hablando, hará manifestaciones no verbales, o incluso verbales, que nos dirán si quiere que continuemos o no, ya que con lo que sabe le basta para entender, o “no se quiere dar por enterado” y está en una actitud de negación. Nuestra función es acompañar, así que no hay que imponer nuestra verdad, sino avanzar juntos en el camino. Así que, si la otra persona no quiere, hay que reiniciar por otro lado para poder seguir adelante al ritmo del otro, en vez de contarle todo de una vez.

El tacto, la paciencia y el respeto serán las herramientas que debemos tener a la mano en ese momento para sortear las dificultades. Muchas veces no se puede avanzar más con la persona, pero podemos hacerlo con un allegado, o posponerlo para otra ocasión, recordando siempre que estamos ante un momento muy difícil e impactante, por lo que es común que la negación o la

rebeldía sea la respuesta que se presente.

4. *Compartir la información.* Todo esto que está expuesto en pasos sucede en cierta forma simultáneamente, y debe ser así para que los interlocutores sean activos en la comunicación, o sea, para que se comparta y no que solo uno emita y el otro reciba.

Me gusta la descripción de que la comunicación es acción, es decir, donde ambos logran una unidad mediante su lenguaje verbal y corporal de manera activa, aunque no estén de acuerdo.

En este caso, como es un camino compartido, se procura que cada parte se exprese de cualquier manera para que la comunicación siempre esté activa, mediante un esquema propio, en el que el punto de partida es el mismo paciente.

El terapeuta, entonces, adoptará una actitud educadora, dando una información progresiva, con una línea argumental, lógica y cronológica.

Se debe asegurar la comprensión, haciendo altos en el proceso para reforzar y clasificar lo que se comunica. Es importante que también se comparta el significado de cada cosa, especialmente si no se domina el lenguaje.

El empleo de esquemas escritos creados sobre la marcha o de dibujos que la otra persona se llevará luego, cobran valor especial porque ubican a la persona en la forma y lugar. Si se requiere, se pueden emplear libros o cualquier ayuda adicional.

Al compartir esta información es esencial preguntar al interlocutor al final qué entendió, para saber si es necesario reiniciar, reforzar algo o si se puede avanzar más.

5. *Identificar y reconocer las reacciones del paciente.* Cada persona reacciona de manera diferente y no todos lo hacen en forma evidente. Por eso hay que estar muy atentos para poder conocer y comprender lo que le está ocurriendo a quien recibe la información.

Es fundamental *no* interpretar ni juzgar las reacciones; solo se debe intentar comprender y, así, permitir la expresión, evitando que sea lesionante para cualquiera, que en sí misma es liberadora, para luego canalizarla en un sentido

constructivo.

Debemos tener una respuesta empática y permitir los momentos de silencio mientras el otro se adecúa a la condición.

Es clave pedir que nos cuente lo que siente y que nos haga las preguntas que desee, mientras le demostramos que comprendemos el problema y que podemos suponer cómo se siente. Además, hay que explicar lo que es o no solucionable y las posibilidades terapéuticas para cada opción, dejando siempre una puerta abierta para que el paciente busque más alternativas en caso de ser posible. Se aclara que, por lo general, pueden esperarse ciertas cosas, pero que cada caso es diferente y que juntos van a construir el camino que va a seguirse.

Con todos estos elementos expuestos, sin olvidar que hemos llegado hasta donde se nos permitió y en la forma tácita que ambos acordamos, es vital identificar los elementos que la persona tiene en su interior y su exterior como soporte para afrontar la situación. Esto tiene que ver con sus allegados, con sus recursos, su ubicación geográfica, la afiliación o no a diferentes servicios de salud o seguros, al tiempo que con sus propias motivaciones para seguir o no por diferentes caminos.

*6. Planificación y seguimiento.* Cuando una persona asiste a una presentación de cualquier tipo, al volver a casa recordará especialmente el inicio, el final y algo que le haya impactado mucho, algo sobresaliente. Esto es lo que comúnmente nos ocurre ante lo que estamos hablando; la persona recuerda cómo fueron los momentos iniciales, el impacto de la noticia, con todo el contexto, cómo se desarrolló y el final, de qué quedó pendiente al salir. Esto puede capitalizarse pues, si al final, entre los dos se hace un compromiso de seguimiento mediante un plan conjunto y hay un camino por seguir, así solo sea parcial, la sensación de comprensión y apoyo quedará grabada y no se perderá la esperanza, aunque no exista solución.

Entonces, es fundamental que cuando la persona salga, no sienta que se le ha dado una mala noticia y se le ha dejado abandonada, sin apoyo, sino que podrá contar con una ayuda en el futuro, como la tuvo en el presente.

Una manera de ratificar este apoyo es llamarla al día siguiente, o en un par de días, para saber cómo está y cómo asimiló la información, al tiempo que se le ratifican los compromisos y la disposición para lograrlos.

Tener un plan es disponer de un camino concreto por seguir. Las malas noticias, por lo general, nos hacen perder los límites y las referencias espaciotemporales, por lo que todo lo que sea concreto y posible, será un buen inicio para el difícil aterrizaje a la realidad.

*Estrategia.* Este capítulo ha sido escrito para hacer más fácil y menos lesionante para los demás dar las malas noticias; esto es útil para educar al que tiene que darnoslas, pero, sobre todo, puede servirnos de guía cuando tenemos que hacerlo con nuestros seres queridos, subalternos o con quien sea. En la vida nos tocará dar malas noticias de hechos que les ocurren a otros o a nosotros mismos, y de todas maneras no será fácil; pero guardar la información que debemos comunicar nos afecta en gran medida, hasta alterar nuestra salud mental, emocional o física. En la estrategia de *crear salud*, en cuanto a la comunicación, es importante revisar todo lo escrito en el capítulo “El camino de la inofensividad” y, en conjunto con estas recomendaciones, poder decir lo que sea necesario, porque hacerlo nos libera de todo lo que esa información nos produce.

Como no siempre se puede, o no es necesario seguir todo el esquema anterior, recomiendo una estrategia que acostumbro y es la de las “tres Ces”: Contacto, Comprensión y Contención. Consiste en *contactar* con la mirada o el cuerpo, de manera respetuosa, antes de compartir la información. Haciéndolo desde la absoluta *comprensión* de lo que la otra persona vive, o sea, poniéndose en el lugar del otro y, por último, *contener* al interlocutor que seguramente no quedará bien luego de la información recibida.

Yo uso las “tres Ces” cada día en la consulta, cuando tengo que acompañar a alguien en el dolor emocional o físico, ya que son excelentes herramientas de apoyo y acompañamiento terapéutico.

Entonces, en su propio proceso de creación de salud, recomiendo primero

que todo que escuche su cuerpo y conozca hasta dónde puede llegar en lo que quiere saber sobre usted o lo que quiere hacerles saber a los demás, y así contribuir “nutritivamente” al transmitir información o transformar lo recibido en “nutrientes” para su cuerpo. Muchas personas toman las dificultades como retos u oportunidades para aprender y mejorar, así que convierten las malas noticias en un “nutriente esencial” para crecer de manera integral.

Haga esto para que cada día de su vida tenga el sentido de ser responsable con la información que tiene y para que cada vez sea más cuidadoso en su manejo. Así no será esclavo de lo que dice ni se intoxicará con lo que reserve. Recuerde que el maestro se construye luego de un largo proceso, así que para llegar allá deberá ser consciente, cada día, de la manera en que se comunica con los demás, con sus palabras y su cuerpo, y así aumentará su comprensión de los demás.

# PARTE III

## El tronco y las ramas

### Aspectos mentales y emocionales

# La imaginación creadora y el pensamiento positivo

*En los momentos de crisis, solo la imaginación  
es más importante que el conocimiento.*

ALBERT EINSTEIN

Cuando miramos el mundo desde el ojo de la ciencia moderna, sabemos que la realidad depende del punto de vista del observador, ya que lo que reconocemos como sólido y estable, como es el caso de la materia, es en realidad vacío casi en su totalidad. Lo que vemos de un color cualquiera, sabemos que estructuralmente no es así y que solo refleja un tipo de frecuencia de luz que nos hace percibirlo de dicho color y, así, muchas de las “realidades externas” son en verdad solo “apariencias externas” que validamos por nuestros sentidos independientemente de su verdadera esencia. Incluso los científicos exponentes de la física cuántica nos hablan de que muchas manifestaciones tangibles están frente a nosotros, pero no las percibimos sino hasta que somos conscientes de su existencia. Ya Salomón decía que “no hay nada nuevo bajo el sol”, refiriéndose a que al ser humano le tocaba descubrirlo todo como si fuera nuevo, aunque siempre hubiera estado allí.

Algunos físicos cuánticos han llegado a afirmar incluso que los indígenas precolombinos en América, por ejemplo, “no vieron” las carabelas de Colón por no tener el conocimiento necesario para que las percibieran, a pesar de que fueran objetos tan “grandes y evidentes” como lo son para nosotros, que sí las tenemos integradas a nuestro conocimiento. Dicho de otra forma, nuestros sentidos siempre “nos engañan”, así que vivimos en un mundo percibido de forma alterada, pero es lo único que conocemos como realidad externa. Todo lo anterior nos debe servir para entender que lo que creemos, a través de la

mente y de los sentidos, sus extensiones corpóreas con respecto al mundo exterior e interior, es la realidad que vivimos; “vemos lo que creemos”, contrario a lo que siempre se ha dicho. Entonces, si cambiamos el punto de vista del observador, cambiaremos la realidad que este percibe. Por ejemplo, es bueno recordar que estamos llenos de prejuicios con respecto a las diferentes razas; a los dos sexos; a las culturas; a las religiones. Damos por hecho cosas que no nos constan y, muchas veces, a lo largo de la vida, nos toca vivir evidencias de lo equivocados que estábamos.

También es importante aclarar que es poco posible que podamos cambiar externamente un hecho ocurrido en nuestro pasado, aunque es perfectamente posible modificar la forma en que percibimos lo sucedido, para cambiar la influencia que este hecho tiene sobre nosotros. En diferentes conferencias, a manera de broma, pero basado en hechos reales, cuento que de muy joven me sentía “enamorado” de una adolescente que me rechazó insistentemente y me hizo “sufrir” mucho en su momento. Hoy en día, cuando la volví a ver, ya mayor, la observé en lo físico, en el comportamiento y en su actitud hacia la vida y “agradecí” que me hubiera rechazado con tanta insistencia. No lo digo por consuelo, sino con una satisfacción auténtica.

Así pues, lo que pensamos y sentimos de nosotros y nuestra vida tiene más poder que lo que existe en una realidad más objetiva. Es común que muchos hijos no se sientan suficientemente amados por sus padres, a pesar de que los amen de manera auténtica. En este caso median múltiples factores, pero lo que verdaderamente importa es cómo lo vive quien lo recibe y es allí donde se va a centrar el trabajo de *crear salud*.

Entonces, lo que creemos de nuestras capacidades y habilidades en la vida se va a reflejar en la actitud y en el desempeño y, por ende, en el resultado. Desde niño recuerdo el refrán popular de “Si cree que puede, es verdad, y si cree que no puede, también será verdad”, y lo veo permanentemente en los pacientes. Los que creen, e integran su sentir, consiguen lo que se proponen mucho más fácil que aquellos que, o no creen o lo hacen sin integrar su sentir. Por eso el pensamiento asociado al sentir es la clave para alcanzar lo que este

dúo integrado crea y sienta. Esto es lo que se llama sugestión; y la sugestión es tan poderosa como la hipnosis, así que no necesita hipnotizarse en realidad para lograr algo; con la autosugestión lo puede hacer constantemente, en un sentido constructivo y favorable.

En este sentido, les recomiendo a los pacientes activos que preferiblemente consulten a médicos o terapeutas que crean que los pueden ayudar y curar, y no a los que tienen la certeza de que el paciente no tiene solución, pues eso será lo que se refleje en sus resultados.

### IMAGINACIÓN CREADORA

La imaginación creadora es la capacidad de crear de nuestra mente y nuestro sentir, que puede vivenciarse en todo nuestro ser. Cuando la imaginación creadora, mediada por el sentir, es capaz de llevarse hasta las sensaciones corpóreas, tendrá efecto en la materia fácilmente. Un ejemplo común es la desagradable sensación que nos produce presenciar o solo oír una historia de violencia o de barbarie humana que nos pueda provocar náuseas y retirar el apetito, entre otras cosas. El cuerpo reproduce nuestro sentir, basado en las creencias que tenemos de rechazo y repudio, que en nuestra biología se manifestará probablemente con el malestar digestivo y el rechazo por el alimento. Este ejemplo de un efecto negativo, es una muestra de lo que se puede hacer en la dirección favorable para el cuerpo. Si llevamos imágenes mentales, observadas con atención, o recordadas en la mente, e incluso creadas con la fantasía, si son vivenciadas en su totalidad con nuestro sentir, seremos capaces de llevarlas a todo nuestro cuerpo, célula por célula, órgano por órgano, de manera general u organizada y con una dirección puntual y deseada, si se conoce la forma. Esto también es válido para los sonidos y las sensaciones corpóreas, ya que puede que tengamos mayor facilidad para alguno de los tres medios: el auditivo, el visual o el cenestésico.

Si nos inclinamos por el visual, podremos evocar más fácilmente las imágenes en nuestro interior, y ver los colores y las formas de manera nítida. Al hablar, es probable que usemos expresiones como “Ve”, “Mira”, “Mi

forma de ver las cosas es.”, “Mi punto de vista.”, y lo que escuchamos lo traducimos a imágenes visuales en el interior.

Si somos de tipo cenestésico, es más fácil sentir en el cuerpo lo que le pasa a otro, o lo que escuchamos se vivencia en partes diferentes de nuestro cuerpo con las sensaciones más claras. No se ve la imagen de manera nítida en la mente, pero se puede llevar la atención al cuerpo y notar lo que ocurre. Al hablar usaremos expresiones como “Sentiste”, “Notaste”, “Mi percepción es que.”, “Siento que esto es.” y comúnmente llevamos las manos a nuestro cuerpo.

Si nos inclinamos por lo auditivo, es más fácil seguir la vía del sonido y podemos recordar con facilidad sonidos, melodías y tonos de voz que nos producirán diferentes efectos. Al hablar les diremos a los demás: “Oíste”, “Escuchaste”, “Esto me suena.”, etcétera.

Entonces, para hacer trabajos con la imaginación creadora es importante reconocer la vía que empleamos con más facilidad, o sea, imágenes, sensaciones o sonidos, para emplearla predominantemente.

En la imaginación creadora, como herramienta terapéutica, utilizamos de manera consciente y dirigida la imaginación y el sentir, buscando producir un ambiente favorable para nuestra salud. Esto se hacía ya desde los albores de la medicina y en el antiguo Egipto los enfermos pasaban horas en “un profundo viaje interior”, que se conocía como el sueño de Asclepio, en honor del creador de la escuela, de la cual los médicos somos dignos descendientes. En la actualidad, las investigaciones científicas de diversos terapeutas, entre los que sobresalen los doctores Simonton, Siegel y Borysenko en Norteamérica, demuestran el beneficio real del uso de la imaginación creadora en la generación de la buena salud y la curación de diversas dolencias y enfermedades.

Así, la imaginación creadora se convierte en un aliado formidable para nuestra buena salud, o en un verdugo implacable, si no sabemos utilizarla y dejamos que las impresiones del mundo exterior afecten nuestras creencias y nuestro sentir.

## EL INCONSCIENTE

El inconsciente es todo lo que está debajo del umbral de la conciencia. Hay quienes lo definen en tres niveles: el superior, dotado de las más altas aspiraciones; el medio, donde habitan las vivencias del cotidiano; y el inferior, donde están todos los recuerdos del pasado y las vivencias textuales y contextuales que hemos tenido a lo largo de nuestra existencia.

Yo los entiendo como si nuestra conciencia fuera un pequeño bote de vela en medio del océano, donde están los demás botes que son parte del inconsciente medio con los que nos contactamos transitoria o cotidianamente y que están ahí, cerca y disponibles, si los necesitamos. El cielo que nos cubre sería el inconsciente superior, que podemos ver si dirigimos nuestra atención, pero solo podemos ascender si tenemos la capacidad de volar alto. Y, por último, el inconsciente inferior, que sería como el mar con todas sus profundidades y con áreas desconocidas, a las que no podemos llegar y en donde habitan hechos ocultos para nuestra vida de cada día.

Además, es importante añadir que el inconsciente no tiene dualidad, en un sentido de positivo o negativo, así que lo que le llevemos será procesado en la dirección en la que hagamos énfasis. En otras palabras, decirse a sí mismo: “No tengo dolor de cabeza”, para el inconsciente es: “*Tengo* dolor de cabeza”; o sea, la negación *no* evita el sufrimiento. También será igual con “*No* quiero estar gordo”, “*No* quiero tener dolor de espalda”, “*No* quiero que me vaya mal en.” y un sinnúmero más. En cada caso en que queramos llevar información al inconsciente para fijarla mediante el hábito, debemos hacerlo siempre en lenguaje afirmativo, como por ejemplo: “*Adelgazo* hasta mi talla óptima y saludable”, o “*Estoy con* la cabeza despejada, libre de molestias” o “*Siento* la espalda muy relajada”, “*Quiero* que me vaya bien cada vez que.”, etcétera.

Igualmente, mientras dormimos, también podemos conocernos mejor y solucionar muchas de las alteraciones en nuestra mente y emociones, ya que los sueños son una puerta directa al inconsciente en cualquiera de sus tres niveles. El trabajo consciente antes de dormir para acceder a respuestas que guardamos en el interior, pero que no tenemos claras, se puede hacer si ya

acostados ponemos solo la atención en las circunstancias del tema en cuestión para lograr llegar a quedarnos dormidos con la atención puesta en lo pensado. Para hacerlo, idealmente se debe tener oscuridad y silencio en la habitación y papel y lápiz a la mano, o una grabadora para contar todos los detalles que soñamos, en el mismo momento de despertar, ya que con el paso de los minutos estos se olvidan fácilmente.

Hacerlo repetidamente, logrando adentrarse de modo consciente en el sueño, permite controlar también partes de este, haciendo que dirijamos los sueños a las experiencias que queremos, de conocimiento, conciencia o simple aspecto lúdico, como por ejemplo cumplir muchas de nuestras fantasías infantiles, todo mediado por la imaginación creadora, la atención firme y persistente y gracias al sentir, de manera plácida, mientras se duerme.

## LOS SÍMBOLOS

La palabra símbolo viene del sustantivo griego *symbolon*, y este del verbo *symbollo*, que significa “juntar, relacionar”. En su origen era un objeto de cerámica o madera, cortado en dos trozos: uno se daba al huésped y el otro quedaba en casa. Así, cada vez que alguno de los dos lo veía y lo tomaba en sus manos, recordaba a la otra persona y la “sentía cerca”. Al momento de retornar, las dos partes se unían y el objeto volvía a ser uno solo como las dos personas, logrando que el símbolo (unión, relación) cumpliera su cometido.

En el símbolo se unen dos elementos: el inconsciente y la conciencia. En el hombre primitivo, el símbolo abría el paso del inconsciente a la conciencia, mientras que en el hombre contemporáneo, el paso se da de la conciencia al inconsciente, como un medio directo de acceder a lo desconocido. Entonces, podemos entender que el símbolo es una imagen cualquiera que funciona como estrategia para acceder a la materia prima del inconsciente.

Gracias a la imagen, en el símbolo se vivencia un sentido que es un elemento integrador de todos los elementos de la conciencia, logrando que exista una percepción más allá de la lógica y la razón. Los símbolos pueden ser aprendidos por información general como, por ejemplo, las señales de

tránsito o los logotipos de marcas comerciales; sin embargo, están cargados de asociaciones personales, de acuerdo con las vivencias y experiencias previas. Lo importante es que, ante un símbolo, el ser humano queda convocado a una transformación en su modo de actuar y esto es lo que se busca como medida terapéutica en la imaginación creativa.

Ahora bien, solo si el símbolo se vivencia mediante el sentir y de manera plena, adquiere su significado total. En la misma medida, si transformamos el símbolo en sí de manera consciente y dirigida (aunque también puede ocurrir de manera espontánea), cambiaremos el valor que tiene para nosotros. El ejemplo del cuento *El gato con botas* es ideal para esto. El sapiente gato, para destruir el ogro, consigue que este se convierta en un ratón y se lo come. Como ogro, el gato no puede destruirlo, tampoco como león, que es la primera transformación que tiene, así que lo lleva a ser un ratón al que sí puede controlar. En ese sentido, si le damos un valor nuevo al símbolo mediante una imagen y lo asociamos de tal manera que al ver o recordar la imagen sentimos lo que representa, como libretistas de nuestra vida y destino, podemos cambiar la imagen (o sea, el símbolo), cambiando el poder que este tiene sobre nosotros. Si, por ejemplo, asociamos un temor a un animal como un lobo que nos amenaza, con el poder de la imaginación podemos acercarnos a él e irlo transformando en un pequeño perrito o lo que más nos parezca y convenga, pues de hacerlo con el sentir, producirá el efecto de modificar el temor. La repetición del ejercicio permite el resultado deseado.

### EL PENSAMIENTO POSITIVO

Uno de los mejores ejemplos de lo que los pensamientos y las creencias grupales pueden generar en un individuo son los agüeros, los cuales hacen que una persona se predisponga a sufrir alguna alteración en su vida al tener una experiencia que, por creencia popular, genera mala suerte y diversas calamidades.

En el mismo sentido, aunque en la dirección contraria, actúa el pensamiento positivo, que logra que asociemos acciones, objetos, personas o

circunstancias a resultados favorables. Las creencias tienen el mismo poder en una u otra dirección; por eso, el pensamiento positivo en cualquier problema o enfermedad es una estrategia útil. Para educar el pensamiento de manera dirigida, acompañándolo del sentir, puede servir la repetición, verbal o escrita, de frases estructuradas siempre en sentido positivo, o la realización de ejercicios interiores, de manera reiterada, como los que sugiero a continuación.

1. *La sonrisa interior o el agradecimiento al cuerpo*<sup>[3]</sup>. Consiste en agradecer a cada parte del cuerpo, incluyendo los órganos internos de manera gradual, por todo lo que hacen a diario para nuestro bienestar. Si además existe algún órgano enfermo, el agradecimiento debe ser más largo y sentido, ya que trabaja en condiciones desfavorables y necesitará más apoyo, en lugar de rabia y agresividad. La mejor forma de llevarles nuestra gratitud es mediante la sonrisa real y sentida que vemos y sentimos de nosotros mismos para cada parte del cuerpo. Me gusta empezar de la cabeza a los pies y recorrer el cuerpo dos veces por espacio de diez a quince minutos. Lo importante es tener la cara realmente sonriente y para ello se puede valer de recuerdos gratos. Es un ejercicio para el descanso, para hacer cada día. Sin embargo, además de relajar, da energía y vigor al finalizar cada jornada.
2. *La destrucción de las enfermedades*. Los doctores Simonton, en Estados Unidos, llevan años demostrando que la imaginación creadora puede modificar favorablemente el curso de una enfermedad como el cáncer, produciendo mediante el pensamiento acciones específicas frente al tumor, que el cuerpo reproducirá por medio del sistema inmune, si se logra hacer desde el sentir. El ejercicio que más recomiendo a los niños es imaginar la enfermedad, que puede ser un tumor, como infinidad de puntos de color negro o por lo menos oscuro, que son galletas que deben ser comidas por un “monstruo come galletas” que las devora una a una, hasta dejar el lugar libre de “galletas”, o sea, libre del tumor. Es importante imaginar que el color del “monstruo” es verde

esmeralda y que luego el color que queda en la zona es nuevamente dicho color. El mismo ejercicio se puede modificar según el estilo de videojuegos en los que se disparan rayos para acabar con el enemigo, o la remodelación de un cuarto con pintura que queda reluciente. Todas las versiones son bienvenidas si se hacen desde el sentir y se logra modificar lo alterado, mediante la instrumentación que se desee. Lo importante es repetirlo, por lo menos dos o tres veces al día, para obtener el progreso que se desea.

Esto se puede hacer para retirar un dolor o mejorar un estado emocional, siempre que se identifique el problema y se le dé un valor en lenguaje simbólico, en imágenes. La creatividad, de todo tipo, es bien recibida e incrementa el resultado al sentirse cada uno el creador de su propio guión y película.

3. *La vitalización mediante el recuerdo.* Supe que en los geriátricos, cuando los abuelos escuchan música de su infancia y juventud, recuperan el vigor y el entusiasmo durante ese día. Entonces empecé con pacientes agónicos a dirigir ejercicios para evocar recuerdos donde se sintieran muy vitales y activos, tales como jugar un partido de tenis, dar un discurso ante un público numeroso, etcétera. Lo importante que encontré, es que el ejercicio debe incluir toda la escena completa: ponerse el vestido de la ocasión, paso a paso recordar el escenario de los hechos y todo lo que ocurre alrededor para poder llegar a sentirse en el momento y “traer” algo de la energía del momento recordado. Por lo anterior, no sirve igualmente un ejercicio de algo ficticio como las vivencias reales. Hacerlo por tiempos de quince a treinta minutos logra resultados sorprendentes para cargar el cuerpo de energía propia que está “refundida”.

Esto se puede hacer cuando se está muy enfermo o simplemente agotado, luego de grandes esfuerzos, y necesita seguir activo y vital. Se puede hacer cuantas veces se necesite, ya que la energía de los recuerdos no se agota.

*Estrategia.* Es importante que en la cotidianidad, en nuestro sentido de vida, nos dispongamos a que la mente cree imágenes y nuestro ser sienta aspectos que nos llenen de bienestar y motivación. Recomiendo un sencillo ejercicio para levantarse con sentido cada día: antes de dormirse, tener un pensamiento claro sobre el tema que queremos trabajar al día siguiente y buscar una imagen simbólica, como explicamos antes, que mantendremos de manera sostenida hasta el momento de dormir y que, incluso, a veces se evidencia en los sueños mientras dormimos. Al despertar, lo recomendado es, antes que cualquier otra cosa, dirigir nuestra atención al símbolo que contiene nuestro propósito de ese día; así no nos saldremos tan fácilmente del camino. Si se hace con regularidad al despertar, de manera natural, nuestra mente nos pondrá el símbolo en su pantalla y el sentir lo llevará a todo nuestro ser con todo su significado.

Esto sirve como terapia cuando el sentido diario está dentro de cualquiera de las estrategias de *crear salud*. Así, la mente está desde el despertar hasta el dormir encaminada en una dirección que podemos utilizar de manera agradable y positiva.

Para llenar nuestro ser de pensamientos y sentimientos nutritivos y favorables, es importante recordar que el inconsciente solo procesa en una dirección, así que debemos evitar el uso de la negación y llenar nuestro ser de la cualidad contraria a través del recuerdo, de la imaginación, del sentir e incluso, en ocasiones, de la fantasía.

Mediante el hábito es posible mantener en nuestro ser el gozo, la alegría y los recuerdos favorables, así como los pensamientos de salud y armonía de nuestra mente y cuerpo; y cuando aparezcan los desfavorables, en lugar de pelear contra ellos, o intentar negarlos, es mejor llenarnos de los pensamientos agradables que, mediante la constancia, serán los que persistan. Recordemos que es mejor y más fácil encender la luz que intentar sacar a la fuerza la oscuridad. Cuando peleamos contra nuestra mente o nuestro sentir, olvidamos que la contraparte somos nosotros mismos y que conoce todas nuestras debilidades y falencias para emplearlas en el conflicto. Es mejor no

pelear en su terreno, sino llevarlo al nuestro y volverlo un aliado.

Escuchar al cuerpo es, primero, saber si somos más cenestésicos, auditivos o visuales. O sea, si nuestros recuerdos o vivencias están en imágenes visuales, en sonidos o en el sentir en el cuerpo. Siempre tenemos de los tres, pero hay uno y, a veces dos, que predominan. Si nos damos ese “tiempo y permiso” para reconocerlo, podremos utilizarlo en sentido positivo. Primero, identificaremos en esos tres niveles dónde nos afecta más, para luego identificar con cuál de esos tres podemos transformar mejor la vivencia. Por ejemplo, si hay dolor en un órgano o parte del cuerpo, al llevar la atención allí, intentemos notar si vemos imágenes o si aparecen recuerdos o procesos de tipo sonoro, o si solo son sensaciones para, desde ahí, comenzar el estilo propio de transformación. Si tenemos un dolor y llevamos la atención al lugar y sentimos calor y presión, podemos imaginar que ponemos hielo en el lugar y algún objeto que logre contrarrestar la presión; si logramos “verlo” en el interior y “sentir” el frío del hielo o el objeto que libera la presión, el resultado será excelente. En el mismo caso, podemos “oír el ruido” que produce la zona alterada si dirigimos la atención a él y, con la imaginación, lo cambiamos al llevar sonidos de tipo agradable evocados interiormente, como música o simplemente notas, logrando transformar lo que está alterado.

Con la imaginación creadora todo es posible; si se acompaña del sentir, la propia creatividad será el único límite.

# El manejo de las emociones inadecuadas

*La cólera no nos permite saber lo que hacemos  
y menos aún lo que decimos.*

ARTHUR SCHOPENHAUER

**P**ara la ciencia moderna se ha vuelto un reto encontrar la correlación entre los estados emocionales inadecuados y las enfermedades, que ya desde la antigüedad describían, con certeza, algunos sabios iluminados, como es el caso de algunos budistas.

Este diálogo entre la religión y la ciencia, como el que ha propiciado el dalái lama por un lado y un grupo de científicos del Instituto Mind and Life por el otro, ha sido fundamental para la ciencia y la religión y la mayor beneficiada es la sociedad que ve a sus líderes buscando un lenguaje común, que sea más cotidiano y aplicable para todos.

El caso es que cada vez se comprueba más que las emociones producen efectos sobre el cuerpo y sobre la salud física, además de influir sobre el estado de ánimo y las relaciones interpersonales.

Se sabe, por ejemplo, que cuanto más se acaricia y se sostiene en brazos a un recién nacido, más conexiones neuronales desarrolla el bebé. Así mismo, se conoce que la hostilidad crónica aumenta el riesgo de mortalidad.

Entonces, en el concepto de un organismo integrado, donde mente y emoción no están aisladas del cuerpo (así como tampoco lo está el aspecto espiritual, según las tradiciones antiguas), es fundamental identificar y manejar las emociones que nos generan sufrimiento y posterior enfermedad, para que se puedan desarrollar las favorables.

Para avanzar en el tema, repetiré que una emoción se puede definir como un estado mental cargado de sentimientos, y las de tipo destructivo son las que les causan daño a uno mismo o a los demás, o sea, las que nos enferman

cuando no las podemos manejar de forma adecuada.

Según Paul Ekman, psicólogo investigador en San Francisco, Estados Unidos, existen diez emociones básicas: enojo, tristeza, miedo, disgusto, desprecio, sorpresa, disfrute, turbación, culpabilidad y vergüenza, las cuales se comportan como familias con toda una variedad de sentimientos ligados a cada una.

Recordemos que en la primera parte de este libro hacía alusión a las emociones como un caballo que lleva la carreta en una diligencia, o sea, como el aspecto que produce la energía motivante al cuerpo para actuar, pero que, a su vez, debe ser manejado desde un nivel superior para que sea útil para todos.

Las emociones también son vistas como el agua, que da energía a todo, como se ve en las hidroeléctricas, que puede ser agresiva —cuando se desborda, produciendo las inundaciones— y que no podemos vivir sin ella, como en las sequías. Así que las emociones son muy útiles y necesarias, pero debemos emplearlas de manera consciente, evitando que ellas nos usen a nosotros.

Las emociones han sido tema de estudio, conocimiento, reflexión y meditación de los budistas, o sea, de los seguidores de las enseñanzas impartidas por el buda histórico Sakyamuni, que buscan llegar a un estado de liberación de todas las influencias del mundo externo, para lograr la iluminación. Aunque algunos consideran que el budismo es una religión, los conocedores lo entienden como una filosofía de vida, cuyas enseñanzas pueden seguirse, al tiempo que se practica un culto religioso determinado. Esta filosofía llama a la ira, la ansiedad y las falsas ilusiones, “los tres venenos de la mente”, que son tres de las emociones destructivas más completas, las cuales pueden llevar, no solo a pasar un mal momento emocional, sino que se asocian de forma directa al aumento significativo de dolencias tales como gastritis, úlceras, hipertensión, arritmias cardíacas, colon irritable, dolores de espalda y trastornos de la piel, entre muchas más. El mismo budismo identifica en total 84.000 emociones negativas, que se derivan de cinco principales, que son el odio, el deseo, la ignorancia, el orgullo y la envidia.

Así como existen las emociones destructivas, también existe su contraparte

constructiva que nos llena de sentimientos favorables, aclara nuestra mente y nos permite un estado sosegado, aportándonos felicidad y bienestar. El mismo Paul Ekman describe las siguientes: regocijo, gozo al afrontar un reto, alivio, excitación, admiración, placer sensorial en cada uno de los sentidos y calma.

Adentrándonos en el complejo proceso de evaluar este tema, existen también estados mentales destructivos y constructivos, según la opinión de Owen Flanagan, catedrático de Filosofía y profesor de Neurobiología de Duke University, que son más profundos y estables que las emociones que los acompañan.

Los destructivos son la baja autoestima, el exceso de confianza, el resentimiento, los celos y la envidia, la falta de compasión y la incapacidad de mantener relaciones interpersonales próximas.

Los de tipo constructivo son el respeto hacia uno mismo, la autoestima merecida, la sensación de integridad, la compasión, la benevolencia, la generosidad, la capacidad de ver la verdad, la bondad y la justicia, el amor y la amistad.

Por otro lado, también podemos integrar a este proceso a los estados de ánimo, que se conocen como los juicios automáticos acerca de nuestras posibilidades futuras, que son el filtro por el cual percibimos todo lo que nos ocurre. Estos sesgan o limitan el pensamiento, tornándonos más vulnerables a los acontecimientos, alterando nuestra forma de pensar, al tiempo que amplifican el impacto que nos generan las emociones.

Aunque se relacionan con las emociones, en realidad no son lo mismo. Las emociones, por lo general, son de corta duración y vienen y van de manera rápida. Además, suelen asociarse a un hecho desencadenante, por lo que se puede saber qué las originó. Los estados de ánimo parecen depender más del mundo interior y pueden durar mucho tiempo, y no se tiene siempre una asociación clara para determinar su origen específico, aunque una emoción, o varias de ellas, muy intensas, pueden terminar convertidas en un estado de ánimo. Si estamos en una fiesta, por ejemplo, y tenemos varias emociones de sorpresa y disfrute, entre otras, estaremos eufóricos en pocos momentos. También puede ocurrir en la dirección contraria.

## NEUROPLASTICIDAD

Antes pensábamos que al nacer ya teníamos todas las neuronas que utilizaríamos en la vida y que la única opción era favorecer sus interconexiones para minimizar el imparable efecto de su muerte cotidiana. Hoy se sabe que nuestro cerebro puede modificarse mediante las experiencias, no solo para tener nuevas y mejores conexiones, sino para crear nuevas neuronas.

Lo importante en este caso es lo que la práctica continuada hace sobre el cerebro (además de la mente y el cuerpo), modificando su estructura y función para adaptarse a su nueva realidad. Este tipo de adiestramiento produce mayores cambios entre más temprano se realice la práctica, permitiendo mayor plasticidad del cerebro.

Entonces el cerebro, ante un estímulo repetitivo, y favorable, decidido por la persona, puede despojarse de viejos hábitos que tiene “grabados” para generar nuevas opciones de ver y enfrentar las dificultades de una manera más positiva. O sea, nosotros podemos adiestrar al cerebro para ser más felices, para tener paz interior, para tener más confianza, para disminuir la hostilidad, etcétera. Una forma conocida de adiestramiento es la meditación, que debe ser practicada de manera regular, en aras de un mayor bienestar y de manera guiada para evitar alteraciones.

Además, es recomendable ver las emociones como simples expresiones de nuestro ser que no van en una dirección favorable cuando son destructivas y por eso nos agreden, y van en la dirección adecuada cuando son constructivas.

Hay que usar la energía que nos dan las emociones y es prudente evitar que estas nos usen a nosotros. Emociones como la felicidad, el gozo de afrontar un reto, la calma y otras del mismo estilo, nos dan vitalidad y nos permiten llegar muy lejos en los proyectos que tengamos. Por el contrario, la rabia, el miedo, la ansiedad, entre otras, nos usan a nosotros y consumen nuestra energía; así que si se sienten, lo ideal es usar su energía y no dejar que dichas emociones

nos hagan actuar sin control. En el caso de la rabia, nos da vitalidad y fortaleza para avanzar y cumplir una meta hasta el fin; el miedo (que es una falsa ilusión) nos da cautela para tomar las precauciones necesarias, y la ansiedad nos puede permitir ser más observadores de lo que ocurre alrededor, siempre y cuando seamos capaces de no dejarnos manejar por esta desagradable sensación.

Es importante decir que el pensamiento deliberado provoca la expresión de emociones de tipo favorable, mientras que las negativas, por lo general, brotan de manera más natural, por lo que ante una emoción espontánea podemos tomarnos un tiempo para entender qué nos perturba y buscar el estado favorable que transformará la experiencia.

Mi trabajo con esencias florales a diario también me ha permitido encontrar que es posible transformar emociones inadecuadas, al tiempo que se construyen pensamientos favorables, dado que estas aportan cualidades positivas que son reproducidas por quien las recibe, como si fueran propias.

Volviendo al punto de la meditación, esta se convierte en la herramienta ideal si se quiere ir más allá del manejo de las emociones, pero repito que debe ser continuada y controlada, como es el caso de la meditación budista, de la cual se sabe que activa la zona prefrontal del lado izquierdo del cerebro, controlando otras zonas cerebrales que nos harían responder de forma destructiva.

La meditación logra inhibir la actividad de una zona del cerebro que se conoce como la amígdala, que está asociada a las emociones negativas, al tiempo que fortalece el desarrollo de las emociones positivas.

Y así como cada emoción negativa tiene su antídoto y el desarrollo de las cualidades opuestas las inhibe (en el caso del odio, el antídoto específico es el amor; el de la crueldad es la compasión, y el del orgullo, la humildad), la meditación es el verdadero antídoto universal, si nos lleva al interior verdadero, en el vacío de pensamientos (estado de vacuidad), ya que las emociones, a pesar de manifestarse en diversas formas, ninguna de ellas tiene naturaleza independiente y en ese estado de vacío simplemente *no* existen.

*Estrategia.* Entonces las emociones destructivas se pueden manejar mediante la construcción deliberada de antídotos, utilizando la energía de estas como catalizadores o mediante el antídoto universal de la meditación. Cualquiera de las tres estrategias requiere supervisión y apoyo, pero el desarrollo de emociones y pensamientos positivos, por sí mismo, es un ejercicio que cualquiera puede hacer y que va en el sentido de *crear salud*.

Así que, como estrategia sencilla para acompañar una terapia cualquiera, primero se debe escuchar muy bien al cuerpo y, reconocer las emociones destructivas que tenemos y buscar qué las produce día a día y en qué condiciones. En esa dirección sabremos qué nos nutriría a manera de antídoto para que el sentido diario de vida sea el desarrollo de la virtud correspondiente. Es bueno recordar que pelear contra nuestras propias emociones siempre termina por fortalecerlas, pues se nutren de nuestra propia energía; por lo tanto, desarrollar las cualidades, las emociones favorables, es el camino más adecuado para *crear salud* y dejar atrás lo desagradable y dañino de las emociones destructivas.

# El manejo de las pérdidas

*“¡He perdido mi gotita de rocío!”, dice la flor al cielo  
del amanecer, que ha perdido todas sus estrellas.*

RABINDRANATH TAGORE

**E**n Oriente, el bambú es símbolo de muchas cosas, una de las cuales puede ser la experiencia de crecimiento personal, porque vemos que crece rápido y sin obstáculos hasta que se encuentra con una detención causada por un nudo, que no sobrepasará hasta que se dirija a su centro y, desde allí, volverá a crecer hacia afuera, para lograr superarlo.

Este nudo le permite al bambú ser flexible y, a pesar de doblarse, soportar incluso los tifones, ya que está hecho de pequeñas partes, muy sanas y unidas, cada una, por un nudo sobrepasado de manera muy firme. Estos nudos bien pueden ser comparados con las pérdidas, y entendidas como oportunidades para poder “crecer”, tenemos que elaborarlas. Aunque suene extraño, en cada “nudo” se encuentran las pautas del camino para lograrlo, para no salirse de la vía, avanzando de nuevo de modo más flexible y con el aprendizaje del proceso anterior incorporado.

Para la comprensión sencilla, las pérdidas se dividen en siete grupos, aunque es común que una pérdida cualquiera pueda caber en varios a la vez. El más común de los grupos es el *relacional*, en el que se encuentran las separaciones afectivas de la pareja o las producidas por la muerte, etcétera. También están las de tipo *ambiental*, como las que vivieron los ciudadanos de Nueva Orleans con el paso del huracán Katrina y por el que perdieron su espacio vital. Otras son las de *futuro*, que se refieren a las expectativas que tenemos con respecto a los resultados de nuestros proyectos, y aunque *no* se tengan en realidad, al no lograr lo anhelado, se puede vivir con la misma intensidad que si los hubiésemos tenido y perdido al no alcanzarlos. También, en los niños, se vive como la incertidumbre ante la posibilidad de no ser

cuidados en un tiempo posterior a la separación de los padres, por ejemplo.

Otras son las de *objetos*, ya sean por daños, robo, o simple deterioro natural, o las de *hábitos* como el fumar o beber, o en los niños, el uso del chupete, entre otros.

Una de las más complejas es la pérdida de *partes de nuestro cuerpo*, como ocurre luego de una cirugía que extrae algún órgano o su pérdida por accidente. En el caso de los niños, la compensación por la caída de los dientes es un buen ejemplo de este grupo.

Y la última es la pérdida de *habilidades*, como las que ahora son más evidentes por el famoso viagra, o las que les ocurren a deportistas o profesionales que deben retirarse de su actividad al perder su capacidad activa o competitiva.

## EL DUELO

Es la respuesta adaptativa y de tipo personal que cada uno hace ante una pérdida de cualquier tipo, aunque el término se asocia más a las de tipo relacional, sobre todo si esta es por la pérdida definitiva: por la muerte.

Como dije antes, considero que la vida tiene un sentido propio, y un duelo generalmente opaca o borra dicho sentido para vivir. La elaboración consciente del duelo restituye de nuevo el propósito de vivir su para qué. De ahí la importancia de hacer este proceso sanador.

Sin importar el tipo de pérdida, es necesario hacerle a cada una su proceso de elaboración y así poder aprender la lección, por dolorosa que sea, que deja esta experiencia. Y con lo ganado, vivir mejor la vida, con mayor capacidad y menor sufrimiento.

Lo importante en la vida, en realidad, no es lo que nos ocurre sino lo que, de forma consciente, hacemos con esto; el duelo nos llevará a valorar lo único que realmente poseemos, que es el presente, para volver a construir nuestra vida de cara al futuro.

Además, la respuesta personal ante lo ocurrido dependerá de muchos factores, entre los que se destacan la edad, la cultura y el tipo de creencias que

tengamos, el nivel de apego ante el ser, el objeto o hecho que perdamos, si la pérdida es lenta, rápida o violenta, así como de las experiencias que hayamos tenido antes y del grado de apoyo y comprensión que podamos recibir por parte del grupo humano que nos rodea.

A pesar de la individualidad, es común que ante cualquier tipo de pérdida presentemos una pequeña o gran conmoción (choque) que nos lleva, por instantes (a veces hasta algunos días), a un estado de “embotamiento sensorial”, que se entiende también como una anestesia emocional que nos impide reaccionar, ya que el impacto de lo ocurrido nos hace difícil actuar. Generalmente, esto se acompaña de un sentimiento de negación, por lo que uno intentará alejarse de lo doloroso que ha ocurrido. Luego, pasamos a un periodo de búsqueda o por lo menos de deseo de encontrar al ser o al objeto perdido, donde aún priman la confusión, así como también la rabia y la actitud de rebeldía, como medio de aliviar el dolor o de tratar de recuperar lo que ya no tenemos. De continuar con la secuencia establecida, nos debe llegar la tristeza, que es el estado característico del duelo, y es cuando nos damos cuenta y sufrimos el dolor de lo que ha pasado. Aquí, es común intentar negociar con la vida o con quien corresponda para aminorar el dolor y el daño emocional para, luego de un tiempo, o de lo infructuoso del esfuerzo, caer en una depresión y hasta llegar a un estado de resignación, que *no* nos llevará a una elaboración completa, sino a asumir una actitud de víctima indefensa de los hechos o a transitar la vida llenos de amargura y resentimiento.

Por lo anterior, cuando no se elabora el problema, recomiendo como estrategia esencial para hacer el duelo consciente y adecuadamente el *darse tiempo y permiso* para realizar cada una de las cuatro tareas que J. W. Worden sugiere. Darse el tiempo que sea necesario, sin importar cuánto sea, y permitirse ser auténticos, sin tener que fingir o aparentar lo que no se siente.

Esta actitud es la ideal, como eje central durante todo el proceso, para lograr la restauración necesaria, que consistirá en reencontrar el sentido de vida nuevamente y, si nunca antes tuvo un sentido de vida de peso y valor,

entonces acceder a él por primera vez.

## TAREAS

Mi recomendación principal es realizar estas tareas sin importar que lo que se haya perdido sea grande o pequeño, importante o superficial, una persona o un objeto. Si no se hace, el dolor emocional se acumula, y como el pago de impuestos, tarde o temprano será necesario enfrentarlo; muchas veces, ante una pérdida pequeña se entra en una gran crisis que, a simple vista, no ameritaría tal elaboración, pero lo que en realidad ocurre es que se vivencian varias pérdidas acumuladas del pasado que explotan al mismo tiempo. Las cuatro tareas son:

1. *Aceptar la realidad.* Es esencial, ya que nos sitúa en la realidad. Y aunque genere dolor, y deseemos lo contrario, mientras no aceptemos lo ocurrido tal cual, en lo que se piensa, en lo que se siente y en lo que se actúa, y mientras guardemos una falsa expectativa de que todo va a cambiar, viviremos una fantasía que solo prolongará el momento del despertar del dolor. Como escribí antes, es natural un tiempo de negación, pero su prolongación es contraproducente. Aceptar los hechos es doloroso y es lo que menos nos gusta, pero es el camino que necesitamos recorrer para solucionar el dolor. La compañía, el apoyo de los cercanos y la expresión de los sentimientos más profundos son el “analgésico deseado” que nos quita ese “dolor del alma”.
2. *Liberar las emociones y sentimientos que acompañan la pérdida.* Es poner afuera el dolor y todo lo que este conlleva, logrando que nuestra “olla a presión” baje el exceso de calor interior que estos sentimientos nos generan. La compañía, de nuevo, y la escucha desinteresada y comprensiva de otros, permiten que esta salida de lo doloroso, al principio desordenada, se dirccione y se pueda superar de manera gradual. Nada más valioso que expresar en forma auténtica lo que sentimos, así no se vea bien, o nos lleve a sentir que hacemos el ridículo. De todos modos, el grupo cercano nos da la oportunidad

para efectuarlo de manera sincera, y esto hay que aprovecharlo.

3. *Capacitarse para desenvolverse sin lo perdido (una persona, una situación, un objeto...)*. Es aprender a vivir de nuevo, a pesar de no contar con lo perdido. Lo lograremos de manera gradual cuando volvamos a llenar en el interior los espacios que quedan vacíos ante la ausencia obligada. En realidad no es un remplazo, sino una adaptación a la nueva realidad que ahora tenemos.
4. *Volver a motivarse por la vida y los vivos*. Es la última y la más esencial de las labores. Si hemos hecho las otras tres tareas vamos a salir fortalecidos del duelo, ya que volvemos a vivir con sentido. Las semillas sembradas en las tareas anteriores darán sus frutos y entraremos a la vida con una nueva actitud de compromiso hacia ella.
5. Es importante añadir que el duelo no es una enfermedad, sino un proceso adaptativo; no requiere medicación como tal, salvo en casos específicos, sino más bien acompañamiento y apoyo grupal, además de información suficiente para darse el tiempo y el permiso para desarrollarlo, y, solo en ocasiones concretas, intervención especializada como apoyo complementario.
6. Además, el duelo se vive con tristeza y con gran cantidad de sentimientos, que por ser de tipo reactivo son de naturaleza oscilante, lo que hace que en ocasiones *no* experimentemos los síntomas indeseables, ya que los momentos de distracción o la ocupación en las labores de la vida cotidiana los mantienen en un segundo nivel, pero al volver al presente y sentirlos intensamente llevamos la memoria y la atención hacia ellos.

*Estrategia.* Para *crear salud* es esencial elaborar las pérdidas y volver a motivarse por la vida y vivirla con una visión más realista y renovada. No es fácil, pero es el mejor camino de todos los posibles, si pasamos por la difícil situación de perder algo o a alguien. Ya en el enfermo grave día a día aparecen pérdidas que deben ser elaboradas mediante las tareas. La pérdidas

de habilidades que antes se tenían, o de partes del cuerpo por la enfermedad o el tratamiento, además de las pérdidas de las relaciones que se alteran por el proceso que se vive, y las de expectativas de futuro, se suman a la de la propia imagen corporal y entre todas logran minar en grado importante la calidad de vida y por eso dichas pérdidas deben procesarse en alguna medida, lo que dará calidad de vida y atenuará el sufrimiento a todo nivel.

Entonces, si se va hacer el trabajo consciente, lo recomendable es darse tiempo y permiso que, en este caso, significa escuchar al cuerpo para elaborar la pérdida de manera honesta, optando por no buscar distractores (como sería buscar otra pareja inmediatamente, en el caso de las pérdidas de tipo relacional), que solo ocultan el dolor y demoran el proceso, como tampoco caer en la autoagresión, como el consumo de drogas o alcohol y, menos, en la autocompasión. Es bueno recordar que la sociedad, por lo general, está dispuesta a apoyarnos y acompañarnos en estos periodos, pero no se debe abusar. Si en realidad escuchamos nuestras necesidades de manera calmada, optaremos por darnos a nosotros mismos lo que más nos nutra realmente y no alguna forma de escape ni evasión. El ser necesita afecto, compañía, apoyo, escucha y consejos para salir adelante, pero hay que conseguirlos sin agredir, imponer ni lesionar a nadie.

Por último, es bueno tener como motivo de vida elaborar las pérdidas para no acumularlas de manera innecesaria y para poder gozar mejor el presente, de todas maneras, dándose el tiempo y el permiso necesarios para lograrlo.

Ahora bien, si uno elabora sus duelos, aprende a vivir más intensamente su vida, a disfrutar de los momentos buenos y a soportar mejor los desagradables, hasta llegar a tomar mayor conciencia de sus actos para no buscar tener nada que no esté dispuesto a perder posteriormente.

# La aceptación y el agradecimiento

*Podrán cortar todas las flores,  
pero no podrán detener la primavera.*

PABLO NERUDA

**M**uy pocas personas en el mundo están contentas con quienes son, con su cuerpo, con su modo de vida y con lo que les ocurre. Tal vez por lo anterior, junto con otras razones más, también muy pocos agradecen de manera sincera y proporcionada a su cuerpo, a la vida, a Dios, a los demás y a todo lo que ocurre en su existencia.

Los seres humanos, por lo general, deseamos lo que no tenemos y rechazamos o menospreciamos lo propio; vivimos una insatisfacción general, causada por no aceptar nuestra realidad y aumentada por la falta de agradecimiento de todo lo favorable que nos ocurre en la vida.

Aunque en este libro hablemos de milagros, imaginación, fe y magia, entre otras cosas, es fundamental que en la búsqueda de *crear salud* siempre seamos coherentes con la vida que llevamos y con el ser que somos para aceptar nuestra realidad, y que al tiempo seamos justos al agradecer todo lo que la vida nos ha dado.

Si queremos mejorar en la vida o incluso cambiar cualquier cosa de ella, la aceptación y el agradecimiento son el primer escalón antes de iniciar el anhelado ascenso.

Para empezar, quiero resaltar que muchos piensan, de manera equivocada, que aceptar es igual a resignarse y toman la aceptación como “no hay más remedio”.

La resignación suele ser la consecuencia de no haber logrado elaborar el proceso de aceptación de manera adecuada y se convierte en una falta de acción, o en una actitud pasiva de que al no existir la solución deseada no queda más remedio que sufrirla. Generalmente, ante una pérdida o en una

crisis, primero se niega el hecho; luego, uno se rebela contra lo ocurrido, buscando culpables; posteriormente, negocia para minimizar el daño y, si no resulta, entonces se entristece hasta deprimirse y, finalmente, se resigna. A la aceptación se puede llegar en cualquiera de los anteriores momentos, sin tener que vivirlos todos, porque la aceptación es una actitud proactiva, que intenta comprender lo que ocurrió, busca de manera justa las responsabilidades que tuvo cada participante en lo ocurrido (incluyéndose a sí mismo) y, aunque algunas veces tampoco pueda solucionarlo de manera completa, buscará, hasta donde sea posible, soluciones diversas, así sean parciales, y en su defecto, llegará a la adaptación y luego a la integración.

Aceptar significa reconocer lo ocurrido en su justa proporción y tomar el mejor camino para seguir adelante, de acuerdo con las circunstancias que se presenten.

En el caso de cada uno de nosotros, para nuestro cuerpo y realidad, hay que contar con lo que se tiene de manera honesta y no con falsas interpretaciones o autoengaños.

Si además uno revisa lo que ocurre en la naturaleza, se encuentra con hechos llamativos como los animales salvajes que viven en manada, que logran estar y sentirse protegidos de sus depredadores y, sin embargo, si por alguna razón alguno pierde el contacto con la manada, pueden tener tres comportamientos diferentes. El primero es no encontrar una nueva manada y morir por el estrés de su condición y la acción directa de sus perseguidores. El segundo es encontrar una nueva manada, pero no poder entrar al núcleo de esta. Camina y avanza con ellos, pero *no* es de ellos. Este estado se conoce como adaptación y usualmente llega a producir úlceras en su tubo digestivo y son los primeros animales en caer víctimas de un depredador. El tercero es volverse parte de la manada, ganándose un puesto en el interior. Este estado se llama integración; en él convive en igualdad de condiciones con los demás y tiene los mismos beneficios y riesgos que sus compañeros de grupo.

La aceptación real de cada parte de nosotros debe ser más que una simple adaptación a la nueva realidad y debe llegar a integrar e incorporar de

manera consciente y consecuente todos y cada uno de los órganos y partes de nuestro cuerpo (como miembros de la manada) para que seamos un solo equipo.

Además, es común que nosotros tengamos partes de nuestro cuerpo y de nuestra personalidad que no aceptamos y, por lo tanto, no las integramos a la unidad que nos constituye, dando un mensaje a todos los demás miembros del cuerpo de que no nos gustan y que preferiríamos desaparecerlas. Pero no lo hacemos en forma amable y respetuosa, sino hostil y agresiva.

Por eso, cuando conozco a un paciente con una enfermedad autoinmune (como el lupus, la artritis reumatoidea, el síndrome de Sjorgen y muchas más), siempre intento, de manera sutil, averiguar el grado de autoagresión de esta persona, dado que su sistema de defensa ve a ese órgano o a todo el sistema colágeno (de conexión, como tendones, cartílagos, huesos, articulaciones, etcétera) como su enemigo y le declara la guerra con la artillería pesada.

Es como si el jefe de la policía de una ciudad les dijera a sus subalternos que se dedicaran a perseguir a los ciudadanos y sus casas. Pues bien, el jefe de la policía y de todos los ejércitos del cuerpo es usted mismo y de lo que usted piense y sienta por cada parte depende lo que le responderá su organismo de manera automática e inconsciente.

Por eso, todo el dolor emocional que no podemos elaborar y todo el sufrimiento que presentamos, además de las emociones destructivas persistentes, van a hacer mella en nuestro cuerpo de algún modo.

### LA PSICONEUROINMUNOENDOCRINOLOGÍA

Esta palabra, digna de un trabalenguas, es la asociación de cuatro sistemas vitales del cuerpo que trabajan como uno solo y que se relacionan entre sí de manera directa. Las primeras investigaciones del tema en 1970 se las debemos al doctor Adler y actualmente no paran de hacerse y sus resultados de sorprendernos al mostrarnos que lo que pensamos y sentimos es transformado por el sistema nervioso y, mediante impulsos eléctricos y bioquímicos (neurotransmisores), evoca respuestas en todo el organismo y, de manera

específica y directa, en el sistema endocrino (hormonas) y en el sistema inmune (de defensa). La influencia también puede hacerse en cualquier dirección y siempre involucra a todos los sistemas en mayor o menor medida. Lo interesante es que podemos decir que si yo estoy triste, todo mi cuerpo responde con tristeza; si yo estoy rabioso es igual, y si mi rabia y mi agresividad son persistentes, mi cuerpo, por medio de todos estos mecanismos, actuará en consecuencia dentro de mí. Esto lleva a darle una importancia capital al tema de la autoestima, la cual podemos entender como la percepción emocional que tenemos de nosotros mismos, que sobrepasa lo que la razón y la lógica nos dicen de lo que valemos en realidad. También puede ser entendida como una fuerza innata que hace que todo el organismo viva en forma armónica y organizada, con una dirección específica, integrando su razón, su emoción y su biología.

Si la autoestima está bien, significa que el jefe de la fábrica y sus empleados están bien y, por lo tanto, nuestro organismo funcionará de manera adecuada. Si la autoestima está mal, todo el organismo se ve afectado.

Es bueno decir que no siempre la autoestima estará en sus mejores condiciones, pero sí es importante que trabajemos por mantenerla lo mejor posible.

Quiero añadir que hay investigadores como Louise L. Hay, autora de varios libros sobre el tema, que asegura que la causa de *todas* las enfermedades del cuerpo es la baja autoestima y promueve como terapia amarse, cuidarse y respetarse a sí mismo. Aunque considero que hay otros factores que también influyen en la génesis de las enfermedades, valoro su concepto terapéutico en todos los pacientes.

Así como la alta autoestima es sanadora, la indiferencia hacia nosotros mismos logra el efecto contrario. La indiferencia es el amor cruel y es tal vez la peor ofensa que se le puede hacer a un ser amado. Pues bien, no solo agredir u odiar de manera directa a una parte de nuestro cuerpo, o culparla por lo que nos pasa, nos hace daño. Igualmente, si en nuestra mente y atención nunca nos acordamos de que existe, tarde o temprano nos hará notar que está ahí y

que necesita nuestra atención. Algo parecido pasa cuando se prende la luz del aceite en el tablero de control del automóvil mientras vamos conduciendo; es mejor ponerle atención a la alerta y no fundir el motor por falta de aceite unos kilómetros más adelante.

Así que si nunca le ponemos atención a una parte de nosotros, es mejor que ante el primer síntoma le demos el tiempo y la atención, mediante la actitud sensata de escuchar al cuerpo.

Sería ideal escucharlo incluso antes de que demuestre síntomas, porque estaríamos en la etapa de prevención y promoción y no solo intentando la curación.

### AGRADECIMIENTO

Todos sabemos lo agradable que es recibir el agradecimiento cuando hacemos una labor, máxime cuando la hacemos por gusto, sin esperar nada a cambio. También conocemos lo desagradable que es sentirse esclavo de un tirano que nos usa y nunca nos da nada a cambio.

Pues bien, al cuerpo le debe pasar algo similar cuando el habitante que usa todas sus partes y se beneficia de todos sus buenos oficios, solo lo maltrata y no lo tiene presente sino cuando no cumple lo esperado y solamente para recriminarlo.

Pensemos que a un ayudante casual, como es un maletero de un aeropuerto, le damos propina por ayudarnos a cargar unos kilos de equipaje por algunos cuantos metros y durante varios segundos. Pero a nuestros pies y espalda, que nos cargan todo el día, ¿qué les damos?

Al cuerpo le cae muy bien toda expresión de agradecimiento de su inquilino, lo cual empieza con la actitud mental y emocional con que lo vea y con el trato que le dé a cada órgano. Un simple masaje, un poco de descanso, un ayuno ocasional, una dieta más sana y unas palabras unidas a los sentimientos de entusiasmo, entre muchas otras cosas más, son parte esencial del agradecimiento justo a aquel que todo el tiempo trabaja por nuestro bienestar y, muchas veces, en condiciones muy adversas.

Este agradecimiento será aún mejor si también lo da, de corazón y de manera cotidiana, a todo lo bueno que hay en su vida y a todos lo que intervienen en ella para que así sea. La sensación de bienestar que se logra es muy grande y, además, con seguridad tendrá mejores relaciones con las otras personas.

*Estrategia.* Empiece los tres pilares, escuchando cada una de las partes de su cuerpo físico, y luego a cada uno de los aspectos mentales y emocionales que pueda identificar, como si fueran empleados de una gran empresa. Dedique tiempo y atención a conocer cada parte de usted mismo y a saber qué le ocurre, por qué le ocurre y qué necesita para solucionarlo.

Entonces, luego de tomar atenta nota de cada uno de los elementos que lo constituyen, incluso es mejor si lo escribe detalladamente (lo cual le puede tomar varias sesiones importantísimas de conversaciones internas), dedique un tiempo justo a aceptar las condiciones que cada uno plantea. Para empezar a mejorar su condición, inicie con un agradecimiento concreto y específico por todas las funciones y actividades que ha desempeñado cada parte en su vida. Verá que su cuerpo y todo su ser comienzan a cambiar más fácilmente, como ocurre con los empleados que irán desempeñándose mejor a largo plazo si tienen jefes que los escuchan, los atienden y les dan lo que necesitan para desarrollar sus labores.

Así, se da por descontado que si ya sabe a ciencia cierta lo que necesita todo su ser y ha pasado por aceptar y agradecer lo recibido, continuará con darle lo que necesita, lo que sea nutritivo de acuerdo con sus posibilidades y expectativas. Su cuerpo no le pedirá grandes cosas, tal vez solo quiere que lo atienda y lo acepte con sus limitaciones, que le dé justo descanso, que no le exija lo imposible y que le agradezca por todo lo que siempre hace. Esto, entonces, se convierte en un sentido de vida y lo puede hacer cada vez que pueda en cualquier nivel y por cualquier razón, máxime si se enferma.

¿Acaso usted no siente deseo de cariño, confort, apoyo y compañía, entre otros mimos más, cuando tiene un simple resfriado? Todos esos beneficios se los puede dar a su nariz, bronquios y pulmón, al mismo tiempo para que

todos trabajen en equipo. Seguro que se lo merecen y saldrán adelante más rápidamente, en lo sencillo o en lo complejo.

# El gozo, la alegría y la felicidad

*El tiempo que uno pasa riendo  
es tiempo que pasa con los dioses.*

PROVERBIO JAPONÉS

Qué bueno sería que en la receta médica, además de los medicamentos y de las recomendaciones restrictivas de hábitos malsanos o alimentos, también se indicara que se exaltara la alegría varias veces al día, mínimo cuatro veces, por ejemplo. También que se prescribieran momentos felices al despertar y al acostarse, de ser necesario repetir la dosis un par de veces al día, y garantizar accesos de carcajadas según necesidad, cuando menos dos veces al día. Sin embargo, aun así, es probable que las personas desconfiaran de esta singular receta y seguramente optarían por no cumplirla en su justa medida, privándose de la más agradable de todas las estrategias para *crear salud*.

## LA FELICIDAD

Entiendo la felicidad como la sensación de bienestar y exaltación de la emoción que depende de las circunstancias externas. Eso quiere decir que depende directamente del resultado de los acontecimientos externos o de la percepción interna que tengamos de ellos. Por ejemplo, si nuestro equipo de fútbol logra un gol, nos llenamos de felicidad, que puede acabarse si el contrario empata. Igualmente, si la persona amada o deseada nos llama y nos corresponde, la felicidad aparece, o se extingue si se da el caso contrario.

Por lo general, la contraparte de la felicidad es la tristeza y, por supuesto, esta última mejora con los momentos de felicidad.

La felicidad permanente es inusual; es más común que se dé por momentos, que a veces constituyen periodos, pero no suele ser un estado emocional

estable.

Sin embargo, los momentos de felicidad son sumamente necesarios para la salud, ya que logran la exaltación del ánimo y la energía, a su vez que generan una sensación de relajación generalizada. Es importante despertarse feliz y acostarse igual, para tener, realmente, buenos días y buenas noches. Todos sabemos lo maravillosos que son los días así y lo relativos que son los problemas en esos momentos; así que todo lo que favorezca dicho estado es bienvenido, con la esperanza de que no sea lesionante para otros.

Lo importante es que seamos honestos para no caer en el caso de Garrick, célebre personaje de una poesía de Juan de Dios Peza que yo declamaba en la infancia, titulada *Reír llorando*, en la que se relata la consulta médica de un hombre que lo tiene todo y no es feliz, y el médico le recomienda que asista a ver y oír a un cómico famoso que tiene una gracia excepcional y hace reír a todo el que lo conoce. Siendo el paciente el mismo cómico, de manera lacónica, contesta: “Pues no me curo; yo soy Garrick, cambiadme la receta”.

El principio de la poesía dice:

*Viendo a Garrick —actor de la Inglaterra—,  
el pueblo al aclamarlo le decía:  
“Eres el más gracioso de la Tierra  
y el más feliz”. Y el cómico reía.*

La parte final de la conocida poesía dice:

*El carnaval del mundo engaña tanto,  
que las vidas son breves mascaradas;  
aquí aprendemos a reír con llanto  
y también a llorar a carcajadas.*

Eso les pasa a muchos que alegran la vida a los demás de manera genuina, pero no encuentran remedio para su mal. Por eso no basta solo con la

felicidad transitoria, por intensa que sea, sino que se requiere un estado mayor, que es la alegría.

### LA ALEGRÍA Y EL GOZO

Veo a la alegría como ese estado de bienestar y paz que inunda todo nuestro ser y que no depende de las circunstancias externas. Eso quiere decir que puede sentirse a pesar de que el momento no sea favorable.

La felicidad como tal es un estado emocional, mientras que la alegría es parte del sentir. Por eso es más profunda y estable. Su origen en el mundo espiritual es el del gozo, o como lo llaman otros, el estado de bienaventuranza que podríamos asemejar a sentir a Dios en la vida, lo que no es usual, mientras que la alegría sí es más cotidiana y posible.

La alegría se vivencia generalmente cuando sentimos que logramos cumplir con nuestras metas y es mayor cuando estas dan bienestar a muchos. Todas las experiencias espirituales, tales como la oración o la meditación, cuando estamos centrados en ellas, nos conducen a un estado de alegría.

Entonces podríamos decir que la alegría proviene del mundo interno y la felicidad del externo. Esto hace que podamos sentir alegría y tristeza a la vez, como por ejemplo, ante el viaje de un ser querido a otro país. Nos da tristeza su ausencia, pero nos alegra, ya que disfrutamos con el beneficio de otros sin que tengamos ninguna ganancia directa o indirecta con lo ocurrido.

De todas maneras, la alegría, en conjunto con la felicidad, son creadoras de salud en alto grado. Así que es mejor tenerlas al tiempo, con un mundo interior pleno que nos dé la alegría y un mundo exterior en equilibrio que nos permita los momentos de felicidad.

### “LA RISA, REMEDIO INFALIBLE”

Seguramente muchos crecimos oyendo esta frase de la revista *Selecciones*, de Reader's Digest, que primero fue publicitaria y que ahora es un aspecto científicamente válido.

Lo que en realidad ocurre es que la risa es un medio evidente de expresar tanto la alegría como la felicidad y produce cambios profundos y eficaces en nuestra fisiología, que van desde liberar endorfinas, que mitigan el dolor y dan bienestar, hasta mejorar la función del sistema inmune, relajar los músculos, favorecer la respiración, mejorar la circulación y controlar la tensión arterial alta, entre muchos más, todos logrados de una manera tan agradable como reírse.

Un investigador como el doctor Norman Cousins fue testigo directo de la acción benéfica de la risa, al emplearla como terapia curativa para una enfermedad irreversible, llamada espondilitis anquilosante. En su caso, se valió de libros, revistas y videos que le hacían reír intensamente, logrando revertir por completo su “enfermedad incurable”.

Entonces existe la risoterapia con todos los beneficios que produce. Este término es el que se ha acuñado para la estrategia de hacer reír como medio terapéutico. Además, ya hay programas de profesionales de la salud que, en el mundo entero, llevan a sus pacientes, especialmente a los niños, risa y alegría, además de medicamentos. Para tal fin, se visten de payasos y con gracia y profesionalismo siguen los pasos del pionero, el doctor Patch Adams, que Hollywood nos dio a conocer mediante la película que lleva su nombre, protagonizada por Robin Williams.

El caso es que todos los días hay que practicar la risoterapia por lo menos dos veces al día hasta lograr carcajadas reales, que si no salen de manera espontánea hay que inducirlos. En realidad, si uno no pone de su parte y se deshace de sus prejuicios, no le será fácil la terapia. Pero si “vuelve a ser niño” y se permite demostrarlo, la risa hará su aparición de manera intensa y, por ende, sanadora.

No olvidemos que una demostración de madurez real y equilibrio emocional es ser capaz de reírse de manera natural de uno mismo. Así que, si se equivoca o tiene dificultades, de pronto le va mejor riéndose que “dándose palo”.

Además, quiero resaltar que la risa más agradable y al tiempo creadora de salud, es la que se hace de manera amplia, sin restricciones ni limitaciones. Sin

embargo, no todas las risas emitidas son iguales y, con el tiempo, he observado que hay diferencias de acuerdo con la vocal que se utiliza.

La que emplea la *a*, o sea *ja, ja*, es sin duda la ideal, porque se libera más tensión y, a mi modo de ver, es la más auténtica y honesta de todas.

La que emplea la *e*, o sea *je, je*, no nos permite la liberación de la tensión muscular y mantiene la contracción de varios músculos, sobre todo del abdomen. Es una risa contenida.

La que emplea la *i*, o sea *ji, ji*, tampoco es liberadora de tensión; la contención se hace en la cara y, en ocasiones, en el cuello y los hombros. Es una risa limitada —lo que usualmente algunos llaman “falsa”—; otros la asocian con la vergüenza. Muchos ríen así por cortesía cuando “deben” hacerlo, pero no pueden. También los “malos” de las películas infantiles la utilizan en combinación con la anterior.

La que emplea la *o*, o sea *jo, jo*, también es adecuada y además de recordarnos a Papá Noel, nos libera de tensiones en todo el cuerpo, aunque considero que ligeramente menos que *ja, ja*.

La que emplea la *u*, o sea *ju, ju*, es una risa burlona, una manera de expresar broma hacia otros. No es espontánea y tampoco logra liberar la tensión en grado importante.

*Estrategia.* Propóngase como motivo diario de vida empezar por sonreír siempre, como si lo estuvieran mirando, hasta que logre el hábito de hacerlo espontánea y naturalmente. Permítase reír cada vez que pueda y goce todos los instantes que tenga para hacerlo. Si su motivo diario de vida es estar contento, no hay mejor sentido para la vida, y aunque no siempre lo logre, es importante intentarlo mediante los momentos de felicidad y la construcción consciente del camino de la alegría. De todas maneras, no siempre necesita reírse para “recargarse” de alegría o felicidad; los momentos que se comparten con los seres amados o al jugar con niños, pueden lograr el mismo beneficio en muchas personas.

Si quiere nutrir su cuerpo y alma de forma integral, llénese de alegría; será el mejor alimento que pueda encontrar. Busque tener, por lo menos, dos

momentos de carcajadas cada día. En mi caso, oigo todas las noches en la radio, al salir de doce horas de trabajo continuo, un programa colombiano llamado *La luciérnaga*, para recuperarme mediante la risa. En su caso, puede encontrar alguna otra cosa que se lo permita.

Si además usted escucha su cuerpo, podrá estar seguro de que siempre le pedirá momentos de esparcimiento y diversión. Si lo escucha, los deberá incorporar a su actividad diaria. Si no se ríe, su cuerpo se lo pedirá de todas las maneras posibles antes de enfermarse. Entonces ríase, no se preocupe tanto ni sufra tanto, que aunque no todo esté bien, será peor vivirlo si está con actitud de desagrado. De todas maneras, no se tome la vida demasiado en serio; con toda seguridad, no saldrá vivo de ella. Entonces, mientras tanto, ríase todo lo que pueda.

# El ilusionismo y la magia

*El mundo quiere ser ilusionado,  
así que vamos a ilusionarlo.*

PETRARCA

**E**l ilusionismo y la magia son tan antiguos como el mismo ser humano, ya que simbolizan el deseo de poseer poderes especiales solo dignos de la divinidad. El primer practicante del que se tiene noticia fue Dedi, que actuaba en la corte del faraón Keops —constructor de la gran pirámide que lleva su nombre en Giza, antiguo Egipto—, como consta en el papiro de Westcar, que posee un museo de Berlín. En ese manuscrito se describen las funciones de magia tal como Dedi las realizaba y se detallan varios juegos mágicos entre los que se destaca la decapitación de un pollo seguida de una recomposición del animal. Realizó el mismo acto con otras aves y hasta con un ternero, delante del faraón, quien no tuvo más remedio que “rendirse ante los poderes del mago”.

Los siguientes magos de los que se tiene historia fueron los persas, que eran expertos en la lectura de las estrellas y la interpretación de los sueños. Se cree que fueron estos los magos que visitaron a Jesús luego de su nacimiento, siguiendo una estrella.

Después aparecen los alquimistas, con capacidades transformadoras sorprendentes; luego están Merlín y otros como él, con poderes sobrenaturales, que se convierten en grandes consejeros reales.

Hace tres siglos apareció el ilusionismo, donde la magia es solo representada por actores que hacen las veces de magos, sin tener el “poder especial” que intentan demostrar. Su padre es Robert Houdin, de quien tomó su seudónimo el mayor escapista del siglo pasado: Houdini.

En la actualidad, son reconocidos David Copperfield, Lance Burton y

David Blane, entre otros, como exponentes del ilusionismo, tan real que solo nos queda por dudar si en realidad hacen “magia”. La magia puede entenderse como el control de las fuerzas de la naturaleza, que también puede ser la misma del ser humano, además de la que nos rodea.

Los antiguos definían que si la acción iba dirigida a perjudicar a otros, o era solo de motivación egoísta, era considerada magia negra, y la otra, la blanca, buscaría siempre ayudar a los demás, siendo de tipo altruista.

Sea cual sea el método y la motivación, todo ser humano desea, en su interior, tener algún tipo de magia para poder resolver la gran mayoría de asuntos en su vida. Más aún cuando se es niño, hasta el punto de que en muchos de los juegos prima el sentido de la magia y la fantasía.

En las diferentes culturas, en general, es aceptada la presencia de seres mágicos que “nos cuidan y ayudan” permanentemente y son pocas las personas que los niegan y muchas más las que los reclaman y acuden a sus servicios.

La sociedad también valida, en una especie de pacto silencioso con los niños, la existencia de Papá Noel, el Niño Dios o el Ratón Pérez, entre otros personajes que demuestran que “el mundo mágico” es muy útil en nuestra vida.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede decir que la magia está inmersa en nuestra vida y que podemos utilizarla para *crear salud* si le permitimos que esté con nosotros.

Con el tiempo, los términos han cambiado y por eso a las artes mágicas hoy se les conoce como ilusionismo, que denota un carácter teatral. En el mundo del espectáculo, desde hace un par de siglos, habían denominado la magia “la reina de las artes”, en honor de la fascinación y admiración que logra entre el público.

Las artes mágicas son estudiadas por artistas y comediantes que se instruyen en la manera de hacer ver, como algo inexplicable y mágico, lo que en realidad tiene una explicación que el artista conoce.

Pero no solo por la habilidad manual, que se conoce como prestidigitación,

o por los instrumentos y la tecnología que han enriquecido al ilusionismo, es como alcanzan su cometido. En realidad, es la presentación integral de un artista lo que logra, aunque sea mediante “ayudas”, hacer ver y sentir “magia” a los espectadores.

Por eso, con el avance del mundo moderno y el desarrollo de la tecnología, además de que la ciencia permite explicar casi todos los fenómenos de la naturaleza que antes eran entendidos como producto de fuerzas misteriosas u ocultas, se vuelve más valioso que los artistas del mundo que practican la magia sigan sorprendiendo a un público cada vez más difícil de ilusionar. Logran que la gente se sorprenda más allá de sus propias explicaciones y aunque sepan que hay alguna lógica, terminan por agachar la cabeza y aceptar que se trata de algún tipo de “magia” y finalmente gozan con la función.

Debo anotar que estudié artes mágicas para cumplir el sueño de niño de algún día ser mago, y porque una paciente me mostró que con los trucos sencillos se puede hacer magia real. Al estudiar aprendí que la magia, en cualquiera de sus expresiones, se fundamenta en cuatro principios: el saber, el querer, el osar y el callar.

*Saber* todo acerca de lo que se va a representar, con las variables posibles para dominarlo a la perfección, lo que exige horas de intenso estudio y práctica, además de un análisis detallado de lo que se representa.

*Querer* con profundidad lo que se hace, para ser capaz de transmitirlo, logrando que los demás sientan la alegría que tiene el mago al mostrarlo.

*Osar*, ya que, al poco tiempo, uno puede crear sus propios efectos mágicos y llegar siempre a donde otros no han llegado.

Y *callar* para no desilusionar a quienes nos observan. Muchas veces, el conocer cómo se hace algo quita el encanto que tiene ver la representación con ojos de niño y con la capacidad de sorprenderse.

Pensando en los que observan lo que el artista expresa, quiero decir que existen por lo general tres tipos de público dentro de la función de magia. El primero, el de los niños, que dan por sentado que todo lo que ocurre es real y

que quien realiza los actos posee las capacidades mágicas para lograrlo. Ellos disfrutan del espectáculo como ninguno, ya que viven la fantasía totalmente. El segundo grupo está formado por niños mayores y adolescentes, además de algunos adultos, que ven en el mago a un engañador, por lo que todo su esfuerzo se dirige a descubrir el truco y se ponen muy molestos cuando no lo logran o dan explicaciones bastante absurdas de cómo se realizan los efectos mágicos. No pueden disfrutar del espectáculo, ya que se confrontan, en silencio o de palabra, con el artista. El último grupo lo integran personas de cualquier edad y más que todo adultos mayores y ancianos que, a sabiendas de que se trata de un simple espectáculo teatral, valoran lo profesional del artista y, sobre todo, dan rienda suelta a la imaginación y, por instantes, se comportan como los del primer grupo. Son capaces de gozar, de reír y de maravillarse, dejando que su niño interior salga y se apodere de todo su ser.

Encontré el mejor público, que se compara con el primero y el tercer grupo, en los enfermos y, especialmente, los más graves. Al hacer trucos de magia, empecé a ver efectos mágicos de verdad en la salud de muchos de ellos, que mejoraban sin explicación. Así fue cuando un niño con dolor de oído, que no se dejaba examinar porque no soportaba ni el más mínimo contacto, se venció ante la sugerencia del medicomago que, antes de mirar la zona enferma, le había “encontrado” un par de monedas de chocolate y le insinuó que dentro del oído con seguridad había una mina más grande para explorar. Y una niña fue capaz, “con sus poderes mágicos”, de adivinar unas cartas y luego las utilizó para mejorar su propio dolor y dificultad corporal. Y varios ancianos volvieron a reír y se incorporaron de su lecho luego de un par de “magias”, y hasta se dejaron poner unas molestas inyecciones. Por esto todos los años, los magos del mundo realizan funciones de magia para niños enfermos, en lugares donde esta ya no existe, porque se perdió la capacidad de ilusionarse y la visión de la realidad niega la fantasía. Las circunstancias duras del sufrimiento hacen perder de vista una opción lúdica de avanzar hacia el bienestar.

Los pacientes que vuelven a creer que la magia existe, en cualquiera de sus niveles, con esa misma confianza creen que pueden avanzar de nuevo en su

creación de salud y despertar su organismo “dormido o perezoso”, para que reinicie su trabajo curativo.

### EL EFECTO PLACEBO

Este efecto sucede al utilizar una sustancia, o procedimiento, que no tiene un principio activo útil, y que por la creencia del paciente produce un efecto como el esperado de la medicina verdadera que debería estar utilizándose. Este efecto se ve en una tercera parte de las personas, en las investigaciones de todo el mundo.

Infortunadamente, esto hace que muchos vean en forma peyorativa dicho efecto, mientras que, para unos pocos, es una estrategia ideal para sumar a cualquier terapia bien escogida y que por sí misma actúa en conjunto con las creencias y expectativas favorables, y las endorfinas generadas por la risa y el disfrute de la experiencia que viva la persona, todo lo cual produce un resultado final objetivamente mejor. Además, algunos investigadores afirman que el cerebro se nutre y activa de manera positiva con los estímulos que lo relajan, lo excitan o lo llevan a la fantasía.

Presenciar un gran acto de magia es lo único que he visto que logra, a un mismo tiempo, primero, la excitación de lo que va pasar, luego, la fantasía de lo que pasa y finalmente, el gusto de la relajación de haberlo disfrutado.

*Estrategia.* Cuando alguien se cura sin explicación racional, pienso que, en alguna parte de él, hay un niño que cree y reproduce la fantasía en su vida y es capaz de lograr que lo imposible sea posible y que mejore su salud. Aunque la acción del médico no sea suficiente para sanar, la magia interior es capaz de completar la curación. Así que, para *crear salud* dentro de los tres pilares que venimos integrando, considero esencial que trabaje para creer en la magia de la vida y reconocer todo lo mágico y la gran fantasía que existe por todos lados. Esta es mi recomendación para el sentido diario de vida: que siempre incluya algo de magia y fantasía en lo que haga, sea su trabajo, sus relaciones, sus viajes, su hogar, etcétera. Mejor dicho, cada día, ábrale la puerta de su mundo a la magia para que viva en usted.

Si es por hacer cosas que lo nutran, no dude que la magia le llenará muchos rincones insospechados, que cuando la reciben, usted notará lo necesitados que estaban de esta ambrosía (manjar de los dioses).

Todo esto es posible si usted escucha su cuerpo y, sobre todo, si lo hace permitiendo que el niño interior que sigue existiendo en usted le cuente lo que requiere; él le dirá que necesita no sentirse culpable ni sobrecargado de responsabilidades, que le es indispensable sentir que siempre va a ser cuidado y amado, y que le hacen mucho bien el juego, la magia y la fantasía.

Su niño interior existe, al igual que la magia en la vida, así que es tiempo de que los reúna para que se diviertan.

# Viviendo como si

*Cuando quieres realmente una cosa,  
todo el universo conspira para ayudarte a conseguirla.*

PAULO COELHO

Soy consciente de que para algunos resulta difícil *crear salud* a partir del desarrollo de cualidades que son complejas de comprender e implementar; tampoco es fácil retirar comportamientos que van definitivamente en contra de los propósitos personales.

Por eso, puede ser bueno trabajar una actitud que nos permita gozar en alguna medida de los beneficios de las virtudes y cualidades desde el principio, aunque no las hayamos alcanzado por completo, porque nos ayuda a deshacernos de lo indeseable. Es un juego de la imaginación y del comportamiento, para integrar en la vida aspectos deseados, y crear una realidad suficiente que nos permita comportarnos consecuentemente; dicha actitud es la de “vivir como si.”, presumiendo que esa nueva actitud es real y no simplemente nuestro anhelo o imaginación.

Es como matricularse en la universidad, en la carrera que uno desea desempeñar como profesional y desde el primer semestre intentar pensar, sentir y actuar como si ya fuera el graduado, aunque sepa que el camino para lograrlo requiere de constancia y esfuerzo, pero que la motivación y el entusiasmo son tan grandes que solo estar ahí da el gozo para afrontar todas las dificultades que existan en la travesía hacia el objetivo.

Es como diría la filosofía zen: la felicidad no está al final del camino, ya que la felicidad es el mismo camino; en este caso, el camino de *vivir como si* ya hubiésemos avanzado bastante, porque ya lo estamos caminando.

Tal vez el mejor ejemplo de lo que quiero decir podemos encontrarlo en la película italiana *La vida es bella*, que narra las vivencias de un padre que tiene a

su hijo escondido en un campo de concentración para judíos y le hace creer que están participando en un juego para ganar puntos y que para eso debe hacer algunas tareas especiales como esconderse, o no hablar y así acceder al premio mayor, que es un tanque de guerra. El niño sobrevive y es capaz de soportar la atrocidad de los acontecimientos porque los desconoce, gracias a la actitud del padre. Él, por su parte, puede sobrellevar mejor la situación al plantearse el reto de actuar como si todo lo que dice fuera real, aun sabiendo que no es así. Ante una realidad tan hostil es sano crearse una realidad propia para soportarla, como también hizo Víctor Frankl en los campos de concentración.

Para algunos, es un engaño; para mí y para muchos otros, es la demostración de que, a pesar de todo, “la vida es bella”.

Igualmente, la famosa frase de Antonio Machado, que retoma la canción de Joan Manuel Serrat, que dice “Caminante, no hay camino, se hace camino al andar”, nos recuerda que no existe un destino inamovible que nos toca vivir como víctimas indefensas de un libretista que escoge “lo peor para nosotros”, sino que podemos ser los artífices de nuestra vida.

Como es difícil creer esto, por los múltiples prejuicios que tenemos al respecto, la propuesta es que pensemos y sintamos que somos los propios libretistas de nuestra película, que en este caso es nuestra vida, y que vayamos cambiando el guión, los argumentos y las escenas en la dirección que nos interesa. Si somos los libretistas y además los directores y el protagonista principal, ¿será que no tenemos la capacidad y la posibilidad de hacerlo? Nada pierde con intentarlo, y aunque no logre un premio Óscar, sí obtendrá los réditos de sus propios aplausos y la certeza de haber hecho camino al andar.

A algunos también les sirve, para desarrollar una cualidad, hacerse a la idea de que están en un periodo de prueba para ejercer esa cualidad en la vida. Es sentir que sus actos son evaluados en forma permanente, lo que los lleva a hacerlos de la mejor manera posible.

Es la actitud, por ejemplo, para desarrollar la prudencia y así todo el

tiempo actuamos como si participáramos en un *reality* de televisión, donde cada momento que pasa nos pone a prueba. Así, al hablar, al relacionarnos, al pensar, o ante cualquier cosa que pase, actuaremos con prudencia, ya que nos están evaluando para tal fin.

Esto se puede hacer para muchas cualidades más, como la paciencia, el respeto, la tolerancia, e incluso para llevar a cabo una dieta o hasta para ser fieles en las relaciones. Lo importante es crear una realidad tal en el interior, que nos permita actuar de manera consecuente.

De todos modos, esta actitud *no* es la recomendada para personas que *no* soportan bien la presión, pues las llenaría de ansiedad innecesaria. Pero para otros, es el medio motivante de lograrlo. Para los que no es la mejor opción, existe otra como la de considerar que la vida se puede ver con gozo y alegría, sintiendo siempre que está en un carnaval.

Es conocido que los diferentes pueblos del mundo tienen unos días al año donde todos intentan estar de fiesta y dejar, por un momento, sus actividades y roles para integrarse en un juego donde “todos son iguales”. Es una costumbre sana de socialización en la que cada uno cede muchas de sus facetas cotidianas para sacar a relucir la que es alegre, descomplicada y que no juzga.

Por desgracia, al salir de los carnavales, la mayoría de las personas cambia nuevamente, cosa que es comprensible, pero lo que no debería suceder es que olvidan todos los beneficios de los cambios realizados en esos días.

Es bueno aprender de los pueblos alegres y entusiastas, que sin descuidar sus obligaciones y compromisos, viven cada día como si fuera un eterno carnaval. Logran comportarse y relacionarse de una manera descomplicada, desde el vestir hasta el actuar, y viven el disfrute de hacerlo.

En realidad, si estamos enfermos y, más aún si es grave, ¿no es mejor y más motivante actuar de nuevo como si estuviéramos de fiesta? Seguro que sí.

Pasando a un tema concreto de una alteración de la salud, se sabe que para salir de una adicción es importante la fuerza de voluntad, pero que es más necesaria la generación de un hábito que excluya los espacios que favorecen el

consumo, ya que la fuerza de voluntad puede flaquear, pero si el contexto no es permisivo, es posible que la recaída no sea tan fácil. Para salir de este proceso también ayuda el apoyo profesional idóneo, ya sea con medicación blanda (esencias de flores) o mediante fármacos (medicamentos), además de los consejos de quienes han logrado salir de semejante situación.

Entonces, para generar el hábito, hay que hacer todo el esquema mental para pensar y actuar como si no tuviéramos la adicción y vivir todo el día con esa actitud. Si lo logramos, nos daremos cuenta fácilmente qué haríamos o qué dejaríamos de hacer; a dónde iríamos o a dónde no; con quién estaríamos o con quién no; en fin, sabríamos en realidad lo que necesitamos de manera consciente para no estar más controlados por la adicción. Al conocerlo, se empieza a *vivir como si* ya lo hubiéramos dejado atrás y así se construyen los nuevos hábitos de vida que evitan el consumo o el comportamiento. La voluntad inicia y fortalece lo que el hábito logra, para que el motivo diario de vida sea el camino para completarlo.

Quiero comentar además un trabajo que puede hacernos tener una visión trascendental de lo que tenemos y que, a menudo, subvaloramos. Esto es algo que he podido valorar en muchos talleres de crecimiento personal donde es común hacer ejercicios durante todo un día, en los cuales no se usa alguna parte o función del cuerpo, lo que nos lleva a ser conscientes de cómo y cuándo se emplea y lo fundamental de usarla adecuadamente.

Por ejemplo, se puede vendar los ojos en casa un domingo y tratar de moverse por ella con precaución. Se activarán todos los recuerdos y se agudizarán los otros sentidos.

También puede dejar de hablar y poner toda la atención consciente en lo que podemos hacer sin la voz y, especialmente, en cómo la usamos sin sentido en cada momento. O emplear la otra mano, la izquierda en caso de ser diestro, para todo lo que usaría su mano dominante. De esta manera, se descubre el mundo de una manera diferente y se cambia el punto de vista hacia muchas cosas de forma sencilla, volviéndonos incluso más tolerantes con las deficiencias de los demás.

Esto también puede ser extensible a posesiones materiales, como puede ser la calculadora o el carro, o lo que considere, con el ánimo de aprender a *vivir como si* esto o aquello no estuviera con nosotros. De hacerlo con esmero y atención, su empleo se volverá más responsable desde entonces.

En la misma dirección de lo anterior, es real decir que “nadie valora lo que tiene hasta que lo pierde”. Entonces, si uno es consciente de lo que tiene y disfruta, sabiendo que en cualquier momento puede perderlo, qué mejor motivación para gozar mientras se pueda, para no tener que sufrir por lo que no se hizo mientras se pudo. La frase popular “Lo bailado nadie me lo quita” es muy real, pues lo que se disfrutó de manera auténtica, será una ganancia en el “haber” de la contabilidad de nuestra vida.

Esto es clave para el desapego; en lugar de preocuparnos por lo que va a pasar o por el resultado posterior, uno se ocupa de hacer lo que tiene que hacer, de la mejor manera, y así lo disfruta más. Si se pierde o no se logra lo esperado, se tiene la satisfacción del camino recorrido y el disfrute logrado no se va de los recuerdos y se podrá evocar siempre por medio de la memoria y el sentir.

Por otro lado, qué tal si se enterara en este momento de que hoy es el único día de promoción para comprar algo que usted desea, y que no volverá a ocurrir, o que solo por hoy presentan el espectáculo que usted tanto ansía ver. Es probable que usted movilice muchas cosas de su vida, entre ellas energía y dinero, y haga los cambios necesarios para lograr lo que desea, para lo cual no tiene otra oportunidad. Pues bien, así deberíamos vivir la vida, como si hoy y solo hoy, porque contamos solo con el presente. Es la única oportunidad de vivir; el mañana no existe. No es una actitud “terrorista”, para ver cada día como el último, sino cada uno como el único. En las enfermedades es una estrategia muy válida para actuar y es la apropiada para empezar a mejorarse. Es la actitud proactiva que se necesita, todos los días, para reconocer cada uno como el día que necesita para curarse, el día de hoy, el único que tenemos y el más valioso para lograrlo.

Seguramente por eso los griegos pintaban calva la oportunidad, por lo

difícil que sería asirla de los cabellos y lo pendientes que debemos estar para no dejarla pasar si se presenta.

Entonces, la oportunidad de ser lo queremos ser es ahora o ahora; empecemos ya.

Y por último, la parte que más me gusta de este juego consciente de *vivir como si*, es la de vivir como si fuéramos felices, como si estuviéramos tranquilos, como si todo lo que anhelamos estuviera en nuestra vida. Es un juego, ya sé; es un invento y una ilusión, también lo sé; pero qué tal que lo podamos perpetuar si le damos el sentido y valor para que empiece a convertirse en la realidad de nuestra vida.

En la otra dirección, algún tiempo atrás, con seguridad alguien jugó el juego contrario: hacer como si su vida fuera un caos, o como si sus problemas no tuvieran solución; o no tuviera sentido hacer nada; o como si su trabajo fuera desagradable; en fin, como si todo fuera inadecuado y, con la misma naturalidad, se lo creyó y hoy puede ser una “realidad objetiva” de su vida.

Si no creemos en estos “jueguitos”, no es suficiente para no *crearlos*, porque nuestra mente sí los juega. Y si no nos volvemos parte de ellos y tomamos la dirección que queremos, como nuestra mente sí conoce las reglas, gana el juego. Así que es mejor que coja el manual de su vida, como si lo conociera, y dedíquese a construir todos los *como si* que necesite para *crear salud* y bienestar en su vida.

*Estrategia.* Qué tal si estando casados viviéramos como si fuéramos novios; sería tan ideal como si de enfermos viviéramos como si estuviéramos sanos, o sea, haciendo todo lo necesario para mantener el estado y llenándolo de hechos y cosas favorables, manteniendo la motivación viva, rectificando los errores de manera inmediata y, sobre todo, gozándose el proceso. Hacer como si los esposos fueran novios no les quita estar casados; sin embargo, sí les mejora la relación. Si lo hace el enfermo, no lo cura; pero lo hace vivir mejor si sigue la terapia de manera responsable, pero no siente que su vida está dominada por la enfermedad, sino que decide de manera personal y consciente cómo manejarla. Él reconoce que no está enfermo, pero que algo de

su ser puede estar alterado y en proceso de recuperación.

Entonces, el motivo diario de vida será *vivir como si* todo lo que queremos y necesitamos estuviera en nuestra vida para vivir mejor y *crear salud*. Al hacerlo, notaremos lo realmente indispensable y buscaremos la manera de obtenerlo. El motivo diario de vida se convertirá en reconocer lo que tenemos y de lo que disponemos para lograr nuestras aspiraciones en salud, así como aprender a buscar de manera responsable y eficaz lo que requerimos. Esto lo lograremos en la medida en que escuchemos las necesidades del cuerpo, muchas de las cuales dejarán de ser indispensables, pues al hacer el ejercicio veremos que solo son “deseos fugaces” o simples caprichos superfluos. Y así nutriremos el cuerpo con lo realmente valioso para *vivir como si* todo estuviera correcto.

# PARTE IV

## Raíces

Mundo espiritual  
y mundo interior

# Sentido de vida

*¿Por qué contentarnos con vivir a rastras  
cuando sentimos el anhelo de volar?*

HELEN ADAMS KELLER

**S**iempre que me cuestiono para qué nos sirve tener un sentido de vida cuando padecemos una enfermedad, viene a mi mente una imagen muy clara de un escalador frente a una montaña de roca muy alta, totalmente vertical, a la cual debe subir. Ascender por la montaña es avanzar en su mejoría, con toda la dificultad que conlleva hacerlo. Tener un sentido de vida se convierte en la soga que se lanza y anuda arriba, en un lugar seguro, al cual queremos llegar con la ayuda de esta, a la vez que nos sostiene y ayuda. Es posible que sin la soga se pueda subir esa alta roca vertical, pero con gran dificultad, esfuerzo y un sinnúmero de contratiempos. En cambio, con ella, se va por el camino más corto, más directo y con mayor seguridad y menor esfuerzo. De todas maneras no será fácil, pero sí será posible.

Tener un sentido de vida también es la brújula que guía nuestro barco en una noche de oscuridad y niebla, o en medio de una tormenta; es el norte que nos permite entender hacia dónde vamos y así nos dispondremos a llegar allá, sin tener que quedar desprotegidos a la deriva en nuestro viaje.

Se sabe, por ejemplo, que el ideograma chino, cuyo significado es crisis, también puede ser leído como oportunidad, lo que cambia su connotación ante la misma imagen. Así, podemos entender que cada hecho que nos ocurre en la vida, así sea vivido como algo negativo, en realidad puede ser visto como una oportunidad para aprender, para crecer, para avanzar en la vida, para cambiar, para adaptarse, en fin, para muchas cosas que nos lleven a una mejor actitud hacia la vida. Es bueno recordar que los grandes avances y descubrimientos de la humanidad son “hijos” de la necesidad y, así, en la

medida en que sea claro, podemos tener un motivo valedero en cada percance, dificultad, sufrimiento o enfermedad. Las fundaciones de salud que ayudan a muchos que padecen una enfermedad determinada nacen, por lo general, por un paciente (o un familiar) con dicho padecimiento que, consciente de su limitación, decide dedicar su vida y compartir su experiencia en beneficio de otros que también tienen su mismo padecimiento. Así, el servicio se vuelve el objetivo consciente en la vida y, al desarrollarlo, pasa como con lo enseñado por san Francisco de Asís, que “dando es como se recibe”; logra su bienestar en todos los niveles en la misma medida que da a los demás.

Lo importante de todo esto es que, aunque no lo podamos vislumbrar fácilmente, cada hecho de la vida tiene un sentido oculto que, en ocasiones, tiempo después, se manifiesta claramente. En el caso de la enfermedad o cualquier sufrimiento, se puede seguir el mismo esquema y entender que tienen un sentido dentro de nuestra historia personal por lo que, aunque no podamos vislumbrarlo tan fácilmente, es bueno intentarlo o, por lo menos, no desgastarnos en una pelea o sintiendo rabia por el “sinsentido” de lo ocurrido, y darnos un compás de espera para comprender el para qué de lo ocurrido.

Es común que ante una dificultad cualquiera en nuestra salud, nos preguntamos ¿por qué?, ¿por qué me tocó a mí?, ¿por qué me pasó?, por qué esto o aquello, sin que sea fácil encontrar la respuesta y, sobre todo, sin que esta nos aclare un sentido que sea para sanarnos o para vivir mejor. En realidad, cambiar cada cuestionamiento encabezado por un por qué a un simple para qué, nos llevará a abrir un camino de posibilidades y, en especial, al sentido que está detrás de cualquier hecho, aunque no lo vislumbremos desde el principio. El para qué nos abre la puerta al verdadero propósito de lo ocurrido, que no siempre será una respuesta lógica, pero sí será real. Por eso, habrá que darse tiempo y permiso para responderla y aplicar así la solución.

Las preguntas con por qué llevan a veces a grandes encrucijadas; las de para qué, a posibles nuevos caminos que lleven a una solución más acorde en el problema específico que presentamos.

Ambos son necesarios en la vida; pues, por ejemplo, el por qué, en

ocasiones, nos responde qué nos pasa; sin embargo, el para qué le da sentido y nos catapulta directamente al objetivo de *crear salud* de manera segura.

Por otro lado, quiero resaltar que tener un sentido de vida consciente y claro nos hará luchar de manera directa para lograrlo. Es importante que en nuestro sentido de vida estén contenidos los de estar sanos, llenos de salud y bienestar, porque si no están de manera consciente, haremos todo lo que conduzca a lo contrario. Por eso es fundamental buscar quiénes somos, indagar en nuestro interior el ser que habita y, al reconocerlo, entenderemos mejor lo que perseguimos y a dónde queremos llegar; así dejamos de estar como un barco a la deriva, movidos por las condiciones impuestas por los demás. Cuanto más se conozca uno mismo y se identifique realmente con el ser que es, más claro tendrá su propósito en la vida y la manera de lograrlo. En caso de estar enfermo, hay que reconocer quién está enfermo, quién sufre, quién tiene el dolor y, muchas veces, como he aprendido de mis pacientes, se llega a la conclusión de que *él* está sano, y solo su cuerpo o alguna parte en concreto es la que sufre y la que está enferma, pero que a *él*, como un todo, no le ocurre lo mismo, ya que su sentido de vida no se ha limitado porque una parte de su naturaleza física esté alterada.

A su vez, es bueno saber desde qué parte de nuestro ser recorreremos el camino de *crear salud*. Puede ser el de quien quiere quedar bien con los demás, aparentando todo y haciendo caso a lo que otros le piden que haga para mejorarse, sin que haya convicción de lo que se realiza, o el camino del que quiere hacerse la víctima, con lo que consigue ganancias secundarias de afecto y apoyo de los demás y usa la enfermedad como medio para lograr atención y cariño. También puede ser el sendero del que considera que sufrir es bueno, ya sea para expiar una culpa o por falta de afecto y baja autoestima, y permite o genera todo el dolor y sufrimiento como parte de un “castigo” autoimpuesto. O incluso aquel camino del que desde su ser, ve y vive la enfermedad como una gran desgracia, que no puede encontrar nada favorable, pensando que cada cosa que le pase solo puede ser peor, llenándose de rabia, rencor, tristeza y todo tipo de emociones destructivas, culpando a todos y a todo de su

sufrimiento.

Ninguna de las anteriores vías son las recomendadas para *crear salud* en nuestra vida. Solo el que se vuelve responsable de su salud y bienestar desde su interior, y escucha su cuerpo y reconoce sus fortalezas y debilidades, se dedica de manera consciente a llenarse de aspectos que le generen salud, tomando con buena disposición las recomendaciones y apoyos de los demás, en especial de sus terapeutas bienintencionados, y se dirige a alcanzar sus metas conscientes, sabiendo que cada dificultad puede ser una oportunidad para aprender y dar lo mejor de sí, con lo que logrará que los esfuerzos, propios y ajenos, alcancen la mejoría esperada.

Entonces, si está claro nuestro por qué para vivir, si nuestra meta para la vida tiene puesta toda nuestra atención, las dificultades o enfermedades serán menos dramáticas y complejas, y sabiendo quiénes somos y desde dónde buscamos salir adelante, la creación de salud tendrá éxito en curarnos o, por lo menos, en cumplir nuestro objetivo vital.

El camino espiritual tendrá siempre metas, mientras que el camino mundano solo tendrá prioridades; y para encontrarle un sentido a nuestra vida debemos saber quiénes somos en realidad, a dónde queremos llegar y desde dónde nos movemos en la vida. Estas respuestas harán más fácil el camino de la creación de la salud, dado que necesitaremos salud y bienestar para llevar a cabo nuestros propósitos.

### EL SENTIDO DE MEJORARSE

Muchos quieren mejorarse para hacer lo mismo que hacían antes y son capaces de cambiar muchas cosas en aras de su salud. Pero apenas alcanzan el objetivo, vuelven por el camino previo, que los llevará a enfermarse cada vez con mayor intensidad. Es el caso típico de las dietas aceptadas por obligación y que se dejan inmediatamente se puede. También ocurre el caso de las personas que dicen querer mejorarse para dedicarse a labores altruistas si logran el beneficio esperado, y hasta hacen promesas a Dios o sus intermediarios, a cambio de obtener el beneficio inmediato. Son motivaciones,

al parecer altruistas, pero condicionadas a recibir beneficios. Es como comprar y usar, y pagar después, o incluso no pagar si no se siente satisfecho.

Mi recomendación es que antes de prometer “ser bueno” si se mejora, es mejor “ser bueno” para mejorarse, para apoyar el programa de mejoría.

Casi todos los días escucho a algunos pacientes decir que *cuando se mejoren*, quieren ayudar a los demás, portarse mejor con los cercanos, ser más amables, cambiar sus hábitos destructivos, etcétera; sin embargo, si *no* observan los beneficios de manera inmediata, entonces desechan sus buenas intenciones futuras y fortalecen las condiciones previas que hacen prevalecer su malestar.

Mi recomendación es simple: el cambio deseado debe empezarse ahora y no debe esperar a tener mejores condiciones, siendo consciente, eso sí, de las posibilidades y las limitaciones que tenga. Cambiar para mejorar es posible en el mismo instante en que se decide; se puede empezar por el pensamiento y el sentimiento para llegar a aplicarlo en la acción. Es un cambio de actitud que no solo nos servirá en el futuro sino que, sobre todo, nos hará llegar a él, mejorando desde el presente.

Modificar el carácter, tener relaciones correctas con uno mismo y los demás, y compartir lo mejor de nosotros con el mundo exterior, dejando de lado el egoísmo, son herramientas muy útiles en la creación de salud, en cualquier momento y ante cualquier padecimiento.

*Estrategia.* La clave será entonces, que ese sentido que hemos dispuesto para nuestra vida (que será mejor si es altruista y busca el bien común), se vuelva cotidiano y se convierta en el motivo diario para levantarse y desarrollarlo de manera permanente a lo largo del día, todos los días. No se trata de ser obsesivo con un tema, sino volverlo un hábito. No es esforzarse y sufrir por lograrlo, sino hacerlo con entusiasmo y gozo, de manera gradual y consciente. En el caso de una enfermedad grave, el sentido debe ser creciente y, si un día no se logra, al siguiente debe intentar compensarse, sin excederse, el camino perdido. Por ejemplo, si se está en convalecencia de una enfermedad, se debe tener un sentido claro hacia el futuro, como hacer alguna actividad: un día se empieza por sentarse en la cama, luego en la silla, luego pararse, después dar

pequeños pasos y así sucesivamente, hasta poder valerse por sí mismo. Nietzsche decía que “Aquel que tiene un porqué para vivir puede enfrentarse a todos los cómo”, o sea, que teniendo un sentido podemos encarar todas las dificultades que se presenten. Entonces, el sentido de vida es el factor que más fortaleza, constancia y motivación nos da para afrontar la enfermedad, por lo que tenerlo claro en el día a día se vuelve primordial.

Es como la historia de los campos de concentración nazi descrita por Víctor Frankl; aquellos que día a día mantenían su propósito de sobrevivir allí y luego salir, con el aliciente de estar de nuevo con los suyos, cultivaban en su mente y su atención esta motivación y la sensación de libertad espiritual interior, a pesar de las condiciones infrahumanas externas, para soportar todos los sufrimientos y salir vivos y en “buenas condiciones”, sabiendo que los que no tuvieron la misma motivación murieron y sufrieron en mayor medida. Frankl decía, además, que “El hombre se autorrealiza en la misma medida en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida”. Este ejemplo lo veo, día a día, en los pacientes que tienen claro su para qué vivir y lo mantienen en cada momento.

De todas maneras, para muchos es difícil y, a veces, desgastante encontrar su sentido de vida, por lo que es recomendable responder decididamente con aceptación y responsabilidad a lo que la vida nos propone y así ir descubriendo lo mejor que podemos hacer con nuestra existencia.

En todo caso, es ideal que este sentido esté adaptado y supeditado a las otras dos estrategias, pues cada una por separado será insuficiente. Incluso, puede dejar de ser favorable en algunos casos porque, así como un triángulo necesita de los otros dos lados para conformarse, las estrategias solo funcionan adecuadamente en equipo.

Escuchar nuestro cuerpo complementará el saber quiénes somos y qué queremos, para llevar a cabo el propósito encontrado, adaptado a nuestra realidad y enmarcado dentro de nuestras posibilidades, sin agredirnos ni sobrepasarnos. Entonces, el cuerpo nos dictará la mejor manera de lograrlo.

Hacer cosas que nos nutran conducirá a que lo que comamos, leamos, busquemos, aprendamos, o las relaciones que construyamos con los demás,

vayan en la dirección del camino trazado. Así obtendremos el combustible de calidad que el cuerpo ha determinado necesario para poder emprender o continuar el viaje con sentido de vida incorporado. Entonces dejaremos atrás muchas actividades, personas, procesos, alimentos y lecturas que no contribuyan a nuestro objetivo.

Entonces, si descubrimos ese sentido de vida, aunque sea en pequeña medida, y respetamos y nos adaptamos a lo que nuestro cuerpo nos muestra, mientras llenamos nuestro ser de lo “nutritivo”, la creación de salud se dará de manera automática, sin necesidad de preocuparse por ella y con todos los beneficios que esto conlleva.

# Las creencias y la fe

*No se vive sin la fe. La fe es el conocimiento del significado de la vida humana. La fe es la fuerza de la vida. Si el hombre vive es porque cree en algo.*

LEON TOLSTÓI

**E**n un mundo materialista, con un gran desarrollo tecnológico que intenta explicar y solucionar todo, y donde el poder genera miedo y hace mella permanentemente en los más indefensos, los valores internos cobran mayor relevancia para comprender el sentido de la existencia, por encima de los tres que actualmente rigen la humanidad: el poder, el sexo y el dinero.

Es bueno recordar que en la oscuridad más absoluta se evidencian fácilmente las luces más tenues, por lo que, en los momentos de ausencia absoluta de luz por hechos del mundo exterior, tales como dificultades, dolor, sufrimiento, enfermedad, pueden apreciarse mejor las luces del mundo espiritual y fortalecer los valores espirituales.

Por eso en este capítulo quiero hablar de la fe. Aunque no lo podré hacer como un teólogo, sí puedo hablar por mi experiencia sobre cómo la fe, además de las creencias y expectativas que tiene el paciente, influyen sobre su resultado final, y sobre cómo, juntas, pueden encaminarse de una manera más adecuada para favorecer su curación.

Entonces, empezaré por decir que la fe puede entenderse como la certeza de las cosas no vistas. Desde mi perspectiva, es una convicción profunda, que se convierte en el motivo de vida de aquel que la posee.

La fe orienta al pensamiento y a la acción mediante otras virtudes como la humildad, la rectitud y la honestidad.

La fe, al igual que las virtudes y el sentir, existe aunque no sea tangible y solo puede reconocerse mediante la actitud y sus manifestaciones. Al hablar

con personas que en realidad sienten fe, se nota que es mucho más que una creencia, se les ve ciertos en su pensar, sin espacio para la duda, y logran guiarse por el sentir sin que intervenga un cuestionamiento permanente. La fe se convierte en un estado propio del alma espiritual que, al expresarse en el ser humano, se transforma en un foco de luz para todos los que se acercan, dando esperanza a los demás sobre el sentido de la existencia.

Desde la razón, cuestionaríamos este sentir y proceder, pero en la práctica he visto que si dicho comportamiento es capaz de guiar y complementar a las creencias y a la razón, se vuelve muy favorable para la terapia.

Además de la fe como tal, el ser humano cuenta con creencias de todo tipo, que son una acumulación de pensamientos y sentimientos logrados por el aprendizaje y la experiencia, que producen un conocimiento que guía el propio proceder. Son, por lo general, firmes y estables y, salvo situaciones impactantes o aprendizajes profundos, por lo general son poco modificables con el paso del tiempo.

Son necesarias para expresarnos en el mundo cotidiano y nos permiten relacionarnos con el entorno de una manera determinada. Se convierten en el filtro de cómo percibimos el mundo y de cómo nos comunicamos.

Continuando con lo dicho en el capítulo del sentir, las creencias son parte de la razón y la fe es parte del sentir, y ambas son necesarias de manera complementaria para nuestro programa de *crear salud*.

También quiero resaltar que, desde el punto de vista de la razón, la fe es un simple deseo idealizado o una respuesta al miedo o a la ignorancia. Sin embargo, el simple deseo de tener fe no permite obtenerla, e incluso, el miedo la aleja. Antiguamente se decía “La fe mueve montañas”, demostrando que debe existir una fuerza intangible, una energía sutil poderosa que, de manera recíproca, se activa en el que la posee, a manera de “don y de gracia”, que actuaría como la tierra sana para que la semilla de esta energía pudiera germinar.

Tal vez si tuviéramos fe plena no tendríamos deseos, ya que estos serían innecesarios, pues habría confianza en que todo lo que ocurre tiene un sentido

y se vivenciaría un poder interior para construir directamente el propio destino.

Para el que tiene fe, ninguna prueba es necesaria, mientras que para la razón, ninguna prueba es suficiente. Por medio de la razón llegaremos siempre a la dualidad y creceremos por el camino de la duda. Todo camino que implique la duda nos mantiene en el plano de la razón y no nos permite estar en la fe. La razón puede asemejarse a la torre de control que se construye al lado del cohete espacial, la cual le dará firmeza y estructura *en tierra* al cohete pero, en el momento en que despegue y se vaya al espacio, la torre deja de ser útil; si continuara con el cohete en el aire, lo derribaría. La razón estructura nuestra mente para poder llevar la fe a nuestro proyecto de vida, pero la razón no puede intervenir en el “viaje” de la fe, pues le impediría su total expresión.

Dado que por la razón no se llega a la fe, sí se logra desde el sentir y desde allí exploraré el camino para encontrarla, el cual tiene varios pasos que los seres humanos de manera inconsciente recorren.

Primero hay que identificarse con quien se es en realidad, más allá de la naturaleza corpórea; o sea, reconocer el ser que se recubre del cuerpo para expresarse. Esto lleva a “un cambio de frecuencia”, donde podemos vivenciar la verdad de lo que somos. Esto se logra con cualquier estrategia de meditación, la oración profunda o cualquier método contemplativo que aquiete la mente y por ende la razón. Desde allí, reconocer y vivenciar la bondad, o sea, todo el bien que existe en la vida, sin limitaciones ni juicios, enmarcado en la templanza (moderación en los placeres mundanos), que si experimentamos sin esfuerzo nos llevará a la cualidad indispensable de la humildad; y si nos mantenemos en el aquietamiento necesario del sentir, sabremos, sin duda ni vacilación, el poder real de la fe y tendremos la más grande experiencia interior que no pueden describir ni conocer la lógica y la razón. Dicho de una manera directa, si somos capaces de llegar al sentir de manera humilde y persistimos allí, reconociendo que somos más que cuerpo, vivenciando la bondad de la vida, tendremos la experiencia de la fe, sabiendo que en realidad no estamos solos y que, a pesar de la enfermedad, el

sufrimiento o las tragedias, todo tiene un sentido.

Creo que la mayoría de las personas que lean este libro tendrán fe, en diferentes niveles y permanencia, a pesar de no recorrer de manera consciente el camino que expliqué antes. Lo importante es que cuando confiemos sin ver y sintamos la certeza, a pesar de la razón, permitamos que esa fuerza y estado nos inunden y entonces ahí podamos identificarnos con ella para lograr su presencia muchas veces más.

El ser humano ama, pero no es capaz de identificarse con el amor y depende de otros para que “de pronto” vuelva a surgir. A veces queremos ayudar, pero no nos identificamos con la compasión y tenemos que estar ante un hecho muy impactante para que volvamos a sentir el anhelo sincero de servir. Por eso hay que identificarse con la fe, al igual que con el amor o la compasión o muchas cualidades esenciales más, para generar una vivencia clara y “abrir una puerta” hacia ella.

Ahora, al saber “el poder de la fe”, si logramos llegar a ella, fortaleceremos el sentir y allí se podrá proyectar y construir el resultado buscado, que se complementará con la razón y la acción en la vida cotidiana. En resumen: por la fe sentimos y por el sentir logramos.

#### LAS CREENCIAS Y LA FE EN LA SALUD

Las creencias modifican la percepción que se tenga de la salud y de los resultados de la terapia. Es conocido que ciertos pueblos de Colombia consideran sano a un bebé que otros ven obeso, hecho que afecta el devenir del niño. La anorexia, por ejemplo, es una percepción distorsionada de la estructura física, basada en creencias inadecuadas del concepto de belleza. Y así, incontables ejemplos que nos permiten entender lo que la ciencia denomina el efecto placebo, o sea, el empleo de sustancias o acciones sin actividad terapéutica conocida, que logran el resultado presupuestado por quien las recibe. Estoy seguro de que en el resultado influye la creencia del paciente tanto como la que tenga el terapeuta sobre su terapia; las dos se suman o se restan de acuerdo con la dirección en que vayan.

Lo cierto es que todo paciente tendrá cuatro creencias que influirán en el resultado final: la confianza en sí mismo y su capacidad de salir adelante; la creencia que tenga con respecto al terapeuta que lo atiende, por lo que la actitud que este tenga será determinante; influye también directamente lo que opina de la terapia y, por último, la expectativa espiritual o creencia de lo intangible, pero evidente, que será la fe, la cual podrá modificar las otras tres de manera completa. Así que para mejorarse, el paciente debe fortalecer su confianza en sí mismo, creer posible que su cuerpo tiene la capacidad de curarse y, en caso contrario, debe desarrollar esta creencia. Luego, hará bien en buscar un terapeuta que le inspire confianza y que crea que tiene la capacidad de mejorarlo, y el terapeuta también debe creer que puede hacerlo, o su lenguaje no verbal de incapacidad lo delatará con su paciente. Será mejor que logre confiar en la terapia al ponerla en práctica o que desarrolle alguna que tenga mejores posibilidades. Lo ideal es que la quiera y la haga con disfrute y, así, el resultado será más sencillo. Y, por último, deberá buscar la fe o desarrollarla.

De las cuatro creencias, la primera y la cuarta son las más importantes en la creación de la salud y modificarán favorablemente las deficiencias de las otras dos, ya que el control se compartirá entre el paciente y la divinidad, que complementarán de forma adecuada la terapia médica o psicológica recibida.

Por otro lado, la fe real y sentida logra milagros en las personas y permite cambiar la apreciación del dolor y de todas las dificultades que se viven. Tiene un sentimiento antagónico que es el temor. En los sanos, el temor a creer, y en los enfermos, el temor a morir; por eso es fundamental el trabajo en este aspecto, como lo expliqué en otros capítulos. Sólo añadiré que la actitud recomendada en lugar del temor ante una amenaza es la innata del tigre, animal que combina la cautela y el coraje, y la cual puede ser vista en un gatito domesticado al caminar entre las piezas de una cristalería sin tumbar ninguna, con su actitud intacta, pero tomando todas las precauciones necesarias.

Si en realidad los pacientes sintieran la fe cuando dicen tenerla, los médicos deberíamos hacer muy poco para aliviarlos.

*Estrategia.* Si queremos mejorarnos, la estrategia estará encaminada a fortalecer las cuatro creencias descritas como sentido diario de vida, mediante toda actividad que fortalezca nuestro cuerpo, mente y espíritu de manera consistente y regulada. Si recuperar la confianza se convierte en el sentido de vida de cada uno de nuestros días, gradualmente se logrará ver la enfermedad o el sufrimiento de un modo muy diferente y se irá haciendo “camino al andar” para crear la salud necesaria y derrotar la enfermedad. Esta confianza en las cuatro creencias, incluida la fe, logrará cerca de la mitad del resultado que se espera. Para fortalecerlo hay que adaptarlo de manera sincera a lo que nuestro cuerpo y nuestra realidad nos muestren cuando aprendamos y dediquemos tiempo a escuchar cada uno de sus mensajes y, sobre todo, empleando el sentir o, por lo menos, minimizando la emoción desenfrenada. La ansiedad por mejorarse o la preocupación persistente por la salud solo mortifican y alejan el bienestar y la creación de salud.

Si tenemos claros estos dos principios aplicados, no habrá duda de que todo lo que hagamos solo buscará ser nutritivo, especialmente, para las cualidades de la confianza y el desarrollo de la fe. De paso, trataremos al cuerpo y a todo nuestro ser con la bondad, el cariño y el respeto que merecen y necesitan para mejorarse o permanecer bien.

# La paz interior

*Si no tenemos paz dentro de nosotros,  
de nada sirve buscarla fuera.*

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD

La frase célebre que se oye frecuentemente en los velorios, “Murió en paz”, debería cambiarse por una alegre, sana y aplicada al presente, “vive en paz”, para valorar lo que da mayor bienestar a un ser humano, por encima de todas las posesiones o habilidades que tenga en su vida, ya que sin la paz interior, lo demás casi no tendrá sentido.

Lograr la paz interior también es una meta que tanto la religión como la filosofía buscan y que el ser humano común ansía para poder vivir tranquilo, gozar de todo lo que pasa, aprender con entusiasmo, disfrutar lo que tiene y hasta dormir bien y levantarse tranquilo.

La paz interior es un bien intangible que tiene la llave maestra de todas las puertas de nuestro disfrute en la vida y, por lo tanto, es capital a la hora de *crear salud*, ya que solo conseguirla es suficiente porque, desde ahí, se llega muy fácil a todo lo demás que se requiera.

Entiendo la paz interior como esa percepción personal, sutil pero profunda, de liberación del sufrimiento, con sensación real de bienestar a nivel interior, acompañada del conocimiento real de que todo está bien, porque nos sintonizamos con el poder espiritual del amor y la compasión. Este sentir nos da verdadera tranquilidad en nuestro mundo, alejándonos de los pensamientos o sentimientos hostiles, agresivos o amenazantes. En palabras de personas que la viven, “es una paz que supera toda comprensión humana”.

Si se está en paz interior, el mundo externo puede estar en caos, pero se puede ver en realidad lo que es, ya que se tiene plena confianza en el sentido trascendente de la existencia y en que Dios, o cualquier fuerza espiritual, está

presente y tiene el control de lo que ocurre.

Como en los otros capítulos, esta paz también es intangible y totalmente subjetiva, pero su expresión puede ser evidente, ya que de tenerla se irradia a los demás de manera que los que se acercan a un ser con paz interior lo notan y se contagian en algo de su bienestar.

La verdad, casi toda la gente libra una dura batalla en su interior contra lo que conoce de sí misma, contra sus pensamientos y contra sus sentimientos. Rechaza su cuerpo o partes de él, su origen, su raza, o su expresión, capacidades, habilidades, etcétera. Depende de en qué centre su identificación consigo misma y dónde tenga dirigida su atención; estos aspectos serán el blanco de su actitud hostil y agresiva y, por ende, no habrá paz interior.

Además de los sentimientos de rabia y culpa hacia nosotros mismos, sumados a una baja autoestima, la ansiedad, la preocupación, la tristeza, la depresión, el temor y el apego fortalecen una pérdida del sentido de la vida y complementan el cuadro que se opone a la paz interior.

Como se ve, es muy complejo lo que nos aleja de la paz, que en otras palabras, es lo que nos aleja de lo que somos en realidad, ya que en nuestra esencia es donde anida nuestra paz interior.

Sin embargo, el logro de la paz interior se da cuando somos capaces de identificarnos plenamente con nuestra realidad espiritual, o sea, cuando dejamos de identificarnos con el mundo material que nos rodea y en el cual vivimos permanentemente.

Es claro que los conflictos internos absorben nuestra atención y agotan nuestras reservas, dejándonos sin energía para el resto de las actividades, por lo que caemos en un sinnúmero de problemas. En realidad, no falta la energía; solo está utilizada en una guerra sin fin contra nosotros mismos. Hay que hacer una verdadera tregua en nuestro interior y, así, recanalizar las fuerzas y las energías, mirando a otro lugar y teniendo una vida más creativa y agradable.

Para lograrlo *no* se va a emprender una lucha contra cada uno de los obstáculos que se oponen a la paz sino, por el contrario, se les va a dejar de

poner atención, al buscar un lugar donde estos no nos afecten.

El camino ya está inventado, solo hay que recorrerlo; es el de la meditación o el de la oración continuada, responsable, como muchas escuelas de meditación y religiones profesan. No se logrará en un día ni tal vez en un año, sino a través del proceso cotidiano, consistente y desinteresado.

Mediante la oración y la meditación diaria vemos la vida desde otro estado de conciencia, que no es un lugar diferente, sino un cambio de frecuencia; algo así como el cambio del dial de la radio de AM a FM, donde hay menos interferencia y mejor señal de nuestra fuente de inspiración espiritual. Esto mostrará lo relativo de los conflictos; notaremos que son percederos, y que tenemos una mejor opción para enfrentarlos. De todas maneras, estar allí no debe alejarnos de las responsabilidades adquiridas en la vida, ni de las actividades que desarrollamos a diario. Seguiremos viviendo en el mismo mundo, pero visto “con otros ojos”.

Es común que todos tengamos propuestas válidas para alcanzar la paz externa para los pequeños o grandes conflictos que se presentan alrededor de nosotros. El problema fundamental es que no la conseguimos porque en realidad no estamos dispuestos a encontrar la paz, sino a que nuestra razón sea la que prime en la forma de buscarla. Por eso, la humanidad discute interminablemente las maneras de hacer la paz en los diversos conflictos sin hallar salidas verdaderas, llegando muchas veces a lesionarse en procura de hacerle entender a otro lo que significa su versión de cómo encontrarla. Tal vez por esto, el *dalái lama* bien dice que “No importa en qué lado de la mesa esté la razón, lo importante es que en todos esté la paz”, cuando en una mesa se sientan diferentes personas a intentar llegar a un acuerdo de paz. En esencia, también debo añadir que sería ideal sentarse a buscar la paz afuera solo si hemos encontrado primero la paz en nuestro interior. De seguro, así sería muy fácil alcanzarla.

## LA SERENIDAD

La serenidad es el núcleo esencial de la paz, que permite conservar dicho

estado de forma permanente, ya que es la capacidad de mantener en armonía y equilibrio el flujo entre los dos mundos del ser humano, el exterior y el interior.

No hay distorsión ni lesión de lo que se recibe del mundo exterior, y la emisión del interior se proyecta y plasma, sin alteración, en el mundo externo. Krishnamurti, maestro espiritual del siglo xx, era considerado por algunos como “una caja llena de huecos”, dado que todo lo que recibía del exterior pasaba a través de él sin alterarlo. Esto, fuera un elogio o una crítica, no lo alteraba ni cambiaba. A su vez, su sentir era emitido plenamente al mundo externo y sentido por los demás con gran claridad. Este ser tenía un estado de serenidad real que todos los que lo podían corroborar conocían. Así, el ser que goza de la serenidad tiene un aquietamiento de la percepción del mundo externo sin aislarse, ya que de ese mundo depende para respirar, alimentarse, interactuar, tomando lo necesario, pero sin recibir daño de este, al tiempo que puede proyectar a los demás todo su sentir de manera plena. Igualmente, al proyectarse al mundo exterior, logra identificarse con cada objeto que contacta, volviéndose uno con él, reconociendo la unidad que los habita, sin contaminarlo ni alterarlo.

Sin embargo, si carecemos de serenidad, no logramos el equilibrio entre el mundo externo y el interno, y uno de los dos predomina, alterando en algún momento nuestro bienestar. Por ejemplo, para la persona considerada “tranquila”, los estados de serenidad se logran más fácilmente en la noche donde, en la ausencia del sol y disminución de la actividad humana, se logra fácilmente una armonía de lo interno con lo externo, porque su interior calmado se proyecta y plasma en equilibrio con un exterior atenuado. Por el contrario, en las personas intranquilas internamente la ansiedad o el desborde interior en las noches, sin una contraparte activa del mundo exterior, hace que su malestar se vivencie en mayor grado, que puede verse reflejado en insomnio, temor, ansiedad, etcétera.

*Estrategia.* Si se quiere tener paz interior, con todos sus beneficios, este debe ser el motivo de vida diario, mediante el camino desinteresado y continuado

de la oración o la meditación. Anthony de Mello decía que “Orar es hablar con Dios y meditar es escucharlo”, hecho que la ciencia moderna de la neuroteología demuestra cómo, tanto la oración cristiana como la meditación budista, practicadas en forma cotidiana, incrementan la actividad de la zona anterior del hemisferio cerebral izquierdo, asiento de las emociones favorables, minimizando las desfavorables. Esto también es válido para otras filosofías y credos.

Este camino de la meditación o la oración se puede recorrer de manera gozosa y no como un esfuerzo agresivo contra nosotros mismos, ya que si somos capaces de escuchar los mensajes del cuerpo, notaremos el camino correcto, el tiempo, la intensidad y el método más afín a nosotros, para lograr realizar el proceso diario con gozo y bienestar desde el principio.

El mayor error en este camino es forzar al cuerpo y a la mente por encima de sus límites, sin ser capaces de ponerles atención, ya que no todos podemos seguir el mismo rumbo ni de la misma manera, aunque todos sí podemos llegar al mismo estado, lo que se hará más fácilmente si se cumple con el principio de hacer solo lo que nos nutra que, en este caso, será lo justo y valedero para nuestro cuerpo y mente.

Meditar u orar requiere disciplina y sacrificio, este último entendido como *sacro oficio*, o sea, un oficio sagrado y no como sufrimiento o imposición. El camino a la paz interior puede ser tan maravilloso como la meta misma, si lo hacemos todos los días, respetando en cada momento lo que nuestro interior nos dice y dándole lo que necesita para lograrlo.

# El eterno presente

*A veces podemos pasarnos años sin vivir en absoluto  
y, de pronto, toda nuestra vida se concentra  
en un solo instante.*

OSCAR WILDE

Muchos de los descubrimientos de la ciencia moderna han validado sabidurías milenarias sobre el concepto del universo, del espacio, de la conciencia y, también, del tiempo. Los que comprendieron esto hace miles de años lo hicieron gracias a la evolución de su conciencia, algo que no necesitó instrumentación ni tecnología, sino un estado que permite un cambio en la percepción de la realidad, algo que modifica, incluso, la manera en que se vivencian el tiempo y el espacio, un estado de no tiempo o, mejor dicho, de un eterno presente donde no existe diferencia con el pasado ni el futuro.

Hoy sigue siendo posible, mediante la meditación, llegar a ese mismo estado de vivencia y liberarse del sufrimiento; esta es una verdadera estrategia de *crear salud*, al estar en una percepción total de lo que ocurre y con un cambio profundo en cómo se vive el tiempo.

Ya los pueblos primitivos veían el tiempo como algo cíclico, relacionado con los procesos de siembra y de recolección, con los cambios de la luna (cuatro fases) y del sol (por los solsticios). En este caso, el tiempo no era en sí una medida, solo determinaba el momento para realizar ciertas actividades o ritos.

Newton, hace ya unos siglos, lo encuadró dentro de un valor matemático, fijo, absoluto y medible, con un origen inmemorial y una constante hacia el futuro sin fin. A esto se le conoce como tiempo lineal y está enmarcado dentro de la mecánica clásica. El tiempo, desde esta concepción, es objetivo y estable.

Luego, Albert Einstein introdujo el concepto de espacio tiempo, en el que

este deja de ser fijo y estable para modificarse en función de quién y en qué condiciones se mida. Está enmarcado dentro de la teoría de la relatividad general y no obedece al concepto subjetivo de percepción, sino que se mide con base en la velocidad en que se mueva el sujeto que lo experimenta. También influyen la masa y la fuerza de gravedad, a tal punto que en un rascacielos moderno, relojes precisos irán más lento en la planta baja que en la alta. También, el tiempo se desacelera si la velocidad es cercana a la de la luz. Esto dio por terminado el concepto de tiempo absoluto y mostró lo relativo que es, dándole una visión más holística a la concepción del mundo, permitiendo que las ciencias exactas se acercaran más a las humanidades.

### TIEMPO LINEAL VS. TIEMPO SIMULTÁNEO

Teniendo en cuenta este nuevo concepto del universo, Einstein y Rosen comenzaron a hablar de unas puertas posibles para ir a otros lugares del espacio, entre puntos muy distantes del universo, a velocidades superiores a la velocidad máxima conocida: la de la luz. A estas “puertas” se las denominó “agujeros de gusano”, que también podrían abrir pasos a posibles universos paralelos, hacia otros mundos, en simultáneo, o regidos por otras medidas de tiempo. También se planteó la posibilidad de hacer un viaje a través del tiempo, cosa que siguen investigando los científicos y que los creadores de ciencia ficción han explorado ampliamente. Estos puentes hacia otras dimensiones serían no solo de tipo físico, sino también de estados de conciencia. Esto sería imposible en la mirada del tiempo lineal, pero posible desde la visión de un tiempo en simultáneo.

Lo interesante sería esperar que al ser humano, al constituir parte activa del universo y teniendo las mismas potencialidades de acceder a otros estados de conciencia o dimensiones espaciotemporales diferentes, le sea posible encontrar las propias puertas o “agujeros de gusano” personales. Todo parece indicar que hay muchos seres en el mundo que lo han logrado.

Entonces, tal vez en la concepción mecanicista del tiempo cabría un nuevo concepto, que sería el de la eternidad, el cual veríamos como un tiempo muy

largo, que desde la vivencia interior, probablemente sería descrito como una permanencia sin principio ni final y sin fronteras entre el pasado, el presente y el futuro. Sin embargo, solo intentar poner en palabras la eternidad, ya la limita dentro de un espacio y un tiempo concretos y nos impide su experiencia. En esta descripción también encajan el amor, la paz interior y muchas otras palabras más. Lo que ocurre, en realidad, es que todo lo esencial para la vida es invisible, así como el tiempo, que por no poder verlo, a veces, pensamos que no existe como tal; entonces es muy importante que tengamos un entrenamiento para percibirlo en su esencia verdadera y no, simplemente, como la cultura o la sociedad nos quieren hacer creer. Recordemos que momentos vividos en el mundo cotidiano, pueden parecerse más cortos o más largos dependiendo de cómo los vivimos. Esto tan común es una muestra de que la atención y la conciencia modifican la percepción del tiempo y, en el caso de la eternidad, de sus límites.

Siguiendo mi reflexión y aprendizaje sobre el tema, pude comprender que los conceptos de pasado, presente y futuro son totalmente aprendidos de la sociedad y la cultura, y que modificarlos solo se logra por medio de una vivencia real diferente. Por ejemplo, en Occidente, los verbos están diseñados para hacer que el lenguaje nos ubique en un tiempo pasado, presente o futuro y establecer entonces la diferencia. Yo leo, yo leí o yo leeré, nos ubican siempre en tiempos diferentes. Pero no todas las lenguas lo expresan igual. Por ejemplo, el chino mandarín tiene muchas formas verbales atemporales que le dan a los actos a los que se refieren, una forma inmensa, monumental, con sentido de eternidad. Esto se observa, entre otros, en el oráculo chino del *I ching*, lo que lo hace muy difícil de traducir, y por ende, de aplicar sin comprender a la cultura que vive un concepto del tiempo diferente al nuestro.

Finalmente, en realidad solo existe un tiempo presente, desde cualquier perspectiva que lo miremos, porque el pasado que influyó y produjo el hoy ya no está y el futuro que dependerá del ahora, todavía no existe.

## EL PRESENTE

El presente es lo que está ocurriendo aquí y ahora; por ejemplo, en este mismo momento, leer estas palabras. Sin embargo, si tratamos de “atraparlo” con la razón no podremos hacerlo porque se nos escapa inmediatamente. Siempre que nos situemos en el pensamiento o en la emoción no podremos estar en el presente, y si estamos en el presente no sentimos que estamos allí.

En el presente, en realidad, hay tanta vida, tanta magia, que no existe separación entre el observador y lo observado. Por lo tanto, hay total comprensión porque se sabe sin tener que pasar por el pensar; se sabe porque se es, al tiempo, el que observa y lo que se observa y, al serlo, se sabe sin tener que analizarlo.

En el presente no se necesita quién comprenda en realidad, porque este es pura comprensión que se comprende a sí misma.

Todo este trabalenguas no pasa de ser un grupo de palabras que confunde la vivencia y que al analizarlo nos aleja de la realidad que se pretende definir, pero que solo se podrá entender al tener la experiencia.

La descripción sobre el eterno presente que hace Sesha, maestro de meditación de la Vedanta Advaita, de quien he tenido el privilegio de aprender, me parece que no requiere nada más y por eso la transcribo de manera literal:

“En el presente no hay alguien, porque el presente es integrador. El presente es como ser gota y caer en el río: no hay fronteras. Es como ser río y desembocar en el mar: no hay fronteras. Es como ser mar y unirse al océano: no hay fronteras. En el presente, ser gota es ser río, y ser río es ser mar y ser mar es ser océano. O sea, en el presente ser gota es ser toda el agua. Por eso, en el presente no hay un sujeto diferenciado. El presente fractura las fronteras. ¿Y qué queda si no hay fronteras? ¿Qué hay? Pues lo que hay es una masa viva de información que tiene la condición de saber y de conocer. Para nosotros, eso es lo que realmente es el ser humano. El ser humano es una exquisita masa de condición viva de conciencia que no depende del tiempo ni depende del espacio y que, gracias al acto del presente, es capaz de convertirse en la totalidad de las cosas y de fluir en la eternidad”.

Entonces, el camino consciente para acceder al eterno presente es el de la

meditación, que busca aquietar todas las fluctuaciones y cambios permanentes que tiene la mente. Se inicia con la relajación, para pasar a la observación de los pensamientos o del mundo exterior sin emitir juicios, seguida de la concentración en un solo objeto o pensamiento, hasta poder llegar a calmar la mente, logrando atender, de forma sostenida, lo que ocurre en el presente, sin incluir el pensamiento que ya se ha aquietado y que si aparece nos sacará del presente. Esto aplica tanto para el mundo interior en actitud contemplativa dentro de uno mismo, como en el exterior de manera activa, para poder seguir viviendo y relacionándose con todo lo que ocurre, pero visto desde una totalidad sin tiempo, sin espacio y sin historia, lo que es conocido como la no dualidad. Este es un tipo de cognición donde no hay separación entre el observador y lo observado, entre el sujeto y el objeto. Este “instante” persistente de presente es lo que se llama meditación, desde el punto de vista de la filosofía Vedanta Advaita.

*Estrategia.* Estar en el presente es como estar en medio del mar, en un bote, sin mojarse: no nos afecta el mundo exterior, ya que las cosas se ven como son en realidad y no como aparentan, por sus formas o circunstancias. Esto nos lleva a un estado de gozo verdadero, imposible de describir con el lenguaje ni de comprender por la razón.

En el camino de *crear salud*, esta práctica requiere esfuerzo y persistencia, pero los logros lo merecen.

Para alcanzarlo, hay que convertir en el motivo de vida diario el estar en cada momento con atención sostenida en lo que ocurre en el presente, como quien se mantiene en una cuerda floja y no puede distraerse o se cae. Usualmente, al intentar estar en ese estado hay cuatro aspectos que nos alejan: los síntomas físicos, el cansancio y el sueño, los pensamientos y los ruidos externos. Si escuchamos al cuerpo en el momento que nos muestre dolor, incomodidad, sueño o cansancio, al poner atención sostenida en lo que le pasa, se puede capitalizar como parte del mismo proceso, ya que luchar contra las sensaciones siempre nos alejará del presente. El cansancio mejora con el reposo y el sueño con el dormir, pero pueden matizarse si aprendemos a

respirar manteniendo la misma duración al inspirar que al espirar; si alargamos el tiempo de espiración, nos quedaremos dormidos. Ante los pensamientos o los ruidos externos, mantener la atención sostenida es el método que soluciona el proceso de entrenamiento.

Si queremos nutrirnos de verdad, qué mejor que darle a nuestro ser el verdadero alimento para su esencia: un instante continuo de eternidad.

# El camino de la inofensividad

*Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo.  
Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto,  
en el momento oportuno, con el propósito justo  
y del modo correcto, eso, ciertamente,  
no resulta tan sencillo.*

ARISTÓTELES

Gracias a la terapia floral y a sus beneficios, hace veinte años comprendí que es posible ganar la batalla a la enfermedad, sin tener que pelear contra ella. Las esencias de flores, descubiertas por Edward Bach hacia 1928, buscan fortalecer las cualidades del ser, sin tener que desgastarse en un conflicto con el defecto que se tiene. Es, como decía en la primera parte, encender la luz en lugar de intentar sacar la oscuridad. Esto es posible en la salud y lo he visto incontables veces. Igualmente, el ejemplo de Gandhi en la India nos muestra, en el mundo externo, cómo se pueden “librar batallas” sin el desgaste del combate agresivo contra el enemigo y, todo esto, gracias a poder ser inofensivo.

Entonces, entiendo la inofensividad como la actitud consciente de no lesionar en ningún nivel, buscando siempre construir y mejorar, ayudar y fortalecer, con una visión integral, todos los elementos existentes en una realidad, aun los aspectos espirituales. Esto incluye el pensamiento, la palabra y la acción. Es más conocida hoy como la estrategia de la no violencia, que puede llegar a complementarse con la compasión, que es un amor sincero y desinteresado hacia todos los seres.

La indiferencia, por otro lado, es la actitud de desidia donde se ignora de manera voluntaria a otros seres o procesos. Muchos confunden el “no hacer” con la inofensividad, pero es totalmente contrario a la realidad. La inofensividad es siempre activa, actúa siempre en la dirección más favorable

que se pueda en cada momento. En ocasiones, será hablar, mientras que, en otras, será permanecer callado. En unas, será cautela; en otras, será coraje. A veces será hacer una actividad, aunque en otras lo adecuado será abstenerse. Pero siempre será de manera consciente y decidida y no como una forma de evitar la situación. Lo que importa es que la acción que se realice busque aportar lo mejor de sí a la situación, fortaleciendo, apoyando y construyendo. No siempre iré en la dirección de lo que los demás opinen, y se puede disentir y dar una opinión contraria, aunque se validará y respetará el argumento del otro.

La práctica de la inofensividad es una de las búsquedas más grandes de las corrientes filosóficas y espirituales de Oriente, tales como el budismo (con todas sus variantes, como el lamaísmo, el zen, etcétera) o el hinduismo. El practicante se entrena, todo el tiempo, en dar lo mejor de sí, buscando de manera consciente evitar cualquier tipo de ofensa o lesión hacia los demás. La vida de Jesús, de san Francisco de Asís, de santa Teresa de Jesús, así como la de muchos otros santos, es una demostración evidente, en nuestra cultura religiosa, de dicho ejercicio permanente.

La práctica de la inofensividad en las relaciones cotidianas con todos los demás, en el mundo moderno, incluyendo a los demás reinos de la naturaleza, es una de las mejores formas de tener relaciones correctas, al tiempo que genera salud y bienestar a quien la realiza, ya que evita la tensión que genera la actitud hostil en nuestra mente y sus efectos, los cuales empañan y distorsionan nuestro sentir y, por ende, la salud de nuestro cuerpo.

En la vida cotidiana, a diario tendremos la oportunidad de aplicar esta estrategia en cada contacto y notaremos que nos sobraré energía al final del día si no nos salimos de su práctica. Popularmente, se conoce el desgaste de energía que se genera luego de irritarse, ponerse molesto y permanecer así, además del tiempo que se pierde con dicha actitud. Entiendo que no es algo fácil de lograr, pero por el bienestar que brinda, vale la pena intentarlo. Así que le sugiero que, en el próximo conflicto que tenga, concentre toda su atención en que lo que piense, diga y haga, no busque lesionar ni dañar, a pesar de sentirse ofendido, con razón o sin ella, y por el contrario, permítase

decir lo que necesite y considere para ayudar a mejorar los hechos y, con la visión más amplia de los acontecimientos, evite contemplar únicamente lo ocurrido. Si lo logra, sentirá la diferencia en el mismo momento de hacerlo, con sus beneficios futuros. Yo *no* siempre lo logro, pero siempre lo intento. Por eso lo recomiendo.

Quiero anotar que algunos piensan que la diplomacia es parte de la inofensividad, cosa que no siempre es cierta, dado que, en varias ocasiones, la actitud diplomática encierra un engaño en el que se muestra una cara contraria a la sentida o pensada. En la inofensividad no hay engaño; solo se utilizan los medios adecuados para no hacer daño. Se puede decir todo lo que se piensa, pero no como medio de presión o intimidación y sin buscar agredir o lesionar. Únicamente se expresará luego de la reflexión sincera de que, lo dicho o hecho, será lo más recomendado para salir adelante. La impulsividad no es el mejor camino para practicar la inofensividad, ya que esta se logra con una mente despejada y un corazón tranquilo.

También es posible emplearla en la educación; todos los padres y educadores sabemos el dilema que es educar sin obligar, enseñar sin lastimar y corregir sin lesionar, y a veces tenemos que ejercer la disciplina, de manera seria y consistente, sin alejarnos del amor y, por ende, logrando una actitud inofensiva. Los correctivos serán necesarios en todos los procesos de aprendizaje, pero el propósito será hacerlo siempre en un sentido constructivo.

La inofensividad no dañará nunca, aunque enfrentará de manera clara y directa las causas y expresiones del error, buscando siempre encontrar una solución más que un castigo, y favoreciendo una actitud de reposición o compensación, más que una reprimenda sin sentido.

## PROCEDIMIENTOS MÉDICOS

Recordando que la inofensividad *no* es dejar de hacer ni evadir, sino actuar en la dirección más apropiada, es posible que muchos de los procedimientos médicos que se hagan hoy en día, desde los diagnósticos hasta los terapéuticos, puedan ser realizados de manera inofensiva. En muchas

ocasiones resulta más ofensivo y lesionante *no* actuar y dejar que un sufrimiento o enfermedad avance, a un procedimiento como una cirugía bien realizada. Las normas de ética y el principio de buscar lo mejor para la persona son siempre las premisas para que toda intervención que se realice a un paciente sea hecha en forma inofensiva y, por ende, eficaz. Esto puede no evitar accidentes o errores pero, con seguridad, los disminuye en grado importante.

En este sentido, cobra importancia la bioética, que es la ética aplicada a los seres vivos. La ética, en el concepto general, es el conjunto de normas que un grupo social o cultura tiene como principios que debe seguir para regir sus patrones de comportamiento. Otros la definen como una reflexión sobre la moral.

Entre los principios más importantes están la *no maleficencia*, que significa no llevar a cabo nada que sepamos hará mal; la *justicia*, que es darle a cada uno lo que merece y necesita; la *autonomía*, que significa que si el paciente se encuentra en plenas facultades mentales tomará las decisiones propias, y la *beneficencia*, que es darle siempre lo mejor que se le pueda dar. Estos cuatro principios también son, a mi modo de ver, la base tanto del terapeuta como de la familia para tomar decisiones si resuelve trabajar buscando inofensividad. Primero, tendrá claro que nunca hará nada que busque dañar, lesionar o destruir, como podría ser un aborto o un envenenamiento. Luego buscará ser justo, dando lo adecuado y recomendable para las condiciones y realidades del paciente. Esto, contando con el consentimiento de quien lo recibe o del que tenga su potestad legal. Y, por último, buscando todo lo mejor para su vida, salud y bienestar.

Por supuesto, la bioética no es rígida, como tampoco es negociable; debe tomarse en cuenta el contexto, al tiempo que se valida cada caso de manera individual y desde la perspectiva más amplia posible, integrando aspectos biológicos, mentales, sociales y espirituales.

En este caso, siempre aparece el complejo tema de la eutanasia, que es la acción deliberada de propiciar la muerte cuando no hay solución posible a la

enfermedad que se presenta. Se le conoce como “la muerte por piedad”. Sin embargo, existe una actitud llamada ortotanasia, que puede entenderse como “la muerte correcta”, pues busca que esta ocurra como consecuencia natural de la enfermedad, sin interceder para provocarla, al tiempo que no prolonga la vida ni el sufrimiento de manera deliberada. Busca, eso sí, atenuar hasta donde sea posible el sufrimiento, buscando el confort, con el objetivo real de dar calidad de vida, prestando asistencia integral (física, mental, social y espiritual) al moribundo y su familia. Esto es lo que hoy en día logra el cuidado paliativo y se practica con éxito en todo el mundo médico moderno, desde que su creadora (como concepto y actividad), Cicely Sanders, lo desarrollara en 1960 en Inglaterra. Sus principios y prácticas engloban bien la estrategia de la inofensividad.

## PROMOCIÓN DE SALUD Y CURACIÓN DE ENFERMEDADES

Todo lo que busque fortalecer la acción natural del organismo, y desarrollar y exaltar las cualidades del ser, además de hacer que funcione de la mejor manera, es el propósito de la promoción en salud y lo que el método de la inofensividad siempre busca y permite. Así que tomar antioxidantes (sin excederse), hacer ejercicio regulado, descansar apropiadamente, realizar prácticas de relajación o meditación, o desarrollar una actividad de expresión artística por gusto, serán siempre métodos que promoverán la salud y lograrán de manera “inofensiva” dar salud, bienestar y gozo.

Además, Elmer y Alyce Green, del Instituto Menninger de Estados Unidos, documentaron ampliamente los casos de más de cuatrocientos pacientes que se curaron de enfermedades diagnosticadas como incurables, incluso en las fases más avanzadas de estas. A estos casos se les conoce como “curaciones espontáneas” y no hay una explicación de su causa; sin embargo, la investigación exhaustiva mostró que lo único que tenían en común todos los casos era que hubo un cambio en la actitud hacia la vida antes de que se produjera la curación espontánea. No hubo nada más que eso, ya que, ni

siquiera, tenían una lucha encarnizada contra una enfermedad incurable en un estado irreversible. Solo se cambió la forma de mirar y experimentar la vida de manera consciente y decidida, de acuerdo con parámetros propios y, con este nuevo panorama, la enfermedad desapareció.

Por otro lado, sabemos que si tenemos dolor necesitaremos liberar sustancias como las endorfinas, que se logran, con la risa y la alegría, entre otros, para retirar la molestia. Al liberar endorfinas terminaremos con el dolor, sin luchar contra él y de manera sencilla y agradable.

Así, cada actitud que asumamos que fortalezca el gozo responsable, el bienestar persistente o que active o desarrolle cualquier virtud en nosotros, siempre reproducirá un mecanismo complejo y, probablemente, mal conocido de neurotransmisores y otras sustancias que se encargan en conjunto con las hormonas y el sistema inmune de ayudar al cuerpo y, dentro de lo posible, de terminar la enfermedad y el sufrimiento, siguiendo el camino agradable y no agresivo de la inofensividad.

*Estrategia.* Quiero enfatizar que he visto muchas curaciones reales en personas que practican la inofensividad, cuando disponen su vida a cultivar y exaltar todas las cualidades y virtudes que tienen, lo que pesará a favor de la salud, declinando muchas veces la enfermedad. La estrategia de los tres pilares sigue siendo útil para lograrlo.

Al escuchar los mensajes del cuerpo podremos saber específicamente lo que nos hace falta para *crear salud* en sentido positivo. No trabajaremos para quitar lo que nos incomoda, sino para saber lo que nos falta, y emplearemos todos los elementos disponibles para lograrlo, haciendo que recibamos solo lo que realmente nos nutra, con la constancia y dedicación para volverlo nuestro motivo diario de vida.

Es la mejor estrategia y la más suave para sanar sin agredir, ganar sin pelear y de manera muy agradable. En varios capítulos como el de los milagros, el de las artes creativas, el de la risa o el de la magia, también se muestran esquemas que van de la mano de este.



# Los milagros

*Lo más increíble de los milagros es que ocurren.*

GILBERT KEITH CHESTERTON

**L**os milagros son expresiones de lo sobrenatural que logran alterar el curso esperado de los acontecimientos, sin que medie una explicación de la lógica o la razón. Las religiones los contemplan como expresiones de Dios, como una manifestación de su poder y su bondad. En la historia de todos los pueblos hay numerosos relatos de milagros; en la tradición cristiana especialmente los realizados por Jesús y luego por sus apóstoles, como expresión del amor de Dios a los hombres y como medio para fortalecer la fe.

En las tradiciones religiosas, por ejemplo, y en diversas historias se puede notar que el milagro es la respuesta, el favor y la consecuencia de sentir fe, entendida, como mencioné en páginas anteriores, como producto de una certeza sin albergar duda alguna y, además, con la plena confianza en el poder de la divinidad. Un milagro no ocurre como resultado de la manipulación, la negociación con la divinidad o como estrategia de último momento al no tener más opciones, ni mucho menos como medio para obtener prestigio. En los casos en que se presenten estas estrategias, lo más probable es que se trate de un montaje o una interpretación inadecuada, pero no de un milagro, porque la fe no actúa en estos casos y el poder espiritual no se expresa.

## EL AMOR

Yo siento que el amor, en su esencia misma, es la fuerza motivadora de la vida y es la “materia” de la que está hecho el universo. Dicho en otras palabras, el amor es para mí la esencia misma de la divinidad, que en nosotros es el espíritu mismo.

Esta energía, al llegar al ser humano, pasa por todos los filtros de sus emociones y pensamientos, además de por sus estructuras biológicas, para

expresarse en todos los infinitos matices que se manifiesta.

Sentir amor espiritual es tener una experiencia de expansión total, sin límites que lo controle, que en otro nivel y guardadas las proporciones, vivenciamos en el amor de pareja, o hacia un hijo, al sentir que el amor “no nos cabe en el cuerpo”.

De todas maneras, creo que el amor es el poder y la energía que obra los milagros y, no en vano, muchos han dicho que los milagros son la expresión de amor de Dios a los hombres. Así que lo que obra el milagro es en realidad el amor mismo, por lo que es con este, gracias a este y a través de él mismo que logramos desde el milagro de la vida todos los demás que se presenten.

Igualmente, es importante hablar de la imposición de manos. Las técnicas de sanación son tan antiguas como el hombre mismo, y hoy en día las hay de las más diversas variedades posibles. Algunas de patrón religioso, basadas en la oración y la fe; otras de curadores espontáneos, sin conocimiento ni formación, además de las de los estudiosos de las técnicas orientales del manejo de la energía, entre otras. De todas maneras, los curadores energéticos o sanadores, en mayor o menor grado, logran resultados evidentes, vistos hoy desde el método científico que se basa en la evidencia. El caso es que estas curaciones se hacen conscientemente o no, controladas por el terapeuta o por intermedio de una fuerza superior, al dirigir la energía del amor que, en este caso, sería una fuerza coherente capaz de restablecer la armonía y el equilibrio en todas las partes del ser, creando salud y, muchas veces, acabando con los sufrimientos y las enfermedades.

## LA ESPERANZA

“La esperanza es un sentimiento irracional, pero necesario”, dice un proverbio chino que deberíamos recordar bien los terapeutas para no decapitar la fe del paciente, sin llegar a caer en el engaño de dar falsas esperanzas, cuando no tenemos el conocimiento para solucionar el problema.

La esperanza es un sentimiento innato de todos los seres y, por ende, tiene mucho poder y arraigo en nosotros; esta tiene un gran peso en un paciente

grave, y es la tabla de salvación que este usa junto con su familia cuando inicia la búsqueda genuina de su curación en lo médico y lo espiritual. La esperanza no se debe acabar, porque se puede utilizar en el día a día como medio de objetivar el resultado de cada acto que se realiza en la creación de salud, y favorecer la confianza y, por ende, la misma esperanza de que se seguirá avanzando adecuadamente. Por eso recomiendo no tener una esperanza intangible, sino convertirla en un actitud activa para hacerla evidente en el día a día, mediante la aplicación de los métodos de *crear salud*.

La esperanza sola *no* garantiza la solución, pero en sí misma encierra la fuerza que nos permite seguir actuando cuando otros ya habrían renunciado ante los acontecimientos, y por eso es necesario mantenerla, fortalecerla con evidencias y utilizarla como catapulta para avanzar más lejos y por encima de los obstáculos que se presenten.

### CÓMO HACER MILAGROS

Se hacen milagros en nuestra vida, al tiempo que se evidencian los existentes, si alcanzamos y desarrollamos el camino espiritual por medio de las múltiples opciones que las religiones y filosofías del mundo profesan, de una manera honesta y respetuosa. A la hora de alcanzar el beneficio de la expresión espiritual que todos tenemos, existe una simple regla: “A medida que doy, recibo”, por lo que la consecuencia de nuestro avance es el beneficio.

Mi propuesta para lograrlo es que al tomar cualquier cosa del mundo, se debe *agradecer* humildemente. También debe intentar *contemplar* de manera amorosa la mano espiritual que está detrás de todo lo que pasa y existe. Además de estar atento a notar que cada experiencia vivida es una oportunidad para aprender y, para lograrlo, es mejor reflexionar de manera *respetuosa*. Para avanzar en este camino, un paso esencial será ser consciente de la propia conciencia, que no es otra cosa que tener una práctica de *meditación* continuada, que puede llevar a *servir* en forma desinteresada, lejos del orgullo tonto y de la vanidad humana. Y si todo se logra, y ante la amargura o el

sufrimiento no se busca lesionar al otro, entonces es seguro que logrará *sorprenderse* genuinamente con las cosas pequeñas, sentirá *alegría* por todo lo recibido y sentirá *amor* universal por todos los seres. En ese estado, se ven y se hacen los milagros.

Hay un refrán en Colombia que dice “A Dios rogando y con el mazo dando”, que me parece válido recordar si queremos crear el espacio para que se den los milagros y también para apreciarlos cuando estos suceden. Esto me recuerda el conocido relato de un sacerdote de un pueblo en el que estaba ocurriendo una inundación y que pregonaba a los cuatro vientos la fe que tenía. En la primera fase de la inundación, con el agua hasta la cintura, lo vinieron a recoger en una barca de remos que él amablemente rechazó diciendo que Dios lo iba a salvar. Cuando tenía el agua al cuello, apareció una lancha de motor que amablemente volvió a rechazar con el mismo argumento; finalmente, con el agua cubriéndolo por completo, rechazó una escalera de un helicóptero y se ahogó. Ya en el cielo, frente a Dios, le reclamó por qué con toda su fe no lo había salvado, y Dios le contestó que le había enviado un bote de remos, una lancha de motor y un helicóptero y no aceptó ninguno. En el caso de los enfermos, es común que por esperar un milagro se dejen a la deriva y no sigan las terapias, para terminar igual que el sacerdote del cuento. Por eso, viene bien recordar la siguiente frase, de autor anónimo, que ejemplifica el intentar un camino terapéutico con todos los elementos adecuados para conseguir lo deseado: “No sabré hacerlo, no ha producido jamás buen resultado. Probaré a hacerlo, ha obrado casi siempre maravillas. Lo haré, ha conseguido milagros”.

*Estrategia.* Si quiere que se produzcan milagros, su mejor estrategia es construirlos, cultivando la fe, evidenciando el poder del amor en su vida y trabajando de manera consciente y responsable por crear salud, mientras realiza la terapia que le hayan recomendado. En otras palabras, no espere los milagros; haga que se den.

Para el trabajo de *crear salud*, empiece por nutrir su cuerpo con la energía del amor, al llevarla a usted mismo y cada una de sus partes. Si tiene alguna zona

enferma, en lugar de reprocharla o agredirla, llénela de amor sincero cada vez que pueda, y cada vez que sienta dolor o sufrimiento, llene su mente y emoción de recuerdos intensos de amor y luego diríjalo a sus órganos enfermos. El amor es lo más nutritivo para cada parte de nuestro ser, sea la mente, la emoción o el cuerpo, pues logra fortalecer lo sano y disipar lo alterado. Si nutrimos el cuerpo con el amor que sentimos, lo activaremos por encima de sus posibilidades previas. Esto lo haremos bien si hemos escuchado nuestro cuerpo y hemos descubierto cuánto amor nos falta sentir por nosotros mismos. Así, tendremos como motivo de vida diario llevar amor a nuestra vida y a cada parte de nuestro ser.

Así que, en resumen, la estrategia terapéutica es enamorarse de alguien, de algo, de la vida, de Dios, de la naturaleza, de todo y con esa energía en nosotros estaremos en sintonía con el poder que hace milagros.

# PARTE V

## Epílogo

# Lo incurable y la muerte

*Mientras pensaba que estaba aprendiendo a vivir,  
he aprendido cómo morir.*

LEONARDO DA VINCI

**S**in importar lo que hagamos por estar bien y las terapias que recibamos, siempre experimentaremos aspectos o procesos de la vida que no tendrán solución. Además, en algún momento, nos enfrentaremos a nuestra propia muerte. Probablemente, antes de eso, nos enfrentaremos a las muertes de los demás, lo que siempre será una oportunidad para reflexionar sobre un tema que aún no es conocido del todo, que por lo general es evadido y, para la gran mayoría, tiene connotaciones desagradables.

Considero que morir es, en realidad, simplemente, *dejar atrás*; por eso tenemos cientos de muertes en la vida, hasta que nos llega la máxima, en la que dejamos atrás esta forma de existencia que tenemos.

El cuerpo y la vida misma se transforman en cada momento y para eso siempre hay que dejar algo atrás, algo que perdemos para obtener lo siguiente, así como en la respiración debemos dejar salir el aire que tenemos en los pulmones para poder recibir el nuevo, que nos dará otra vez el aliento de vida.

Entonces, en cada momento estamos perdiendo algo en nuestra vida, y si lo entendemos así, dejaremos en gran parte el apego con el que vivimos y podremos empezar a crecer con lo que se obtiene en cada momento. El recién nacido, por ejemplo, con su nacimiento pierde su “cuna materna” para obtener un nuevo sitio en la vida. El niño perderá algún juguete que siente como su más grande posesión y ganará los primeros pasos para asumir la responsabilidad de sus actos. El niño aprende de las relaciones cuando pierde un amigo y el adolescente aprende de la vida cuando deja su inocencia. Ya el adulto, para avanzar en el mundo y obtener lo que desea, pierde su libertad,

que en el anciano se suma a la pérdida de la independencia, que a cambio le permite la calma y la contemplación.

A medida que perdemos y ganamos, avanzamos, mediante pequeños retos, cada uno más difícil que el anterior.

Todo esto porque vinimos a la vida a aprender de todo, aunque esto nos llevará a depender de lo aprendido, así como también a dar y recibir, ya que recibimos de lo dado; a buscar y encontrar, ya que en realidad encontramos lo que buscamos; a sentir y amar, ya que amamos lo sentido; y a pretender y luchar, ya que la lucha se basa en lo que pretendemos para nosotros. Todo esto nos permite obtener y conservar, pues así podemos mantener lo recogido.

Y de todo lo obtenido, generamos el apego que nos dificulta perder lo que consideramos que nos pertenece, así sea en un pequeño porcentaje, y nos duele dejarlo. Esto pasa en nuestra existencia con respecto a la muerte porque, de todo lo vivido, por lo general, ganamos más apego a la vida, fortaleciendo el miedo encauzado como instinto de supervivencia y llevando a desarrollar la negación hasta mantener la idea de que solo los otros mueren y no uno mismo.

Durante cada proceso, sufrir un faltante, en cualquier momento de la vida, fortalecerá el duelo y el pesar y, al tener un excedente, por pequeño que sea, se exaltará el apego.

## NACER VS. MORIR

Nacer a la vida, en el cuerpo físico, puede ser entendido como una muerte en el mundo espiritual y la muerte del cuerpo puede verse como el nacimiento de nuevo al mundo del espíritu. Sin embargo, en cada momento, podemos tener muchas muertes y renacimientos en el despertar de la conciencia que está dormida.

También podemos establecer un paralelo interesante entre nacer y morir desde otra perspectiva. Al nacer a la vida física, llevamos alrededor de nueve meses de bienestar y oscuridad en el vientre materno y, luego de pasar un túnel, el canal del parto, aparecemos ante un mundo hostil, luminoso y

ruidoso que nos produce miedo, conmoción y desadaptación a unos hechos del todo desconocidos e indeseados. Las voces, las personas, los cambios bruscos, la temperatura y hasta la ropa que nos cubre, se tornan fácilmente amenazantes. Esto nos lleva a un enfado por lo que consideramos una actitud agresiva del entorno, al tiempo que sentimos la ternura y el amor, y disfrutamos del “maná” que la madre nos otorga. Sin embargo, pasamos por momentos a la tristeza del abandono del ser al que siempre nos hemos sentido unidos. Todo lo vivido queda como un código implantado en nuestro inconsciente, que se activará en muchos momentos de la existencia ante lo desconocido y mayormente ante la muerte, si no lo hemos transformado y adaptado de manera consciente en la vida. Así que lo vivido en el momento de nacer repercutirá en el de morir, mediado por lo que se haya realizado en ese sentido durante la existencia. Por esto, es importante lograr que la muerte sea tal cual hayan sido los valores y creencias que se han cultivado en la vida.

Y es que en la vida nos enseñan a convivir con los demás, pero no con nosotros mismos; desconocemos nuestra voz interior, nuestra capacidad íntima y el ser que somos en realidad, y cuando nos acercamos al morir, dudamos de si vamos o no a desaparecer con el cambio de plano de existencia. A veces, en personas que solo han puesto su atención en los aspectos materiales de la vida, y cuya existencia se ha dirigido al mundo exterior y no al interno, la dificultad de la muerte es que, más allá del temor mismo, se logra sentir, por primera vez, en algún nivel, y se sabe que habrá un encuentro inevitable con el yo íntimo, lo que produce la sensación de pérdida de control y de poder, así como malestar y desasosiego.

En cada momento de la vida en que tengamos una crisis que nos lleve a reflexionar, inevitablemente veremos lo efímera que es la vida. Esta crisis sobreviene, muchas veces, por el hecho de saber que en algún momento vamos a morir o, a veces, por el contrario, porque la perspectiva de la muerte nos hace ser conscientes de que, en ese momento, en realidad, estamos vivos. Recordemos que crisis es equivalente a oportunidad, como los integra en una sola imagen, de doble significado, el idioma chino.

Ojalá en cada momento de la vida logremos la aceptación serena de que

somos mortales, para que nos ocupemos y disfrutemos del presente, y no nos mantengamos en la negación de un hecho totalmente real, por debilidad, por miedo y hasta por orgullo, soberbia o vanidad.

Entonces sería ideal tener siempre la maleta lista para partir, pero estar dispuesto a quedarse contento todo el tiempo que se pueda.

## CUIDADOS PALIATIVOS

Los cuidados paliativos se definen como la atención integral que se brinda al paciente durante una enfermedad incurable y terminal hasta su proceso de muerte. Estos programas terapéuticos se emplean porque no se puede obtener la curación. El término “paliar” significa “atenuar o aminorar” y, en este caso, es lo que se hace frente al daño causado por la enfermedad o el tratamiento.

Su iniciadora fue Cicely Sanders, en la década de los sesenta en Inglaterra, quien decía: “El que no se pueda hacer nada para detener la extensión de una enfermedad no significa que no hay nada que hacer”.

Tiene tres objetivos fundamentales, que son: el control de los síntomas producidos por la enfermedad o el tratamiento, el fortalecimiento de la calidad de vida y el apoyo a los allegados.

Los cuidados paliativos no buscan producir la muerte, aun en enfermos con un marcado sufrimiento; sin embargo, se considera la muerte como un hecho natural cuando la terapia no es curativa y se acompaña al paciente y a sus allegados durante todo el proceso. A estos últimos se les apoya durante el duelo posterior.

Dado que el paciente tiene aspectos espirituales, mentales emocionales y físicos, además de un entorno de allegados, la atención que se le dé debe incluir todas estas direcciones.

Así, será fundamental el trabajo en las creencias espirituales o religiosas que tenga la persona, para que, en su acercamiento a la muerte, pueda estar acompañado y apoyado en este sentido. Recordemos que en esta etapa prima más el sentir que la razón y estas necesidades, que son del sentir, estarán en su

mayor expresión.

En cuanto a la psique del paciente, debemos conocer y comprender su forma de pensar, sus estados emocionales, su manera de relacionarse y sus expectativas y creencias, así como la forma como maneja sus conflictos y dificultades, para poder relacionarnos mejor con él.

En el área somática deben evaluarse la condición física y la tolerancia a los tratamientos y a los alimentos, así como la capacidad de desplazarse o no por sí mismo, entre muchas cosas más.

Y en cuanto a su mundo social, es bueno ver el nivel de las relaciones que mantiene con los demás y se deben buscar los espacios para la reconciliación o, por lo menos, el perdón a las personas que le rodean, especialmente las más cercanas.

*Control de síntomas.* El paciente, por lo general, presenta diversos síntomas que serán de orden físico, emocional y mental, espiritual y de relación social, que deben ser tenidos en cuenta. La clave estará en disminuir el impacto de este tipo de sufrimiento, ya que muchas veces no podrá ser totalmente curado y, aunque se pueda erradicar el sufrimiento, el impacto emocional —por la asociación con los síntomas— siempre será molesto. A esto se suma la expectativa que se tenga con respecto al resultado final, ya que cuando no hay posibilidad de curación, la tolerancia al sufrimiento será menor, al igual que la aceptación de cualquier terapia, por lo que la comprensión y la paciencia deben ser parte de todas las estrategias. Adicionalmente, no es lo mismo soportar las náuseas del embarazo o los dolores del parto, que tener náuseas y dolor por un tumor incurable, sin beneficios a la vista, más que un alivio transitorio.

El síntoma que más impacto genera y que más temen los pacientes es el dolor físico; sin embargo, con todas las ayudas modernas, puede ser bien controlado en más del 95 % de las personas. Esto es bueno saberlo para no crear una tensión adicional al sufrimiento, ni desidia o falta de consulta, por pensar que no hay ayuda eficaz para controlar el dolor.

Además de los analgésicos y los bloqueos de los nervios, las bolsas de agua

caliente o de hielo, y los masajes amorosos con aceite, son una ayuda invaluable.

Otro síntoma importante es la asfixia o la falta de aire que aqueja al enfermo terminal por debilidad o por daño directo del pulmón. Además del oxígeno y las medicinas necesarias, los trabajos de relajación y el yoga, junto con esencias de flores y acupuntura, me han demostrado que esta difícil situación se puede disminuir. Si además hay tos persistente, las micronebulizaciones con 1 cm<sup>3</sup> de procaína al 1 % (un anestésico local) son favorables.

Ante la pérdida de peso, la debilidad y la falta de energía y motivación, la imaginación creativa resulta una ayuda que complementa una dieta que preferiblemente debe ser rica en potasio y baja en sodio (ideada por el doctor Sodi Pallares). Es importante añadir que las comidas deben ser fraccionadas en seis a ocho porciones al día, en poca cantidad, de sabor neutro y que no tengan ningún tipo de olor. Es natural que por la enfermedad, los medicamentos y la inactividad no se tenga apetito y sea muy difícil comer cualquier cosa, situación agravada por la sensibilidad a los sabores y olores que hacen que se rechacen los suplementos nutricionales o el olor mientras se cocinan los alimentos.

Por otro lado, la boca seca mejora con la higiene adecuada y con enjuagues orales con infusión de manzanilla. Sugiero dar la comida o los suplementos en forma de helados en preparación casera, lo que permite estar consumiéndolos constantemente. Además, con cada chupada la persona se nutre un poco y a la vez mantiene la humedad oral.

Las náuseas también disminuyen con estas recomendaciones previas, pero la acupuntura y la homeopatía pueden ayudar más para mejorarlas.

Para el estreñimiento, el masaje de todo el intestino grueso desde la zona del apéndice (al lado derecho en la pelvis) hasta el otro lado, varias veces, ayuda y complementa el uso de laxantes naturales como la leche de magnesia, que son más eficaces si se ingieren en la noche.

En caso de diarrea, el uso de probióticos (*acidophilus*, *bifidus*, etc.), además de

la hidratación, es lo recomendado.

El aseo personal es indispensable porque mantiene el cuerpo limpio, libre de secreciones y aumenta la autoestima, por lo que puede acompañarse de lociones suaves (sin olores fuertes) y de una afeitada o arreglo del cabello. Sin embargo, el baño en ducha suele agotarlos mucho y además se corre el riesgo de sufrir caídas o enfriamiento, por lo que debe reducirse solo a una alta motivación de la persona y, de preferencia, sentado y acompañado o hacerlo a diario con una toalla o esponja húmeda y acompañado de un suave masaje posterior con aceite o crema hidratante que, adicionalmente, previene las lesiones de piel.

Para la piel también son imprescindibles los cambios de postura mínimo cada dos horas, siendo lo ideal cada hora, y con la ayuda de colchones antiescaras y cremas o simple vaselina en puntos de presión.

A nivel emocional, los síntomas más comunes suelen ser el miedo (al sufrimiento y la enfermedad), la ansiedad (por lo desconocido) y la depresión (como respuesta ante la pérdida de sus capacidades), que se complementan con el apego a la vida, a las personas o los objetos, o la rabia contra sí mismo (culpa) y todos los demás, incluidos los aspectos espirituales, además de la pérdida del sentido de la vida al considerarse que no hay remedio.

Permitir la libre expresión de los sentimientos y emociones, además de sentir que cuenta con respaldo y apoyo, y que va ser cuidado y acompañado, suelen ser la mejor medicina que pueda darse. Y se pueden complementar bien con las esencias de flores y el acompañamiento espiritual.

También he visto pacientes con gran negación, a pesar de lo evidente. En ocasiones esto lo hacen para evitar que otros sufran, pero no tiene dicho efecto; por el contrario, hace que muchas veces cada hecho imprevisto de la enfermedad se viva con más sufrimiento al no aceptar la realidad tal como es.

Por otro lado, actitudes como la ira, el orgullo, la soberbia, más que agredir a los cercanos, que por lo general se vuelven muy tolerantes, minan la energía del enfermo.

Es importante aclarar que, sin importar la enfermedad, cada paciente sufrirá en mayor o menor grado de acuerdo con su carácter y la actitud ante la

vida y los demás, por lo que todo lo que se haga para mejorar estas condiciones será primordial a la hora de obtener buenos resultados.

*Calidad de vida.* Más importante que el control de síntomas en el paciente terminal, cualquier terapia que se realice debe ir encaminada a la búsqueda de la calidad de vida, lo que se logra si se integra bien el texto de la enfermedad vivida en el paciente, dentro del contexto en que se desarrollan los hechos; o mejor dicho, se adaptan a la realidad que se tiene y no a la que se quisiera tener. En este caso se debe saber lo que el paciente considera que es confort y cuáles han sido los valores con los que impulsó su vida, pues serán los más aconsejados para activar en el momento de la muerte.

Lograr tener un sentido de vida en cada momento, así sea el de dejar de sufrir, el poder hablar con alguien, o resolver un problema, es el alimento vital que motiva y da energía, a la vez que modula la expresión del sufrimiento y hace más llevaderos los últimos momentos.

Un trabajo a conciencia, sin exigencia física, pero que tenga un propósito definido para cada día y que permita darle motivación, hará que cada momento sea un instante vivido y no una eternidad aparentemente llena de sufrimiento.

Uno de los aspectos que más calidad de vida dan a un paciente es la libre expresión de las emociones con las personas cercanas, que incluso liberará a las dos partes. Por un lado, se dirán las dificultades vividas para poder dejarlas atrás y por otro, se concentrarán en vivir los momentos más plenos de compañía, amor y gratitud. Es fundamental que la persona en este estado no tenga altercados innecesarios, visitas desagradables, exigencias absurdas sobre dietas o actividades, ni chantajes emocionales para que logre morir en paz y vivir así hasta el momento de la muerte.

*Apoyo a allegados.* Por último, es muy importante el apoyo a los allegados del paciente durante la enfermedad, muerte y duelo, ya que ellos constituyen un grupo que favorece o no la terapia del enfermo, y que, a su vez, sufren gran cantidad de síntomas causados por la preocupación, la rabia, el temor, la culpa y demás.

Atender las demandas de atención y apoyo de quienes acompañan al paciente, así como el uso de terapia floral y la ayuda para asumir responsabilidad de realizar diversas tareas en beneficio del paciente, son apoyos fundamentales.

Favorecer la reconciliación o mantener una relación armónica con el paciente es la mejor estrategia para garantizar que no se produzca más dolor y sufrimientos al enfermo, y que no se generen condiciones patológicas nuevas; así tendrán un duelo menos complejo.

Es fundamental lograr que la persona sana que acompaña, comprenda que el enfermo no goza de la misma habilidad, capacidad y energía de quien está con él, por lo que el respeto y la adaptación a las necesidades y realidades del otro son imprescindibles.

A veces, una persona sana se irrita profundamente al ver la discapacidad de otro, y en lugar de apoyarlo o, simplemente comprenderlo, suele decidirse por la burla, la agresión o, en otros casos, por la indiferencia. Una persona muy enferma, a veces, empieza a ser desplazada de la mente y atención de los demás y llegan, por así decirlo, a “tacharla” de la lista de contactos. Este enfermo muchas veces se ve obligado a callar para no incomodar y se refugia en su interior, ya que solo en el recuerdo de su pasado o en su mundo de fantasías encuentra libertad. Pierde las ganas y la motivación de estar en la realidad, porque estas le fueron arrebatadas, y el único contacto que recibe con el exterior suele ser un “¿Cómo estás, cómo te sientes?”. Ante esto, el enfermo prefiere dar respuestas que no incomoden para no recibir algún tipo de actitud hostil de la otra parte y entonces entra en un estado de ausentismo que los demás entienden como normal, y no le proporcionan afecto ni comprensión.

Siempre que se tenga un enfermo cercano a nosotros es bueno preguntarse si el dolor que uno presenta es, en realidad, por el sufrimiento del otro o si es causado por la molestia que genera su estado de debilidad y deterioro.

Por indiferencia, temor o incompreensión, se condena a otro ser a que renuncie a su propia identidad y a sus derechos. Es posible, además, que en un tiempo cualquiera, la persona que ahora lo rechaza ocupe el lugar del enfermo.

Ya ante el duelo, que está explicado en el capítulo del manejo de las pérdidas, es bueno preguntarse si el dolor lo producen las omisiones que tuvimos con esta persona al no tenerlo presente en todas las relaciones que aún tenemos en nuestra vida.

### RECOMENDACIONES A LOS TERAPEUTAS

A lo largo de la vida, todo terapeuta o voluntario tendrá que enfrentar pacientes terminales y acompañar a sus allegados, ya que la muerte es una consecuencia natural y predecible de la vida. Por eso recomiendo que antes, el terapeuta debe reconocer la posibilidad de su propia muerte, sabiéndose mortal y vulnerable, lo que le permitirá ayudar o acompañar a otro como, tal vez, quisiera que lo hicieran con él.

El acompañamiento a un enfermo terminal por parte de un terapeuta, o de quien haga sus veces, debe partir de ver la muerte de forma natural y desapasionada, para evitar caer en una lucha encarnizada contra la enfermedad, cuando ya no hay solución, porque las consecuencias son el desgaste para el terapeuta y un mayor sufrimiento para el paciente.

También recomiendo tomarse entonces el tiempo, con una actitud tranquila, para acercarse a quienes van a morir; los pacientes muchas veces dan más a los terapeutas novatos que lo que reciben de ellos, pues los llevan de la mano a conocer lo que en realidad es la vida y la importancia de valorar el presente y lo que se tiene.

Ahora, si toma este trabajo como vocación, es bueno contar con cuatro actitudes para poder dar lo mejor de sí sin tener que verse afectado por el trabajo. Dichas actitudes son:

1. Sentido común
2. Sentido de responsabilidad
3. Sentido del humor
4. Flexibilidad

El sentido común, que suele ser el menos común de los sentidos, sirve para actuar de manera simple ante los acontecimientos. Por ejemplo, si la persona

no puede subir escaleras, entonces pida que lo trasladen a una habitación del primer piso; que si tal alimento le cae mal, pues que no lo consuma; y si tiene sangrado o vómito con sangre, sugerir sábanas oscuras, de preferencia verdes, que minimizan el impacto que tienen las de color blanco.

Sentido de responsabilidad para asumir compromisos frente a quien sufre, reconociendo sus limitaciones y aportando lo que sabe y conoce cuando vea que esto puede ser útil.

El sentido del humor para facilitarles a los demás los momentos difíciles, y las condiciones difíciles con una actitud más relajada.

Y, por último, flexibilidad para adaptarse a las necesidades del paciente y a las circunstancias que lo rodean. Esto incluye el respeto por las diferencias que, en estos momentos, se expresan más, sobre el estilo de vida, el culto religioso, las costumbres, etcétera. Esto también incluye el respeto, para no juzgar ni criticar.

Por último, toda la estrategia de quien acompaña el proceso de morir, así lo haga por vocación, obligación o profesión, se puede resumir en tres condiciones: contacto, comprensión y contención o, como yo las llamo, las “tres Ces”. *Contacto* visual, sensorial, emocional y físico, que nos permita *comprenderlo* al ponernos en su lugar, con la capacidad de *contenerlo* cuando necesite apoyarse en nosotros. Todo lo que sepa a través del conocimiento, sin duda, le será útil; sin embargo, será más importante el grado de compasión que pueda dar a quien más lo necesita.

## PREPARACIÓN PARA EL MOMENTO DE LA MUERTE

No podemos escoger el momento de la muerte, salvo que atentemos contra nuestra vida, pero sí podemos capacitarnos para prever cómo va a ser y así vivir el proceso de una manera consciente y serena, evitando sufrimientos innecesarios.

En realidad, simplemente vivir nos da el aprendizaje de lo recibido, mientras que existir nos proporciona el entendimiento de lo que ocurre, pues este último se entiende como la vida transitada con conciencia de lo que se

hace.

Todos los días sembramos semillas espirituales en nuestro cuerpo, que pueden dar frutos en nuestra existencia si tomamos la opción de vivir la vida con sentido, lo que nos llevará a una muerte luego de haber cumplido el propósito buscado.

Es común que, antes de la muerte, el ser humano reflexione sobre todo lo ocurrido en la vida, desee dejar todos los aspectos fundamentales de la vida en equilibrio, comprenda lo que le falta por completar y dedique, así sea sus últimos esfuerzos, a solucionarlo o, por lo menos, a enmendarlo.

Es bueno resaltar que el camino consciente de la vida nos debe llevar a una muerte consciente, a un tránsito sereno con la disposición plena de hacerlo, y con la paz que da la sensación del deber cumplido; por eso, cada día debemos estar listos para emprender esta aventura aunque no debemos buscar que se produzca de ninguna manera. Este camino consciente se puede favorecer con un ejercicio que se puede empezar estando sano y que se vuelve de mayor utilidad en los últimos días de vida. Este ejercicio es el que hacía con Carlos Guerrero, de quien hablé en la introducción del libro.

Antes de dormirse y con los ojos cerrados, se visualiza una figura triangular de luz blanca que, idealmente, debe ser tridimensional (o sea, una pirámide triangular de cuatro caras o tetraedro), situada unos centímetros arriba y delante de nuestra frente, donde proyectamos todos los sentimientos positivos y valiosos que tenemos y que logran aumentar la luz en mayor grado, pero que no modifican la apariencia ni generan en el interior nada diferente a la luz. Debemos imaginar y sentir que nos desplazamos de una manera suave y con todo nuestro ser hacia ese triángulo de luz donde permanecemos en paz y bienestar, alejados de todo sufrimiento y dolor. Lo hacemos hasta quedarnos dormidos con la mente y la atención puestas en ese lugar. Este ejercicio se puede hacer en cualquier momento, pero es mejor antes de dormir. Para el enfermo y sufriente se convierte en un remanso de paz para todos sus sufrimientos y los beneficios que esto puede lograr son incontables.

*Estrategia.* La estrategia de los tres pilares que he descrito a lo largo del libro

(tener un sentido de vida diario, escuchar los mensajes del cuerpo y hacer solo cosas que nos nutran), surgió de las recomendaciones repetitivas que les hacía a los pacientes terminales y que noté que se podían agrupar en solo tres principales. Considero que están más que recomendadas para cada persona que padece una enfermedad terminal y está cerca de la muerte.

En el camino espiritual hay una máxima que dice: “A medida que das, recibes”, y esto es más evidente para el paciente terminal que está desprovisto de tanta materialidad; así que cuando da cariño y comprensión a otro, eso es lo que recibe, y si lo que da es rabia y agresión, eso mismo recibirá. Es una ley de causa y efecto que en la vida cotidiana a veces no es tan evidente, aunque siempre ocurre, así que es muy sencilla mi recomendación como estrategia y es que el sentido diario de vida sea llenar los momentos de todo lo mejor: de alegría, de gozo, de paz, de bienestar, a pesar de que todo lo que ocurra vaya en la dirección contraria. Con la fuerza de los pensamientos y las emociones del paciente, y las expresiones de estas hacia los demás, recibirá como un bumerán, confort y bienestar. Esto se complementará con escuchar al cuerpo y aprender a decir lo que quiere y le sirve, porque le da alegría y le aporta energía, así como no dejar acercar lo que le retira energía y bienestar. Esto determinará nuestra nutrición en cuanto a comida, agua, visitas, compañías, actividades de todo tipo, contacto espiritual, expresiones de afecto, etcétera.

De hacerlo, en realidad dará vida a los años, aunque no añada más años a su vida.

# Reflexión final

*Si alguien busca la salud, pregúntale si está dispuesto a evitar  
en el futuro las causas de la enfermedad;  
en caso contrario, abstente de ayudarlo.*

SÓCRATES

Muchas veces he hablado y compartido con algunos indígenas, y entre muchas enseñanzas hay una en particular que me ha llamado poderosamente la atención y es su auténtico respeto por la naturaleza, la certeza de que es un ser vivo y de que todos somos parte de él, y la capacidad real de “leer” lo que le ocurre. Saben cómo será el clima, sin el uso de tecnología, cuándo está alterada la madre naturaleza en cualquiera de sus niveles, y hasta llegan a saber cómo ayudarla y corregirla. Ellos no han necesitado libros, videos, tecnología ni modernos métodos de estudio; solo han puesto atención a cada detalle que ocurre, desde cómo huele el césped, qué formas tienen las nubes, cómo se comportan los animales, cómo sopla el viento y cómo se mecen los árboles en determinado momento. Así, van “leyendo” lo que le ocurre al ser donde vivimos. Atendiendo a detalles muy sutiles, que pasan desapercibidos a los sentidos del hombre occidental, entrenado en otros menesteres, pueden comprender cada hecho que le acontece al planeta.

Pues bien, esto es posible para cualquier persona, con su cuerpo y su vida misma, si presta un poco de atención y observa, sin juzgar, sus pensamientos y sentimientos, además de las diferentes partes que conforman su propio cuerpo. Puede “oír”, de primera mano, el susurro inicial, que crece en tono e intensidad en forma continua, de cada parte del ser, que de ser escuchado a tiempo permite tomar los correctivos necesarios.

El arte curativo parte del diagnóstico correcto y termina en el uso adecuado

de la terapia más apropiada; sin embargo, a veces no se logra la primera parte, ya que ni el mismo ser que sufre las dificultades entiende y comprende lo que le ocurre.

Este libro ha sido una invitación permanente a que dediquemos un tiempo a poner atención a quiénes somos, qué queremos, hacia dónde vamos y qué necesitamos hacer para lograrlo, dentro del bienestar personal y el respeto por los demás. Es también una invitación a ser más útiles en la terapia que recibimos, ya que, así como el mecánico le ayuda al carro que llevamos al taller, es bueno que el conductor del vehículo aprenda a utilizarlo de una manera adecuada.

Al estar saludables somos exigentes con la vida y también con los demás, y nos ofendemos si no nos dan lo que deseamos. En cambio, si estamos enfermos y logramos emprender algún proceso de *crear salud*, entonces valoramos lo que tenemos y recibimos, contemplamos todo lo valioso que existe y reflexionamos sobre el sentido de cada cosa.

Por eso recomiendo tomar conciencia de lo que nos ocurre en la vida, si estamos en salud, bienestar o riqueza para, desde ese momento, cuidar, agradecer y valorar lo que se tiene, colaborando con los demás para hacerles más fácil el camino y conservando el planeta y nuestro cuerpo para que sean habitables en el futuro, ya que ante la falta de conciencia, nos dedicamos a atropellar la vida y a los demás, y abusamos del propio cuerpo y del planeta hasta deteriorarlos.

Somos los líderes, de manera individual, de un organismo menor que es nuestro cuerpo y, de manera grupal, del destino del planeta. Así que, si prevalece nuestro ego, entonces dominaremos y someteremos a los demás, incluido nuestro cuerpo, a la esclavitud por nuestras ambiciones y deseos, mientras que si priman las virtudes, comprenderemos y ayudaremos a los demás y a nuestro propio cuerpo. Personalmente, pienso que amar es ayudar a otros a ser libres, así que el amor será esa fuerza que, mediante el desarrollo de diversas virtudes, ayudará a los demás a lograrlo.

Recordemos que la salud es un bien tan ignorado que solo lo extrañamos

en la enfermedad, para volver a subestimarlos cuando nos encontramos bien, quizá porque ni siquiera nos hemos puesto a pensar y a sentir lo que en realidad somos y a ver más allá de lo que nos ocurre en el día a día.

Por esto, espero que cada persona que haya leído este libro, pueda vislumbrar que es mucho más que un puñado de células bien organizadas y note que, desde antes del ahora de su vida y después del aquí de su existencia, él permanece, porque hay una realidad que trasciende las palabras y es lo que genuinamente somos. Esto puede llevarnos por la senda de la espiritualidad y darnos más “vida de la vida”. Más que la simple prolongación en el plano físico y en el tiempo lineal, nos permitirá reconocer que, en realidad, existimos más allá de nuestra apariencia.

Este camino inicia en la conciencia del ser, de quiénes somos, para, con la prudencia que caracteriza al hombre sabio, saber estar donde en realidad nos corresponda y así poder luchar mediante la constancia en la búsqueda de lo justo. Si lo logramos, expresaremos la bondad como práctica esencial de la vida, y para perseverar en ella necesitaremos la fe que nos garantiza el sentido de hacerlo. Así podremos entender cada paso del camino, siempre y cuando mantengamos la humildad necesaria. Además, lograremos disfrutarlo de manera auténtica, si lo hacemos de la mano de la templanza.

Quiero ya para terminar esta obra, dejar tres cimientos centrales para practicar en la vida a quien quiera intentar el camino de mejorar su salud, en todos sus niveles del ser. Estos son el sentir, el honor y la lealtad. El sentir nos dará la percepción de lo que somos y lo que nos ocurre, nos permitirá la comprensión, al reconocer el honor de ser seres humanos, lo que significa la oportunidad, siendo almas espirituales, de vivir la vida en un cuerpo físico con todas las virtudes y cualidades, para lograr con lealtad hacia nuestro propio ser, el desarrollo de la compasión necesaria que nos lleve a la salud integral. Así, mediante la meditación o la oración, que nos acercan al mundo espiritual, y la reflexión, que nos permite comprender el mundo de los hombres, podemos lograr el estado de la contemplación, donde descubrimos que el sol brilla aunque las nubes de nuestros problemas lo oculten. Entonces, a pesar de todas las dificultades que existen en nuestra vida, podremos recordar y

reconocer que en realidad somos aves fénix y que, aun en esos momentos, podemos renacer de nuestras propias cenizas.

Es costumbre que, en varias carteleras del consultorio, escribamos cada semana reflexiones, anécdotas y frases diversas, encaminadas a lograr que quienes pasan por allí, tengan una oportunidad de leer algo que los “nutra interiormente”. Este valioso trabajo, que ideó y realiza Carmencita Arce, es muy bien recibido por muchas personas que, incluso, copian las frases. Al escribir el libro fueron surgiendo estas frases que traté de integrar al texto, pero me parecieron valiosas por sí mismas para reflexionar. Por eso las presento de manera independiente, no para que se conviertan en frases célebres, sino para ver si logro que los lectores se detengan un momento y reflexionen como sin querer me ocurrió a mí.

*La ansiedad pierde lo que en la calma abunda.*

*La indiferencia olvida lo que la participación recuerda.*

*El silencio sabe lo que el bullicio ignora.*

*La conciencia entiende lo que la distracción evade.*

*La humildad gana lo que el orgullo pierde.*

*La paz tiene lo que por conflicto se aleja.*

*La fe puede lo que el sentir quiere.*

*La ternura enaltece lo que la soberbia humilla.*

*La aceptación restablece lo que la negación agrade.*

# Agradecimientos

A Ernesto, Lía, Carlos y Mechas como símbolo y en representación de todos los pacientes que han marcado profundamente mi vida.

A Jorge y Chela, mis padres, mi ejemplo eterno.

A mi amor grande, Adriana, y a mis amores chiquitos, Juan y Gabriel, quienes deben resignar muchos momentos de mi presencia para poder hacer posible esta obra.

A Karen y Liz, amigas del alma, que me han ayudado por siempre.

A Carlos Castro, con quien he caminado, desde orillas diferentes del conocimiento, al lado de nuestros pacientes.

A Tamy, que hasta el último día de su vida dio lo mejor de sí a los demás.

A todos los miembros de Dodes, Siu-Tutuava, Ser, Saia y Nestinar, que han trabajado conmigo a lo largo de estos años y han permitido que sea posible acompañar y apoyar a los pacientes. Sin todos ellos esto habría sido imposible.

# Bibliografía

## y lecturas recomendadas

- Asimov, Isaac. *Viaje a la ciencia*. México, D. F.: Ediciones Tikal, 1997.
- Astudillo, Wilson, C. Mendieta, E. Astudillo. *Cuidados del enfermo en fase terminal y atención a su familia*. Pamplona: Eunsa, 1997.
- Baile, Walter F., R. Buckman, R. Lenzi, G. Globber, E.A. Beale, A. P. Kudelka. Spikes, A Six-step protocol for delivering bad news: Applications to the patients with cancer. *The Oncologist*, vol. 5, N.º 4, AlphaMed Press, pp. 302-311.
- Bailey, Alice. *Tratado sobre los siete rayos*, tomo IV. Málaga: Editorial Sirio, 1988.
- Borysenko, Joan. *Cómo alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente*. Bogotá: Grupo Editorial Norma, 2005.
- Botero Tobón, Luz Carime. *Oración por la libertad*. Bogotá: Union Lake Media Corp., 2003.
- Capra, Fritjof. *El tao de la física*. Málaga: Sirio, 1995.
- Casarjian, Robin. *Perdonar: una decisión valiente que nos traerá la paz interior*. Buenos Aires: Urano, 1998.
- Chopra, Deepak. *La curación cuántica*. México, D. F.: Grijalbo, 2001.
- D'Adamo, Peter y Catherine Whitney. *Los grupos sanguíneos y la alimentación*. Buenos Aires: Javier Vergara editor, 1998.
- Diamond, Harvey y Marilyn Diamond. *La antidieta*. Barcelona: Ediciones Urano, 1986.
- Emoto, Masaru. *Mensajes del agua*. Barcelona: La Liebre de Marzo, 2003.
- Frankl, Viktor. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder, 2003.
- Goleman, Daniel et al. *Emociones destructivas: cómo entenderlas y superarlas*. Barcelona: Editorial Kairós, 2003.
- Hawking, Stephen. *Historia del tiempo: del big bang a los agujeros negros*. México, D.F.: Editorial Crítica, 1988.
- Hernández Moscoso, Rafael. *Contaminación invisible*. Bogotá: Vergara, 2007.

- Jodorowsky, Alexandro. *La danza de la realidad: psicomagia y psicochamanismo*. Madrid: Ediciones Siruela, 2001.
- Jun, Zhang y Zheng Ping. *Fundamentos de acupuntura y moxibustión de China*. Beijing: Ediciones en Lenguas Extranjeras, 1984.
- Lad, Vasant. *Ayurveda: la ciencia de curarse uno mismo. Guía práctica de medicina ayurvédica*. Twin Lakes, WI: Lotus Press, 1988.
- Lieberman, Shari, Nancy Bruning, and Shari Lieberman. *The Real Vitamin and Mineral Book: A Definitive Guide to Designing Your Personal Supplement Program*. New York: Avery, 2003.
- Mambretti, Giorgio, y Jean Seraphin. *La medicina patas arriba: ¿y si Hamer tuviera razón?* Barcelona: Ediciones Obelisco, 2002.
- Sodi Pallares, Demetrio. *Magnetoterapia y tratamiento metabólico*. México, D.F.: D. Sodi Pallares, 1994.
- Riba, Lidia María (ed.). *Vocación de curar: un homenaje*. Buenos Aires: Vergara & Riba, 1999.
- Riso, Walter. *Los límites del amor*. Bogotá: Grupo Editorial Norma, 2006.
- Rojas Posada, Santiago. *El manejo del duelo*. Bogotá: Grupo Editorial Norma, 2005.
- Rojas Posada, Santiago. *Esencias de flores para cada momento*. Bogotá: Grupo Editorial Norma, 2006.
- Rojas Posada, Santiago. *Esencias florales: un camino*. Bogotá: Siu Tutuava, 2003.
- Sears, Barry. *La dieta para estar en la zona*. Buenos Aires: Urano, 1996.
- Sesha. *El eterno presente*. Bogotá: Grial, 1998.
- Sheldrake, Rupert. *Seven Experiments That Could Change the World: A Do-It-Yourself Guide to Revolutionary Science*. New York: River-head Books, 1995.
- Siegel, Bernard S. *Amor, medicina milagrosa*. Espasa Bolsillo, 19. Madrid: Espasa Calpe, 1998.
- Siegel, Bernard. *Paz, amor y autocuración*. Madrid: Urano Bolsillo, 1999.
- Talbot, Michael e Isabela Herranz. *Misticismo y física moderna*. Barcelona: Kairós, 1995.
- Wilber, Ken y Pedro de Casso. *Cuestiones cuánticas: Escritos místicos de los físicos más famosos del mundo*. Barcelona: Kairós, 2000.

-

<sup>[1]</sup> Aunque su significado viene del latín *medicinae doctor*, que significa doctor en medicina.

<sup>[2]</sup> Resolución 13437 de 1991, Ministerio de Salud de Colombia, por la cual se constituyen los comités de Ética Hospitalaria y se adopta el Decálogo de los Derechos de los Pacientes.

<sup>[3]</sup> Este ejercicio es una versión personal del enseñado por Juan Li, maestro taoísta.

**España**

Av. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona (España)  
Tel. (34) 93 492 80 00  
Fax (34) 93 492 85 65  
Mail: [info@planetaint.com](mailto:info@planetaint.com)  
[www.planeta.es](http://www.planeta.es)

Paseo Recoletos, 4, 3.ª planta  
28001 Madrid (España)  
Tel. (34) 91 423 03 00  
Fax (34) 91 423 03 25  
Mail: [info@planetaint.com](mailto:info@planetaint.com)  
[www.planeta.es](http://www.planeta.es)

**Argentina**

Av. Independencia, 1668  
C1100 Buenos Aires  
(Argentina)  
Tel. (5411) 4124 91 00  
Fax (5411) 4124 91 90  
Mail: [info@eplaneta.com.ar](mailto:info@eplaneta.com.ar)  
[www.editorialplaneta.com.ar](http://www.editorialplaneta.com.ar)

**Brasil**

Av. Francisco Matarazzo,  
1500, 3.º andar, Conj. 32  
Edifício New York  
05001-100 São Paulo (Brasil)  
Tel. (5511) 3087 88 88  
Fax (5511) 3087 88 90  
Mail: [ventas@editoraplaneta.com.br](mailto:ventas@editoraplaneta.com.br)  
[www.editoriaplaneta.com.br](http://www.editoriaplaneta.com.br)

**Chile**

Av. 11 de Septiembre, 2353, piso 16  
Torre San Ramón, Providencia  
Santiago (Chile)  
Tel. Gerencia (562) 652 29 43  
Fax (562) 652 29 12  
[www.planeta.cl](http://www.planeta.cl)

**Colombia**

Calle 73, 7-60, pisos 7 al 11  
Bogotá, D.C. (Colombia)  
Tel. (571) 607 99 97  
Fax (571) 607 99 76  
Mail: [info@planeta.com.co](mailto:info@planeta.com.co)  
[www.editorialplaneta.com.co](http://www.editorialplaneta.com.co)

**Ecuador**

Whymper, N27-166,  
y Francisco de Orellana  
Quito (Ecuador)  
Tel. (5932) 290 89 99  
Fax (5932) 250 72 34  
Mail: [planeta@access.net.ec](mailto:planeta@access.net.ec)

**México**

Masaryk 111, piso 2.º  
Colonia Chapultepec Morales  
Delegación Miguel Hidalgo 11560  
México, D.F. (México)  
Tel. (52) 55 3000 62 00  
Fax (52) 55 5002 91 54  
Mail: [info@planeta.com.mx](mailto:info@planeta.com.mx)  
[www.editorialplaneta.com.mx](http://www.editorialplaneta.com.mx)  
[www.planeta.com.mx](http://www.planeta.com.mx)

**Perú**

Av. Santa Cruz, 244  
San Isidro, Lima (Perú)  
Tel. (511) 440 98 98  
Fax (511) 422 46 50  
Mail: [rrosales@eplaneta.com.pe](mailto:rrosales@eplaneta.com.pe)

**Portugal**

Planeta Manuscrito  
Rua do Loreto, 16-1.º Frte.  
1200-242 Lisboa (Portugal)  
Tel. (351) 21 370 43061  
Fax (351) 21 370 43061

**Uruguay**

Cuareim, 1647  
11100 Montevideo (Uruguay)  
Tel. (5982) 901 40 26  
Fax (5982) 902 25 50  
Mail: [info@planeta.com.uy](mailto:info@planeta.com.uy)  
[www.editorialplaneta.com.uy](http://www.editorialplaneta.com.uy)

**Venezuela**

Final Av. Libertador con calle Alameda,  
Edificio Exa, piso 3.º, of. 301  
El Rosal Chacao, Caracas (Venezuela)  
Tel. (58212) 952 35 33  
Fax (58212) 953 05 29  
Mail: [info@planeta.com.ve](mailto:info@planeta.com.ve)  
[www.editorialplaneta.com.ve](http://www.editorialplaneta.com.ve)



# Índice

|   |     |
|---|-----|
| PORTADILLA  | 3   |
| CRÉDITOS  | 4   |
| PRESENTACIÓN  | 6   |
| PARTE I   | 8   |
| Introducción  | 9   |
| Salud, enfermedad y curación                                    | 16  |
| Paciente y activo   | 21  |
| La estrategia terapéutica personal                              | 24  |
| La voz interior y el sentir                                     | 30  |
| ¿Qué hacer en caso de...? Propuestas para diversos procesos     | 42  |
| PARTE II  | 70  |
| La alimentación   | 71  |
| La actividad física   | 83  |
| La respiración de manera consciente                             | 91  |
| El arte creativo  | 98  |
| La energía sexual   | 104 |
| Las energías: ancestral, de reserva y de gasto                  | 112 |
| La geobiología y el contacto con los elementos de la naturaleza | 121 |
| Las relaciones interpersonales                                  | 129 |
| El manejo de la información Cómo dar las noticias               | 138 |
| PARTE III   | 147 |
| La imaginación creadora y el pensamiento positivo               | 148 |
| El manejo de las emociones inadecuadas                          | 159 |
| El manejo de las pérdidas                                       | 165 |
| La aceptación y el agradecimiento                               | 171 |
| El gozo, la alegría y la felicidad                              | 178 |
| El ilusionismo y la magia                                       | 184 |
| Viviendo como si  | 190 |
| PARTE IV  | 197 |
| Sentido de vida   | 198 |
| Las creencias y la fe   | 205 |
| La paz interior   | 211 |

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| El eterno presente                   | 216        |
| El camino de la inofensividad        | 222        |
| Los milagros                         | 229        |
| <b>PARTE V</b>                       | <b>234</b> |
| Lo incurable y la muerte             | 235        |
| Reflexión final                      | 248        |
| Agradecimientos                      | 252        |
| Bibliografía y lecturas recomendadas | 253        |