

LA ENFERMEDAD COMO CAMINO

La enfermedad, además de una desarmonización de nuestro ser, es el lenguaje que utiliza el cuerpo para decirnos que algo funciona mal en nuestra vida. Y así, si el problema es menor, nos lo dice con un susurro provocándonos un leve dolor. Si el problema es mayor, nos habla en voz más alta. Y si la cuestión es grave, nos "grita" haciendo el dolor insoportable. Dolor, pues, que al igual que la enfermedad es una llamada de atención que nos indica que algo no funciona bien.

El ser humano, atendiendo a la nueva concepción que lo define como *una unidad de conciencia en evolución*, forma parte de la Gran Conciencia Global manifestada en el *Megaholograma Universal*. Razón por la cual podemos también identificarlo como el Todo en potencia -recuérdese el antiguo postulado de **Hermes Trismegisto**, "*El Todo está en la parte; la parte está en el Todo*"-, un Todo que debe ir identificando paso a paso a lo largo de su interminable camino evolutivo. Desde este punto de vista, el objetivo de la evolución sería, pues, ir descubriendo la "información" codificada para integrarla y, de ese modo, ir ampliando la conciencia del ser y de su relación con el entorno. Así, la enfermedad que se hace patente a través de los síntomas representa una señal, un aviso de que hay algo que modificar. Se la conceptúa pues como el lenguaje del cuerpo para permitir al individuo introducir cambios y corregir comportamientos que le crean desarmonía.

Poder identificar las causas de las dolencias buscando su origen un poco más allá de las causas físicas asomándonos a los desequilibrios emocionales, a los pensamientos no armónicos e, incluso, a la contradicción entre lo que nos dicta nuestro interior y lo que vivimos en el exterior nos plantea una actitud nueva de autorresponsabilidad e independencia frente a nuestros procesos de cambio y crecimiento.

¿POR QUÉ ENFERMAMOS?

Cuando escuchamos por boca del médico el diagnóstico de que sufrimos tal o cual *enfermedad* no podemos evitar preguntarnos: ¿por qué?, ¿qué hemos hecho nosotros para que nos suceda eso? Y la respuesta casi siempre tiene el matiz de un cierto sentimiento de injusticia o, cuando menos, de incompreensión. Mucha gente cree aún que la enfermedad se produce por injerencias externas que en forma de virus o bacterias atacan el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Sin embargo, eso no explica por qué en la misma situación no se contagian todos los que han estado expuestos a ese ambiente

contaminado.

Y es que las respuestas deben ser complementadas con nuevas ideas que nos hagan encontrar razones en otros campos más sutiles que interaccionan con nuestro cuerpo físico y que conforman también nuestra personalidad, como son los aspectos emocionales y mentales. La ciencia no duda ya de la realidad de la interacción mente-cuerpo y conoce el efecto que los estados emocionales (depresión, amor, cólera, odio, amor, generosidad, alegría, optimismo...) producen en el organismo. Sin embargo, queda aún mucho camino por recorrer hasta que se produzca un encuentro entre la Medicina tradicional y la Medicina Holística o Integral. Porque esta última defiende que **la**

mayoría de las enfermedades físicas son el resultado de una sobrecarga de crisis emocionales, psicológicas y espirituales.

Hoy, ante la aparición de los primeros síntomas, empieza la búsqueda implacable de culpables: ¿por qué ha fallado el corazón? ¿un excesivo nivel de colesterol?, ¿una vida demasiado sedentaria?, ¿un excesivo consumo de grasas o sal? ¿Por qué ese cáncer? ¿quizá el tabaco?, ¿la radiación ambiental?, ¿los genes...? Es decir, siempre se busca la razón de la enfermedad en el mundo físico. Sin embargo, en la mayoría de los casos no es ahí donde hay que buscar sino en el plano emocional y mental. De hecho, se ha comprobado que previa a la aparición del síntoma de la enfermedad hay alteraciones en esos otros niveles que han provocado finalmente la disfunción física.

La verdad es que hoy nadie pone en duda que el rencor, el odio o la depresión producen reacciones químicas en nuestro organismo, confirmación de que son nuestros pensamientos y emociones los que desencadenan el proceso -o, al menos, coadyuvan en él- que nos lleva a caer enfermos. Y son ya muchos los profesionales de la Medicina y la Psicología que afirman hoy que la causa de la enfermedad se relaciona fundamentalmente con las tensiones internas presentes en la vida de una persona. Tensiones que se podrían identificar con la culpa, el rencor, el odio, la falta de ilusión por la vida, la falta de autoestima y el miedo en todas sus manifestaciones. Factores todos ellos desencadenantes de grandes "epidemias" tanto físicas como psicológicas.

¿CUÁNDO EMPEZAMOS A PONERNOS ENFERMOS?

Desde que se produce la alteración en la mente hasta que se somatiza el conflicto en el cuerpo físico transcurre un tiempo. El cirujano norteamericano **C. Norman Shealy**, neurólogo y experto en tratamiento del dolor y el estrés, y coautor del libro "*La creación de la salud*", identifica ocho grandes focos desencadenantes de enfermedades.

De forma resumida, son estos:

- 1)** Cualquier tensión emocional, psicológica o espiritual no resuelta en tanto crea una contradicción entre lo que le dicta el interior y lo que la persona está viviendo en la vida.
- 2)** La influencia de las creencias. A fin de cuentas, cada uno de nosotros estamos condicionados por una serie de creencias que nos hacen ver y vivir la realidad de modo bien distinto. Y así, mientras las actitudes positivas son favorecedoras del equilibrio y la salud, las negativas producen el debilitamiento de nuestro sistema inmunitario.
- 3)** La incapacidad de dar y/o recibir amor. Todos tenemos necesidad de tener experiencias gratificantes y compensatorias en el terreno afectivo y, si no es así, se producen bloqueos que desembocan tarde o temprano en la temida enfermedad.
- 4)** La falta de humor y la incapacidad de desdramatizar los sucesos de la vida cotidiana. La risa tiene un poder curativo enorme y el sentido del humor hace eliminar muchas de las tensiones que, en caso contrario, se somatizarán en el físico al "enquistarse" energéticamente.
- 5)** La imposibilidad de elegir libremente en la vida. Y es que la necesidad de tener el control de nuestra propia vida se ha convertido en una fuente de conflictos permanente ante la dificultad que supone mantenerse libre en un mundo tan mediatizado como el nuestro.
- 6)** La falta de cuidado de nuestro cuerpo físico. La alimentación, el ejercicio, la vida saludable, los hábitos sanos, etc., son pilares fundamentales para mantener la salud.
- 7)** La pérdida de ilusión por la vida, la ausencia de metas y objetivos. La vorágine de vida que llevamos nos hace en ocasiones perder de vista nuestra proyección de futuro con lo que el presente carece de sentido. Es una de las principales causas de enfermedades, primero psicológicas -depresión, neurosis, etc.- y más tarde físicas.
- 8)** La tendencia a la negación. Es decir, la incapacidad para enfrentarse a los obstáculos de la vida y de reconocer lo que en ella no funciona.

LA CONSCIENCIA

He aquí un ingrediente imprescindible dentro del proceso de desarrollo personal. La consciencia es la clave de la evolución y no es otra cosa que *darse cuenta, saber el por qué de las cosas, conocerse uno mismo, identificar sus potencialidades y límites para encauzarlas hacia el progreso y el mejoramiento*. Si cada persona fuera consciente de que participa en la creación de su propia realidad y de que esa realidad incluye el mantenimiento de su salud habríamos logrado un gran avance.

Claro que para completar ese camino que nos lleve a lograr la expansión de nuestra consciencia habremos de dar varios pasos fundamentales. Uno de ellos obtener la identificación del poder personal, es decir, de ese potencial que nos permite salir de cualquier situación por adversa que sea en la certeza de que somos responsables de nosotros mismos, de nuestra vida, de nuestros logros y fracasos y, ¡cómo no!, de nuestra salud. En definitiva, cada persona debe asumir la responsabilidad de su propia vida. Otro punto importante es la facultad de encontrar el aprendizaje que conlleva cada experiencia que vivimos. Porque es verdad que a veces nos encontramos inmersos en situaciones dolorosas y aparentemente injustas que, además, parece que se repiten a lo largo de nuestra vida... pero sólo si desciframos la lección que representa ese hecho y asumimos su enseñanza habremos roto el círculo vicioso.

Sencillamente porque cuando se asimila una experiencia no es necesario volver a repetirla. Aunque el mayor paso consistirá en aprender a abrirse al amor, a dar y recibir la energía de mayor poder que existe en el universo, dejando que fluya en nosotros y en nuestras relaciones interpersonales.

MIRAR AL ENFERMO DE FORMA GLOBAL

Ya hemos dicho que la Medicina Holística o Integral considera al hombre como un ser en interacción constante con otros campos energéticos y no como una máquina aislada y autónoma. Por tanto, procura tratar las causas y no sólo los síntomas. El médico holístico no es ya una autoridad en materia de salud sino un amigo que establece una relación de confianza y afecto. Y que además piensa que es el enfermo y no él quien debe reestablecer su propio equilibrio.

El cuerpo y el espíritu, pues, forman junto con el entorno, el medio, un conjunto; y la enfermedad es considerada el resultado de la ausencia de armonía entre esos tres factores. El dolor no sería, en este contexto, sino una señal de alarma de esa falta de armonía. Con lo que el sufrimiento proviene simplemente de que nos olvidamos de la existencia de un Yo que no está separado del universo al que

pertenece sino que es una pieza fundamental y única dentro de él. En suma, la Medicina Holística o Integral incorporan algunos de los planteamientos tradicionales pero incorpora, desde esta nueva concepción del hombre y de la Realidad toda una serie de nuevas terapias encaminadas a reequilibrar el cuerpo físico, el energético, las emociones y la mente de la persona sin olvidar atender también su proyección trascendente.

En definitiva, cuando aparecen los primeros síntomas y el médico pronuncia su diagnóstico es importante afrontar la situación desde la realidad porque para sanar de cualquier dolencia es necesario primero reconocerla y aceptarla. No aceptarla de manera permanente o inevitable, por supuesto, sino ser *conscientes* de que hemos de prestarla la atención necesaria. Es decir, no se trata de obviar la *enfermedad* o ignorar los síntomas sino, por el contrario, asumir la desarmonía que se ha producido y buscar los medios más adecuados para resolverlo.

EL LENGUAJE DEL CUERPO

Los doctores alemanes **Thorwald Dethlefsen** -psicólogo- y **Rudiger Dahlke** -médico y psicoterapeuta- publicaron en los años ochenta un libro llamado *La enfermedad como camino* en el que planteaban lo que llamaron el Método de la interrogación profunda, propugnando la necesidad de establecer un diálogo con los síntomas de la enfermedad. Método que podríamos simplificar en cuatro fases. La primera sería la valoración del síntoma de forma cualitativa y subjetiva: *¿Qué es? ¿Cómo es? ¿Cómo se manifiesta? ¿Qué me hace sentir?*

En la segunda fase habría que centrarse en el momento en que apareció el síntoma: *¿Qué sucedió antes de que apareciera? ¿Qué estaba haciendo yo? ¿Con quién estaba? ¿Cuándo comenzó? ¿Cuáles eran mis pensamientos y sentimientos en aquel momento? ¿Cuáles eran mis miedos o frustraciones? ¿Cuáles mis fantasías o mis sueños?*

La tercera etapa nos plantea la necesidad de observar con atención las palabras y el tono que empleamos, los giros y las expresiones que utilizamos para verbalizar el proceso. No olvidemos que según la Programación Neurolingüística (PNL) somos animales idiomáticos y que el lenguaje personal es profundamente psicosomático.

La cuarta y última fase del proceso de análisis lleva a un replanteamiento personal: *¿Qué me está impidiendo hacer este síntoma? ¿Qué me está obligando a hacer? ¿Qué estoy obteniendo gracias a él? ¿Podría obtener lo mismo sin necesidad de esta enfermedad?*

Porque no podemos olvidar que hay muchas ocasiones en que la enfermedad oculta deseos de atención, manipulación de situaciones, miedos encubiertos, venganzas, problemas de infravaloración o baja autoestima, necesidad de sentirnos queridos... Innumerables razones que en cada persona encontrarán una u otra vía de expresión dependiendo de las características de su biología.

LAS INTERPRETACIONES GENÉRICAS DEL SIGNIFICADO DE LA ENFERMEDAD

Si consideramos que la enfermedad no aparece fortuitamente sino que es un indicativo de que algo necesita ser modificado en nuestro ser integral es importante que analicemos los síntomas para su posterior interpretación. Evidentemente, cada persona somatizará sus disfunciones emocionales o mentales de forma distinta y según dónde se localice la enfermedad en el cuerpo cabrá hacer una lectura u otra. Pero ello no justifica la tendencia de algunos especialistas a generalizar. Es lo que sucede cuando, por ejemplo, entienden que una persona con una afección en los ojos que le impide la visión debe ser interpretada como su negativa inconsciente a ver algo que no hace bien en la vida. O que quien tiene problemas en los pies es porque se niega a avanzar. O que quien sufre problemas digestivos es porque no puede digerir todo lo que está "tragándose" en sus relaciones con los demás. Y la crítica es comprensible porque los ejemplos anteriores suponen caer en una simplificación excesiva ya que cada persona es un complejo mundo único e irrepetible formado por su físico, sus componentes genéticos, sus energías, sus emociones y sus procesos mentales. Y al igual que no se puede extrapolar atendiendo a la interpretación de los sueños -según la vieja Psicología- que todo el que sueña con agua es porque tiene conflictos emocionales tampoco podemos guiarnos por esa serie de libros que acumulan listas de dolencias y sus correspondencias con estados psicológicos. Incluido el de los dos autores mencionados.

NUESTRAS CAPACIDADES INNATAS

La influencia de la mente sobre la materia está sobradamente demostrada. Sabemos incluso que la actitud mental, los deseos y los pensamientos de un experimentador en el laboratorio influyen en el comportamiento de las partículas de su experimento. Algo que corrobora el postulado de que todo es energía manifestándose en distintos planos vibratorios y que cualquier incidencia en uno de ellos tiene una correspondencia armónica en los demás. Pues bien, la Medicina Holística o Integral se basa en esos mismos principios y plantea que si son los problemas emocionales y psicológicos los que

terminan somatizándose en el organismo y provocando las dolencias, armonizando la mente y las emociones es posible sanar el cuerpo. Es decir, que trabajando sobre los campos más sutiles se incide más fácilmente en los más densos. En cualquier caso, hay que decir que esta nueva concepción de la salud y la enfermedad no pretende sino más que el enfermo busque vías alternativas para resolver sus problemas sino que se produzca un cambio en su forma de ver la realidad, de concebir la vida.

El aprendizaje de técnicas como la relajación, la visualización, la meditación, el control mental, la introspección, etc., tienen pues como objetivo descubrir nuevas capacidades innatas en el ser humano que están casi inexploradas en estos momentos. Y, sobre todo, estas técnicas tienen un único objetivo: implicar al paciente en su propia curación, hacerle consciente de que el médico o sanador favorece la curación, ayuda y proporciona remedios pero no es quien cura realmente. De hecho, la palabra terapeuta significa acompañante, aquel que te sigue en el proceso de sanación. Premisa clave para que funcionen tanto los tratamientos tradicionales como las terapias alternativas. Si ese cambio de actitud no se produce ni la farmacopea ni la cirugía serán capaces de sanar las dolencias emocionales o psicológicas, las experiencias traumáticas del pasado o las actitudes negativas. Es siempre el propio enfermo quien debe actuar utilizando como apoyo las técnicas o terapias que considere más adecuadas para él.

¿CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

Son muchos los profesionales de la salud que han comprobado cómo los desequilibrios psicológicos y emocionales afectan al sistema inmunológico. De tal manera que los estados de felicidad y alegría así como las actitudes positivas producen un fortalecimiento de nuestro sistema de defensa mientras que el pesimismo, la depresión o la angustia provocan inmunosupresión, es decir, supresión de las defensas naturales del organismo. Recordemos al respecto que existen en nuestro cerebro determinadas áreas que, al ser estimuladas, generan sustancias analgésicas y estimulantes naturales muy potentes.

Otro ejemplo significativo del poder de la mente lo tenemos en el efecto que los placebos tienen sobre la sanación. Cuando el enfermo cree que está recibiendo la medicación que el médico -en quien confía ciegamente- le prescribe, inconscientemente pone en marcha mecanismos que tienen efectos inmediatos sobre su cuerpo. Las estadísticas son espectaculares y alcanzan en algunos casos el 80-90% de efectividad, observándose incluso que el paciente puede llegar

a sentir los efectos secundarios que normalmente produciría el medicamento que cree estar tomando, algo que demuestra que son las creencias que tiene lo que en realidad está poniendo en marcha los mecanismos para su curación. Se demuestra así que muchas veces lo más importante para el enfermo es la fe en el fármaco y la confianza en el médico.

EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

El sistema inmunológico es la base defensiva de nuestro organismo. Reacciona frente a cualquier tipo de partícula extraña al cuerpo que pudiera representar una amenaza para nuestra integridad, sea una bacteria, un virus o cualquier otro tipo de sustancia potencialmente peligrosa.

Ante la más mínima sospecha de invasión, el organismo tiene tres tipos de respuesta. Primero, la anatómica, que constituye la primera línea de defensa y está representada por la piel, las sustancias defensivas de la saliva y los jugos gástricos. Luego, si el agresor -germen o toxina- sobrepasa esa barrera, se encuentra con la segunda línea defensiva: la respuesta inflamatoria, que consiste en un aumento del calor local y una serie de cambios que procuran hacer difícil o imposible la proliferación del "enemigo" viral o bacteriano en el cuerpo. Y, por fin, si todo falla, el organismo cuenta con la respuesta inmunológica, la más profunda y sofisticada.

Respuesta que está centrada en una serie de células de la sangre altamente especializadas -los leucocitos o glóbulos blancos- que actúan en las distintas fases de la respuesta defensiva inmunológica. La primera fase, la más directa, está representada por los macrófagos y los neutrófilos (dos tipos de leucocito), que actúan como verdaderos soldados de un ejército defensivo persiguiendo, englobando y digiriendo las partículas extrañas -virus y bacterias- con lo que en muchos casos resuelven el problema. Pero los sistemas defensivos del organismo no se limitan a esa acción básica. Una vez que los leucocitos defensivos engullen al virus, partículas de éste son depositadas desde el interior en la superficie de la célula. Partículas a las que se llaman antígenos. Esos antígenos son inmediatamente reconocidos por las células defensivas más sofisticadas de nuestro cuerpo, los linfocitos, encargados de transportar, adaptar y fabricar las sustancias defensivas o anticuerpos, destruyéndolos.

Hay dos tipos de linfocitos: los linfocitos B, responsables de las llamadas inmunoproteínas, que llevan el peso de los sistemas defensivos generales de nuestro organismo y los linfocitos T (originados por la misteriosa glándula timo y de larga vida) que producen antígenos defensivos sólo contra determinadas infecciones;

es decir, son más específicos.

LA OPORTUNIDAD DE LA ENFERMEDAD

Todos sabemos que cuando se estropea el mecanismo de una máquina se encienden luces o pilotos de alarma para que tomemos las medidas oportunas para repararla. Pues bien, si aceptamos que el síntoma es una señal de alarma, una luz roja que nos avisa de que es necesario actuar para corregir una disfunción, tendremos que ponernos en marcha para solucionar el problema.

Dicho de otro modo: los síntomas de cualquier enfermedad representan una oportunidad de conocer aquellos aspectos de nuestra vida que no están bien encajados ya que toda dolencia indica que se ha producido una desarmonización en algún nivel y que nuestro cuerpo, a veces con el concurso de elementos externos, está somatizando el conflicto.

El primer paso para la curación, pues, es la aceptación de la realidad. El siguiente sería la oportunidad de hacer un trabajo interior en el que el enfermo deberá realizar un autoanálisis sincero sobre todos los aspectos de su vida a fin de intentar descubrir las desarmonías.

Piénsese que cuando la luz de la consciencia ilumina los rincones oscuros de nuestra mente ya no hay marcha atrás. A partir de ese momento es importante identificar y potenciar nuestros propios recursos naturales. Y, en ese sentido, las técnicas encaminadas al control y la generación de pensamientos, el trabajo con nuestras emociones, la capacidad de crear imágenes mediante la visualización, etc., sí serán útiles por tener una incidencia directa sobre el cuerpo físico.

Bien, ahora sabemos que nuestras creencias y nuestra actitud influyen en la salud; y puesto que los pensamientos y las actitudes se pueden elegir,elijamos aquellos que nos conduzcan al mantenimiento y conservación de nuestro equilibrio como seres integrales. Ya **Buda** decía que *"somos lo que pensamos"*.

TÉCNICAS PARA EL CAMBIO

Hemos de acostumbrar a nuestros pensamientos a trabajar para nosotros, no al contrario. Sabemos que el cuerpo responde a lo que la mente dicta y que a través de pensamientos, sentimientos y emociones producimos efectos fisiológicos directos en nuestro organismo. Pues bien, una de las facultades más poderosas de nuestro cerebro es la de visualizar, es decir, crear imágenes o imaginar. Y todas las personas somos capaces de visualizar aunque debido a la falta de hábito pueda en ocasiones resultar una tarea ardua. Visualizar no es otra cosa que poner imágenes a los

pensamientos, es decir, lo que se conoce comúnmente como imaginar, fantasear. Una facultad del hemisferio cerebral derecho. Algo que hacemos -de manera inconsciente- cuando soñamos. Por tanto, todos somos capaces de hacerlo.

Pues bien, está ampliamente contrastado que en el ámbito de la salud la visualización es una herramienta fantástica de curación, de recuperación de la armonía perdida. Y como las técnicas son muchas, cada persona podrá elegir aquella con el que se sienta más cómoda ya que lo que cualquiera de ellas hará es estimular nuestra mente con imágenes de salud, equilibrio y armonía sabiendo que, en la medida en que seamos capaces de mantener esas imágenes el mayor tiempo posible en nuestra mente, estaremos favoreciendo en nuestro cerebro la creación de *engramas* (figuras que se graban a nivel neurológico gracias a la repetición). Para lo cual puede uno concentrarse en el órgano que manifiesta la enfermedad o en la zona del problema. ¿Fantasía? **William Tiller**, profesor de Ciencias Materiales en la *Universidad de Stanford* (EE.UU.), construyó un mecanismo que emitía electrones. Pues bien, en sus experimentos pudo observar que cuando se aplicaban las manos al dispositivo con intención curativa se producía una descarga mucho mayor de electrones. Más tarde constató que con la simple emisión de pensamientos a distancia también se activaban. E incluso que cuando se utilizaba la visualización se producía el mismo efecto. Tras miles de pruebas, Tiller concluyó que ha de existir una energía más allá del espectro electromagnético emitida por los seres humanos que puede activar la liberación de electrones. Energía sutil capaz de transferir información dirigida por la mente, concentrada por la intención, la atención y la visualización. Y que además puede afectar el equilibrio de carga de las membranas celulares y del ADN, y, en consecuencia, recuperar el orden electromagnético favoreciendo la salud de las células vivas. El médico norteamericano **Leonard Laskow**, que retomó los experimentos de Tiller, comprobaría posteriormente en su laboratorio que con el uso de la visualización podía inducir una inhibición del crecimiento de células tumorales en cultivos del orden del 80%.

LA RESPIRACIÓN CURATIVA

Igualmente importante es saber que la respiración es vida y otra forma efectiva de inducir cambios fisiológicos para el proceso curativo. En latín se denomina *spiritus* a "*un principio animador que da vida a los organismos físicos*"; en chino, la palabra *chi* tiene dos acepciones: "*vida*" y "*respiración*"; para los egipcios, el símbolo del ankh representa "*el aliento de la vida*"; en sánscrito, se denomina *prana* a la "*fuerza vital*".

No es casualidad. La respiración implica una carga fisiológica de energía que, cuando se concentra y se dirige adecuadamente, puede ser regulada por la mente para trasladar información a una parte del cuerpo. Por ejemplo, visualizando la entrada y salida de aire en una zona específica se observa un aporte energético extra en esa área así como una activación de los campos energéticos que rodean el cuerpo. Por eso una vez activado el órgano o la zona, éste puede reequilibrar su desorden celular.

Otro hecho comprobado es que sosteniendo la respiración en determinados momentos críticos se capta la atención del subconsciente y se produce una resonancia armónica entre la respiración y el cuerpo, lo que produce una disminución del ritmo cardíaco. En otros casos, la respiración impulsiva -inspiraciones y espiraciones breves e intensas- puede facilitar la ruptura de modelos emocionales negativos y favorecer la asimilación de la experiencia traumática. Incluso en el parto natural se recomienda la respiración para mitigar el dolor y concentrar la atención de la madre con el fin de sincronizar sus esfuerzos adecuándolos a los reflejos normales del proceso de alumbramiento.

LA IMPORTANCIA DE LA ACTITUD

Resulta curioso constatar cómo son muchas las personas que esperan de las terapias alternativas o complementarias unos resultados casi instantáneos como el que, por ejemplo, provoca un fármaco contra el dolor. Y las cosas no son así. En primer lugar, porque dependiendo de la dolencia -y, sobre todo, de la gravedad de la misma-, tendremos que utilizar una o varias técnicas terapéuticas para inducir la sanación y asegurarnos de que estamos prestando atención a todos nuestros niveles de manifestación como seres humanos (cuerpo físico, energético, emocional, mental e, incluso, espiritual). El problema es que, acostumbrados a que cuando ingerimos un medicamento éste empieza a dejar notar sus efectos de forma casi inmediata, pensamos que la visualización, la meditación o la relajación van a tener los mismos rápidos efectos. Y la cuestión es mucho más profunda. La medicina tradicional ha tendido históricamente a considerar que alguien ha sanado cuando desaparecen las causas físicas de la enfermedad. Sin embargo, para la Medicina Holística o Integral la sanación no se considera completa hasta que se han erradicado las causas psicológicas y emocionales ya que sólo así estaremos seguros de que no volverá a reproducirse la dolencia. Es decir, lo que realmente pretende es lograr un cambio profundo de la persona, de la forma en que utiliza sus pensamientos, del modo en que maneja sus emociones y de la responsabilidad hacia su propio cuerpo. Cambio de

actitud que supone una verdadera transformación en la forma de enfocar la vida. Y, en ese sentido, el handicap principal no son los hábitos adquiridos sino las creencias que hay detrás de cada comportamiento.

Hoy sabemos que la vivenciación intensa de un recuerdo desencadena en el organismo a nivel físico la misma descarga hormonal -y la consiguiente emoción asociada- que cuando se produjo el hecho en el pasado. Luego siendo ello así, rememorando situaciones de felicidad, de plenitud, de gozo, de éxito... estaremos activando a nivel biológico sustancias altamente positivas para nuestra salud. Por contra, el recuerdo de momentos de fracaso, dolor, soledad o angustia provocarán que en nuestro torrente sanguíneo se distribuyan hormonas que nos sumergirán en esas mismas emociones y, como consecuencia, bajará nuestra capacidad de defensa para luchar frente a las posibles agresiones externas (infecciones, virus, bacterias, etc.).

En suma, debe entenderse que el enfoque personal de la vida adquiere una importancia vital cuando hablamos de salud ya que la naturaleza de nuestros pensamientos actúa como un filtro -a veces impermeable- que ayuda o dificulta la curación. Es decir, nuestras creencias -especialmente las más arraigadas- condicionan que un tratamiento -farmacológico o alternativo- funcione o no. Creencias que además condicionan nuestro carácter y nuestro comportamiento en la vida; y, por tanto, nuestra salud.

Pongamos un ejemplo: imagínese a una persona que, admitiendo los beneficios de la relajación, la meditación o la visualización practica alguno de ellos todos los días durante veinte o treinta minutos, visualizando su organismo sano, plétórico de energía y de vida, sintiendo que absorbe energías de mayor vibración que equilibran sus carencias, etc., pero que el resto del día sigue pensando de forma habitual, es decir, desconfiando de los demás, sintiéndose deprimido y pesimista, actuando de forma egoísta... ¿Podrá la media hora de ejercicio de refuerzo positivo contrarrestar los efectos nocivos de los pensamientos que procesa el resto del día? O, lo que es lo mismo, ¿podrá el fármaco correspondiente ayudar a defenderse al organismo de una agresión si el sistema inmunológico del cuerpo está recibiendo la información inconsciente de que esa persona está actuando en contra de su conciencia?

LA TRANSFORMACIÓN CONSCIENTE

"El gusano de seda se pasa la vida comiendo y engordando y no sabe para qué. Un día siente la necesidad de encerrarse en sí mismo y construye una celda con el producto de su esfuerzo, se aísla y no sabe

para qué. Un día siente la necesidad de salir de su encierro y, al salir, cree que el mundo ha cambiado y no sabe por qué. Sin embargo, si tuviera un espejo delante sabría en ese momento todos los porqués."

El cuento precedente es una alegoría perfecta que refleja hasta qué punto la vida es un proceso de transformación en el que todos los acontecimientos fluyen de forma permanente y de cómo cada cosa que nos sucede tiene un significado, un porqué, aunque no logremos en ese instante vislumbrarlo. Algo que corrobora fehacientemente nuestro propio cuerpo en el que cada cierto tiempo se regeneran sus células hasta el punto de que cada siete años todo el organismo es prácticamente *nuevo*. Ni una sola célula sobrevive a ese plazo salvo las neuronas...; o, al menos, así se creía hasta ahora porque también ese convencimiento empieza a ponerse en entredicho. Como cambian con los años nuestro carácter, nuestras formas de pensar o nuestras actitudes.

Ahora bien, hay un aspecto que nos cuesta mucho más modificar: las creencias. Algo por lo general tan profundamente arraigado en nosotros que se produce casi siempre una fuerte resistencia cuando alguien o algo las pone en cuestión. Resistencia que supone, precisamente, una de las mayores dificultades del ser humano para crecer interiormente.

Y es que no somos conscientes de la tremenda programación a la que hemos sido sometidos desde que nacimos, primero por nuestros padres y luego por los maestros en la escuela, el ambiente y la sociedad en la que hemos vivido. Al punto de que las respuestas que damos ahora, como seres adultos, están completamente condicionadas por todo ese bagaje de creencias impuestas.

Creencias tan arraigadas que condicionan por completo nuestra visión de las cosas, nuestros gustos, nuestras percepciones emocionales y psicológicas, y, en suma, nuestra personalidad. Sin embargo, es sólo confrontando nuestras creencias con otras, replanteándonos lo que siempre hemos creído, como podemos avanzar, como podemos percibir otras realidades, como podemos evolucionar y crecer como personas. Única forma de poder realizar una transformación consciente. Transformación que sólo requiere una herramienta, el libre albedrío, imprescindible en el camino evolutivo y que nos faculta para elegir -en todos los ámbitos-, al margen de condicionamientos o creencias.

Y ahí radica la mayor dificultad. Porque "creer" es *asumir como ciertas las informaciones recibidas por distintas vías sobre un tema para, inmediatamente, convertirse en verdades.*

Es decir, las creencias, en general, están exentas de lógica y suelen

asentarse en el inconsciente colectivo hasta que son sustituidas por otras con mayor carga racional. En ese sentido, vienen a conformar una especie de plantillas o esquemas mentales a través de las cuales discurren nuestros pensamientos y vemos la realidad. Por eso cuando cambiamos el esquema mental, es decir, cuando modificamos la "plantilla", cambia inmediatamente la realidad de la persona. Algo de mucha importancia en el ámbito de la salud. Porque hoy se sabe que si en lugar de creer que sufrimos procesos degenerativos creemos que nuestro cuerpo se renueva a cada instante, que hay una inteligencia innata que se ocupa de mantener la vida, que nuestras células llevan impresa la orden de supervivencia, estaremos infundiendo en nuestro cuerpo un mensaje de equilibrio y salud. Y, sobre todo, no habrá en nuestro interior miedo, la emoción más nociva de todas porque ataca directamente a esa orden de supervivencia inscrita a nivel genético de la que hablamos.

De ahí que ser conscientes de nuestros procesos físicos, emocionales y mentales redunde de inmediato en una mejoría de la salud. Así lo demostraron, entre otros, los experimentos de laboratorio realizados por el prestigioso médico **Deepak Chopra** en la Facultad de Medicina de la Universidad de Boston y en la Asociación de Medicina Ayurvédica de Lancaster, Massachusetts, según los cuales todas las funciones supuestamente involuntarias -regidas por el inconsciente- del cuerpo, como el latido del corazón, la respiración, la digestión, la temperatura corporal, las secreciones hormonales, etc., pueden ser también reguladas conscientemente mediante la biorrealimentación, un proceso de toma de consciencia muy sencillo basado en técnicas de meditación.

Algo comprensible si tenemos en cuenta que si la energía mental coordina el orden electromagnético de la energía vital y ésta a su vez mantiene el orden a nivel celular, cuanta más coherencia haya en la emisión de pensamientos mayor será el aporte energético que recibirá nuestro cuerpo físico, lo cual redundará en beneficio de nuestra salud. Por el contrario, la inconsciencia puede provocar un caos o desorden energético que a la larga terminará produciendo deterioros corporales. En cambio, una vida de participación consciente los previene. Es decir, si prestamos atención a los procesos corporales en lugar de dejar que funcionen de forma automática se producirá en ellos una mejora sustancial. Se ha observado, por ejemplo, que mediante ejercicios de respiración consciente comienzan a los pocos minutos a sincronizarse las ondas cerebrales, se aquieta el ritmo cardiaco y se equilibra la presión arterial.

Por otra parte, sabemos que nuestros sistemas más importantes son el endocrino, el inmunológico y el nervioso ya que son los principales

controladores de nuestro cuerpo. Pues bien, las células inmunitarias y las glándulas endocrinas tienen los mismos receptores de señales cerebrales que las neuronas; es decir, son como una prolongación de nuestro cerebro que circula por todo el cuerpo. Lo que ha llevado a los científicos a plantearse que la consciencia ha de existir en realidad en todas las células de nuestro organismo. De hecho, ya decíamos antes que está comprobado que los estados de aflicción mental se convierten en procesos bioquímicos que crean enfermedades pero también es verdad que un estado de felicidad, alegría, ilusión u optimismo es capaz de producir automáticamente las sustancias necesarias naturales para contrarrestar la enfermedad.

A fin de cuentas, la entropía -es decir, la tendencia que tienen los sistemas complejos a desorganizarse- sólo tiene lugar -en lo que al ser humano se refiere al menos- en el mundo físico. No ocurre así en el plano mental -no hablamos del cerebro, que es un órgano físico- ya que está en un nivel vibratorio superior y no sigue esa tendencia. De ahí que pueda volver a poner en orden el caos electromagnético que produce toda enfermedad.

AMPLIANDO NUESTRA CONSCIENCIA

En suma, es preciso entender que el aprendizaje del ser humano no se completa en una determinada etapa sino que es algo consustancial y no termina nunca. En consecuencia, sólo estamos limitados por nuestro grado de consciencia, lo que implica que en la medida en que ampliemos ésta se ampliarán también nuestros propios límites.

Y es que es el desconocimiento de nosotros mismos lo que nos hace víctimas de la enfermedad, del envejecimiento y de la muerte. Por eso es tan importante revisar de manera constante todas las creencias que hemos ido acumulando a lo largo de la vida ya que a lo mejor descubrimos que pueden ser sustituidas por otras más acordes con nosotros, con la vida y con la realidad. Algo a lo que podemos acceder hoy merced a los nuevos descubrimientos de la ciencia en todos los ámbitos.

En suma, sabemos que nuestra mente es un arma de doble filo y que tanto puede destruirnos como curarnos. Sólo depende de cómo adiestremos o condicionemos nuestros pensamientos para crear patrones mentales destructivos o constructivos. Además, de la actitud con la que afrontemos nuestros problemas de salud dependerá que ello redunde en un beneficio para nuestro crecimiento como seres en evolución o que la experiencia se limite a formar parte del sufrimiento de la inconsciencia.

Veamos pues la enfermedad como una oportunidad para descubrir aquellos aspectos de nuestra vida que no funcionan. Para ello sólo

tenemos que escuchar a nuestro cuerpo cuando nos habla.