

Sanar

el desafío de vivir
en equilibrio

Jennifer Middleton

Jennifer Middleton C.

No.Reg.: 209.104
Santiago, Chile

Foto de portada: M.Beatriz Venegas M.

Para todos los que quiero y los que me quieren.
Soy una convencida de que el cariño es
el pilar fundamental de un vivir sano.

NOTA DEL AUTOR

Las historias clínicas mencionadas en este libro son verdaderas, pero las características personales y otros detalles han sido modificados para evitar que las personas sean reconocidas y proteger su intimidad. Para ser citadas se ha solicitado su autorización.

PRÓLOGO

Si usted ya tiene este libro en sus manos, probablemente se esté preguntando qué hacer para cumplir con el desafío planteado por Jennifer en el título.

Y es que vivir sanos en un mundo insano suena en la actualidad como una utopía, ya que requiere un cambio paradigmático y hasta podría decirse que un cambio de conciencia en el terreno del ser.

Jennifer Middleton, psicooncóloga de amplia trayectoria, con vasta experiencia en el manejo psicoemocional en pacientes con cáncer, con un planteamiento «diferente» del convencional, junto a su querido esposo, Jens Bücher, han elaborado talleres y también han escrito libros que buscan hacer entender que tanto en la salud como en la enfermedad, cada uno de nosotros, como entes individuales e irrepetibles, debemos asumir la responsabilidad que nos corresponde para vivir de la forma más sana posible.

Hay que recalcar que no debemos confundir responsabilidad con culpabilidad, porque a veces suelen equipararse.

En la medicina ortodoxa (alopática) occidental pareciera que no está claro el concepto de «vivir sanamente». Y también se confunde prevención con diagnóstico precoz, aunque ambos términos difieren radicalmente el uno del otro.

Al hablar de prevención, solo por dar un ejemplo, se mencionan las vacunas; o en la publicidad sobre prevención del cáncer de mama o de cuello uterino, se resalta la importancia de la mamografía o del Papanicolau, respectivamente. Y, de este modo, caemos en un «juego», creyendo que eso es la prevención.

Sin embargo, las enfermedades cada día van en aumento, y no se toma en cuenta una visión global, es decir, mirar al ser humano como un todo, inmerso en una familia, en una comunidad, incluso en un universo que continuamente está ejerciendo algún tipo de acción sobre cada uno. En este sentido, no debiéramos focalizar nuestra atención solo en la medicina occidental, sino que también deberíamos mirar otras culturas, como la medicina china, la medicina hindú (Ayurveda) y las medicinas ancestrales aborígenes de cada pueblo, ya que, al observar al ser humano como un todo, significan un gran aporte.

Los médicos llamados hipocráticos o «hijos de Hipócrates» parecemos olvidar sus postulados básicos, como por ejemplo: «cómo vivir para no enfermar», que fundamenta la medicina en la prevención, ya que nos dice: «que tu alimento sea tu medicina». Estos consejos se centran no en la «prevención» a la que nos tienen acostumbrados, sino en darle la importancia que se merece a lo que comemos e incluso al alimento psicoespiritual positivo-armónico, que es el amor que debemos dar y recibir.

Por eso, hay que recuperar los paradigmas holísticos, replantearse y, tal vez, hasta ignorar los paradigmas sobre los cuales se asientan nuestras escuelas médicas; como por ejemplo, el dualismo cartesiano mente-cuerpo, que separa la una del otro. Afortunadamente, la psico-neuro-inmuno-endocrino-cardiología está volviendo a reunir ambos conceptos.

Por estas razones, habrá que volver a estudiar la historia de la medicina, reflexionar acerca de los resultados de la práctica médica actual, pero sin tomar partido, sin presiones de ningún tipo, para poder tomar una mejor decisión respecto de nuestra salud.

Considero que la sociedad marcha a la par con estos cambios y solo si retomamos las no obsoletas leyes de la naturaleza podremos volver a vivir con más armonía, seguridad y salud. En este libro, la autora nos propone reflexionar sobre qué es salud y qué es enfermedad, pero también, quién o quiénes se responsabilizarán de ello, no sin antes aclarar que el sistema «de salud»

(que debiera ser «de enfermedad») está hecho para manejar enfermos, para quitar síntomas, pero muy poco o nada para educar en prevención y mantener la salud.

De una vez por todas pongámonos de acuerdo en que tener buena salud o buena atención en salud no significa construir más hospitales o agrandar los ya existentes y, mucho menos, que existan más médicos (ojalá súper especializados), ya que ese tipo de sistema está hecho para «parchar hoyos» (ojalá bien y rápido), en una autopista de alta velocidad. El problema es que no se piensa sobre qué, cómo, cuándo y qué factores influyeron en la causalidad de ese «hoyo», para que así no vuelva a suceder.

Gracias, Jennifer, por darme el honor de prologar tu libro, gracias por todo el apoyo, junto a Jens, en estos nueve años de permanencia en Chile. Confío y soy optimista en que tu trabajo es y será una semilla que brotará en el momento adecuado y que junto a las medicinas biológicas integrativas aportaremos un grano de arena para iniciar la reconstrucción de una columna fuerte, sólida y flexible, como el bambú, en este tema que nos convoca, que es el de atender a seres humanos que sufren en mayor o menor grado por padecer alguna enfermedad o dolencia, y que nos buscan para que la enfrentemos de una forma biológica, es decir, acorde a la lógica de la vida. Que Dios nos siga bendiciendo —incluyendo a los ateos—, y gracias de nuevo.

Gustavo Elberto González Marmolejo

INTRODUCCIÓN

Jennifer ha escrito este libro motivada por su interés en que las personas no enfermen. Algo que —uno querría imaginar— es el interés de cualquier médico.

¿Qué ha pasado con la medicina en el último siglo y, sobre todo, en las últimas cinco o seis décadas?

La medicina ha perdido calidad. Cada vez más condicionada por la tecnología, la industria y los distintos intereses económicos, y asociada a un marketing astuto y persistente de ideas de prestigio social, la medicina dejó al paciente botado en el camino: el enfermo sirve como *input* mínimo necesario para el despliegue de un arsenal de procedimientos y protocolos disponibles para quien tiene los recursos económicos (directos o vía seguros) para pagarlos. La medicina perdió el lazo con la persona que sufre. Perdió la posibilidad de entender en este enfermo único, aquí presente en la camilla, qué procesos intelectuales, emotivos, valóricos y existenciales lo llevaron a su estado actual. Y con ello perdió la posibilidad de conocer, revertir y solucionar la génesis de su enfermedad, cualquiera sea. Presa en un mal entendido concepto de objetividad, la medicina alopática busca debajo del farol las llaves perdidas allá lejos en la oscuridad. Ha perdido calidad. Ha perdido su esencia.

Es cierto, hay logros incuestionables: traumatología, por ejemplo, o la asistencia a la madre y el bebé, por nombrar los ámbitos más evidentes. Pero si volvemos nuestra mirada a los estudios que vinculan gasto económico y etapa de vida (la mitad del gasto mundial en medicina se realiza en las últimas dos semanas de vida del individuo, vale decir, cuando no sirve de mucho), no podemos dejar de insistir: algo muy grave está distorsionando el ejercicio otrora noble del médico.

Los conceptos de bioética fueron creados para prevenir excesos médicos en investigación y clínica, excesos que no quedaron limitados a la experimentación con personas no voluntarias en campos de concentración nazi, sino que se repitieron aquí y allá en sociedades supuestamente libres y avanzadas. ¿Qué tiente a un profesional médico a arremeter contra la autonomía y la dignidad de otra persona, de modo que haya que levantar barreras (comités bioéticos de investigación, de clínica) contra estos excesos? ¿Por qué muchas personas saben que deben preocuparse de contar con un abogado especialista antes de entrar a una clínica? ¿Dónde quedó la confianza, pilar básico de una sana y próspera relación paciente-médico (en este orden)? ¿En qué otra profesión se ha tenido que crear un conjunto de herramientas «bioéticas» para prevenir excesos y proteger a la persona?

La medicina alopática parece haber errado el camino.

Pero no todo está perdido. Médicos insatisfechos con el estado de cosas buscan desde hace unos años en otros ámbitos culturales, en otras sociedades o dentro del mismo mundo occidental, prácticas y aproximaciones que ofrezcan más que un protocolo ciego y «objetivo» que aplicar al enfermo «de la cama 42», (como nos gusta ironizar); aproximaciones que brinden criterios que ayuden a comprender los procesos que llevaron a que María, Ernesto o Ana se encuentren en su estado actual, para así poder asistirlos de forma más integrada y potente.

De la medicina china sabemos que es posible una ciencia de conductas de la naturaleza, y de la biología en particular, no restringida al condicionamiento conceptual químico-físico en boga en la medicina alopática. Vemos con mucha esperanza el desarrollo de los criterios fundamentales de esta medicina china, y esperamos que en un futuro cercano se abarquen los ámbitos subjetivos de la persona de una manera más explícita y poderosa que la que crearon los médicos fundadores más de dos milenios atrás.

Mientras los médicos no empiecen a escribir también sobre estos temas, tenemos el valioso

y pionero trabajo realizado por Jennifer. ¿Qué puede hacer usted para no enfermar?

Jennifer escribió el libro sobre el trasfondo social y cultural de nuestros días. Cansada de ver enfermar a las personas y abrumada por ser un testigo constante del trato que se les da — compartiendo con ellas y sus familiares sufrimiento y frustración— decidió encarar el tema de la prevención. Parece que no podía ser de otra manera. Más de tres décadas de trabajo con personas en etapas difíciles de sus vidas le ha posibilitado aunar una experiencia amplia y profunda en los tópicos sobre los cuales escribe. Y entonces están sus lecturas: ella constantemente investiga sobre personas, casos y hechos que siente son importantes para su trabajo. Una memoria prodigiosa le permite relacionar rápida y certeramente lo medular, sin perder tiempo y esfuerzo en lo que no le interesa.

Con su estilo coloquial y liviano, Jennifer da expresión en este libro a su profunda generosidad por el prójimo.

Jens Bücher
Santiago, marzo de 2011

UNAS PALABRAS PARA COMENZAR

Nuestra naturaleza está capacitada para que seamos personas sanas y, sin embargo, es difícil serlo en el mundo de hoy.

Muchos de los alimentos que consumimos contienen un exceso de azúcar, preservantes, colorantes y otros agentes químicos; vivimos en un ambiente contaminado; muchas personas padecen adicciones (cigarrillo, alcohol, tranquilizantes, etc.); nuestra medicina a veces nos enferma o nos daña en el intento de sanarnos; y, como si todo esto fuera poco, no sabemos enfrentar el estrés diario al que estamos sometidos.

Vivir sanos en este contexto podría considerarse un verdadero milagro, pese a que es mucho lo que podemos hacer para, al menos, intentarlo.

Para conseguirlo debemos ser autorresponsables de nuestra salud (no delegarla a otros y menos a los que suelen hacer negocios con ella).

En segundo lugar, y no menos relevante, debemos vernos como personas enteras y no por partes, es decir, somos un todo integrado de mente, cuerpo, emociones y espiritualidad, insertos en un ambiente social, donde todos los aspectos son igualmente importantes y todos se ven afectados cuando se altera uno de ellos. De hecho, no es posible separarlos, solo podemos hacerlo en forma artificial, ¿o alguien me puede decir que cuando tenemos una jaqueca no se ven afectados todos y cada uno de ellos?

En las páginas de este libro espero poder transmitir que este desafío de vivir sanos en un mundo insano puede ser entretenido, interesante y, sobre todo, puede estar lleno de gratificaciones.

Quiero centrarme en la salud, no en la enfermedad.

Quiero contagiar el entusiasmo de vivir nuestra propia naturaleza sin destruirla.

Quiero compartir lo que he aprendido de mis pacientes sanos y enfermos en más de treinta años de profesión.

Quiero transmitir que esto se hace con dedicación y compromiso, pero, especialmente, con un inmenso cariño por la persona que somos.

¿Qué hacer entonces?

¿Cuál es la mejor forma de escribir este libro?

Lo primero que se me ocurre es bajar mis pretensiones y expectativas, ser más humilde. Este no va a ser «EL LIBRO» ni mucho menos; basta con reiterar lo que dije cuando escribí *Yo (no) quiero tener cáncer* : que si a alguna persona le sirve y logra cambiar algunas cosas de su vida para ser más sano, el objetivo estará alcanzado.

Esto me parece más factible, más realista y menos pretencioso.

Entonces puedo empezar sin desesperar.

¿Qué quiero transmitir?

Fuera de lo ya dicho sobre autorresponsabilidad e integración, me gustaría transmitir que para ser sanos hay que estar en permanente contacto con uno mismo: estar centrados y ser flexibles; porque la vida cambia todos los días y a cada rato. Como dice Heráclito: «A los que ingresan en los mismos ríos, sobrevienen otras y otras aguas».

Debemos ser autónomos e integrar nuestras emociones, reencantarnos con la vida a diario, saber renunciar y perder, ser responsables con nuestras necesidades de descanso, alimentación, armonía, ejercicio, etc., y saber enfrentar el estrés.

¿Bastará con todo esto para ser sanos?

No, creo que no, pero es un buen comienzo.

Lo más importante es mantener nuestra vitalidad y entusiasmo, y priorizar nuestras necesidades y naturaleza interna por sobre las exigencias sociales de prestigio, poder y pertenencia.

Vivimos en una sociedad que nos llena de cuentos que supuestamente nos van a hacer felices; cuentos de poder, de medicina, religiosos y sociales, cuentos de educación y de la belleza física, del prestigio y tantos otros que son solo eso, asuntos que nos cuentan y que tragamos sin filtrar y por medio de los cuales nos dejamos manejar como marionetas en un escenario que es nuestra vida diaria, donde muchas de las cosas que hacemos son manipuladas desde las reuniones de directorio de las grandes compañías, para que compremos esto o aquello, para que creamos que nosotros decidimos.

La verdad es que decidimos muy poco; son otros los que nos empujan a través de increíbles estrategias de marketing, y terminamos siendo ovejas que van al matadero o, dicho de otro modo, corremos y corremos esta «carrera de ratas» para llegar al cementerio tempranamente con el mejor auto, la mejor casa, muchos diplomas colgados de la muralla, llenos de objetos innecesarios y con el mejor tratamiento para el cáncer u otra enfermedad, en una súper clínica, que igual no nos evitó la muerte porque no supimos hacer lo más importante y que además era gratis: VIVIR SANAMENTE.

Me vienen a la memoria muchos recuerdos de pacientes de cáncer que lucharon por vivir y de otros que no han tomado conciencia del peligro en que viven inmersos.

Por ejemplo, recuerdo al papá de un niño de once años que recibió una carta de su hijo antes de morir que decía: «Hubiera querido más papá y menos juguetes».

O ese dibujo de sus padres que hizo una niñita en la consulta donde aparecían ellos durmiendo; solo los veía así, cansados y «reventados», sin energía para estar con ella.

Recuerdo también a un empresario joven que descubrió durante su tratamiento lo que era realmente estar vivo: sentir el aire del mar en su cara y dominar las velas de un velero mientras resistía el mal tiempo. Un hombre que, aparentemente, lo tenía todo, menos salud, porque se había destruido en el camino y ya era tarde.

Y así, cuántas otras personas que han dejado su salud y sus vidas porque creían que esto era lo correcto (porque alguna vez les vendieron el cuento), sin darse cuenta de que una vida más simple puede ser una vida más sana y más disfrutada.

Quiero dejar en claro que vivir sanamente no significa comer solo brócoli, ser ermitaño o meditar y hacer yoga cinco horas diarias. Significa disfrutar de la vida, gozarla, pero no arruinarse en el camino.

De lo que estoy escribiendo es de una tendencia, para tenerla presente en las opciones que hacemos; hacer la diferencia entre las que nos ayudan a ser sanos y las que nos destruyen.

Se trata de priorizar la simpleza sobre las apariencias y el prestigio, las conductas sanas sobre las autodestructivas, priorizar la naturaleza sobre los cuentos del sistema.

No podemos vivir sistemáticamente maltratándonos y pretender de forma ilusa y arrogante que eso no nos va a destruir.

En la medicina china se conoce un texto escrito en el siglo II a.C., que dice: «Curar una enfermedad después de que ha aparecido es como cavar un pozo cuando ya tenemos sed o forjar las armas cuando la guerra ya empezó».

Este libro nos sugiere cómo prevenir realmente y «cavar el pozo» a tiempo.

¿QUÉ ES SER SANOS?

Podemos reconocer la salud de una persona en el brillo de sus ojos, en la flexibilidad y gracia de sus movimientos, en el color y textura de su piel, en su espontaneidad y profundidad de la expresión, en la luz que irradia y en el atractivo que ejerce sobre los demás.

Una persona sana es dinámica, irradia energía, es positiva y hace uso de sus recursos internos para enfrentar la vida. También sabe ser tranquila y estar en paz, alternando entre estar activa y pasiva. Sabe disfrutar, así como sabe enfrentar las dificultades.

La medicina china define salud como: «La capacidad y la voluntad para proteger y expresar las funciones vitales guardadas en la intimidad».

Según la OMS (1946), salud es: «El estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad».

En mi libro *Yo (no) quiero tener cáncer* escribo que la salud significa: «Recuperar nuestro íntimo modo de ser, recordar quiénes somos. Significa equilibrio, armonía y belleza; respetar nuestra libertad, ser valientes y osados. Significa ser niños, es decir, no tener miedo a ser ingenuos, ser libres, flexibles, abiertos y exploradores. Ágiles frente a la vida, de risa fácil y humor espontáneo. Significa actividad comprometida alternada con pasividad receptiva. Percibir, mirar viendo y oír escuchando. A veces estar, a veces ser, a veces hacer y a veces todo esto junto. Saber ganar y saber perder».

Ser sano significa también escuchar nuestro cuerpo, aprender su lenguaje, no instrumentalizarlo, ni abusar de él. Respetar nuestra naturaleza y dejarnos fluir. Estar en armonía con nosotros mismos.

Como dice A. Lowen: «La armonía es un atributo natural de todas las criaturas que viven en estado de inocencia».

En relación con el mundo, estando sanos nos sentimos parte de él, solidarios y generosos con las demás personas, abiertos y vulnerables. Podemos sonreír sin esfuerzo y reír con ganas como los niños. Hay una espontaneidad natural; nos sentimos livianos y libres. Podemos ser compasivos y empáticos, solo porque nos nace; no necesitamos hacer un esfuerzo.

En nuestro trabajo terapéutico en el Centro de Desarrollo de la Persona, el objetivo en el que ponemos mayor énfasis es en volver a la inocencia, entendiendo por esta nuestra esencia, nuestro modo de ser más auténtico, menos contaminado por aprendizajes, experiencias y modelos.

A medida que crecemos nos vemos expuestos al mundo de nuestros padres, con todos sus prejuicios y estructuras valóricas a veces muy rígidas, a la religión, a la escuela y a muchas experiencias que atropellan la inocencia. Crecemos en una sociedad práctica y materialista que nos quita la magia y el misterio de la infancia.

Ser sanos es recuperar la magia, el misterio, la capacidad de asombro y el placer de vivir.

SER SANOS ES UNA OPCIÓN

«La iglesia dice: el cuerpo es pecado
La ciencia dice: el cuerpo es una máquina
La publicidad dice: el cuerpo es negocio
El cuerpo dice: soy una fiesta.»

EDUARDO GALEANO

Si optamos por «ser sanos», nuestro quehacer, en todos los ámbitos, va a estar orientado hacia esta meta.

No se trata de ser fanáticos ni fundamentalistas; de lo que se trata es de ser perceptivos y no abusar de nosotros mismos.

Si evitamos lo que nos enferma y elegimos lo que nos revitaliza, nuestro organismo se va a sensibilizar, va a adquirir poco a poco «una brújula» propia para privilegiar lo que le hace bien y evitar lo que le hace mal, en todas las áreas de la vida.

Tenemos una capacidad natural para estar sanos. El problema es que en nuestra sociedad se ha distorsionado y nos ha hecho perder la «brújula».

Hemos llegado al extremo de tener síntomas físicos después de estar con algunas personas y no somos capaces de asociar el síntoma con la toxicidad de esas personas.

Hace unos años atendí a una mujer que padecía de jaquecas muy intensas que solo se aminoraban con fuertes medicamentos que la dejaban inhabilitada por veinticuatro horas. Había visto a neurólogos e internistas y solo variaba el tipo de exámenes que le pedían y los medicamentos que le indicaban, pero la respuesta era la misma. Después de hacer un registro de las jaquecas (intensidad, oportunidad y duración) descubrimos que estaban relacionadas con la reiteración de situaciones familiares desagradables. Su profundo malestar y aversión era expresado a través de una jaqueca. Bastó evitar las situaciones y terminaron sus dolencias.

Aprendió entonces a ser más sensible a la toxicidad, a expresarse más, y su organismo dejó de protestar de esa forma tan desgastadora como lo eran las jaquecas, que constituían en realidad una protesta «sana» frente a una situación «insana».

El médico canadiense Gabor Maté, en su libro *When the Body Says No*, relata muchas historias de pacientes con distintas enfermedades, que asociaron estas a situaciones tóxicas de sus vidas: desde cáncer hasta esclerosis múltiple.

Constantemente estamos expuestos a situaciones muy insanas en esta sociedad que compartimos y en la cual no sabemos evitar o filtrar lo que nos hace daño. Lo que es peor, a veces ni siquiera percibimos el mal que nos hace.

En su libro *Luchar contra el cáncer*, Lawrence Le Shan entrega una serie de ejercicios de autoconocimiento. El primero de ellos es hacer una lista de lo que a la persona «le enciende» y lo que «le apaga».

En *Yo (no) quiero tener cáncer* escribo sobre la cuenta de ahorro de energía, y en terapia le pido a las personas que identifiquen lo que les significa un «depósito» en la cuenta y lo que representa

«un gasto», para estar atentos a que los depósitos deben ser mayores que los gastos. Lo increíble es que a las personas les cuesta identificar esto.

Preguntamos cuáles son las tensiones, las rabias, los miedos, los sufrimientos, etc., y, por otro lado, qué les entusiasma.

A veces las personas traen dos o tres palabras para decir que hicieron la tarea, pero, en el fondo, desconocen absolutamente lo que les hace daño y lo que refuerza su vitalidad.

Por ejemplo, no nos damos cuenta de que ver una hora de «noticias» (lo que equivale a tragedias) antes de dormir, nos altera, nos tensa y nos impide un sueño profundo y reparador.

Tampoco nos damos cuenta de que hemos sustituido nuestra capacidad de disfrutar por la capacidad de «atontarnos», hasta el punto de convertirnos en expertos. Nos atontamos con la televisión, el alcohol, las drogas (legales y no legales), con las compras, las conversaciones superficiales, con el exceso de trabajo, con el sexo, etc., y no percibimos que con esto estamos tratando de llenar un inmenso vacío, lo que parece un pozo sin fondo. Pero, lo que es peor, nunca parece llenarse y aumentamos las dosis para lograr el atontamiento, con la esperanza de que sí ocurra.

Nos hemos preguntado muchas veces por qué personas con enfermedades graves, que necesitan sanarse en forma urgente, se resisten a la terapia; no llegan a su hora, no hacen trabajos de terapia en casa, no se comprometen, sabiendo que tienen la espada de Damocles encima.

Este tema lo hemos discutido en reuniones clínicas y también con los mismos pacientes. A veces nos queda claro que la persona no tiene energía para invertir en la terapia, que se siente sobrepasada por los tratamientos médicos, que está agotada y no es capaz de recibir más demandas, ni de sí misma ni de otros.

Otras veces está asistiendo a terapia porque la familia se lo pidió, pero no existe un interés personal y genuino en sus procesos de recuperación, y desconfía de su propia capacidad para hacerlo. Asiste, pero no está realmente involucrada y comprometida.

También nos hemos cuestionado nuestras propias falencias. ¿Será que fallamos en motivar al paciente? ¿Será que no contagiamos nuestro entusiasmo?

Revisamos y cuestionamos una y otra vez nuestras aproximaciones y procedimientos, siendo autocríticos, observadores y perceptivos. Sabemos que cada persona es única y que las motivaciones íntimas para sanarse varían mucho de un individuo a otro. Tratamos de ser respetuosos y procuramos comprender «los frenos» que cada uno puede poner a sus procesos de recuperación.

Así, por ejemplo, hemos concluido que tener conocimiento, tomar conciencia, ver la realidad, se vive muchas veces como un peligro, un riesgo de pérdida de control. Como me dijo una paciente alguna vez: «Prefiero vivir en los basurales de mi alma pero saber dónde pongo los pies en cada paso. Ir a un lugar desconocido, aunque podría ser mejor, me genera mucha ansiedad».

Lo cierto es que el conocer la realidad es el primer paso para hacer cambios; es el inicio de un proceso que puede tomar poco o mucho tiempo y a veces este proceso dura toda la vida.

La toma de conciencia nos permite sensibilizarnos a la realidad; mirar y observar.

La decisión de cambiar viene después, cuando hemos evaluado los costos y los beneficios de la situación en que estamos.

¿CONEXIÓN MENTE-CUERPO?

No, este es un concepto obsoleto, pasado de moda, por decir lo menos.

Desde el momento en que lo enunciamos de esta manera, estamos aceptando la existencia de dos entidades separadas: la mente y el cuerpo, que tendrían que «conectarse».

¿Dónde estarían los límites de uno y otro? ¿Dónde empezaría y terminaría uno para dar paso al otro?

Esta división podemos hacerla ficticiamente con fines didácticos, pero aun así es absurda.

Gracias a la psico-neuro-inmuno-endocrinología, que une el estudio de las emociones, el sistema nervioso, inmune y endocrino, sabemos que estamos hablando de un todo armónico donde es imposible dividir la realidad.

Las influencias son tan sutiles, a niveles tan profundos, tan básicos, que dividirlos sería una aberración.

Sócrates sostuvo: «no se puede separar la mente del cuerpo», casi dos mil cuatrocientos años antes de la psico-neuro-inmuno-endocrinología.

Por ejemplo: sabemos hoy que los glóbulos blancos poseen receptores de endorfinas. Esta función ¿correspondería a cuál sistema? A todos, desde luego, y no hay posibilidad de dividir los campos.

Sin embargo, después de revisar las mallas curriculares de muchas carreras de medicina, en nuestro país y en el extranjero, la psico-neuro-inmuno-endocrinología no se encuentra como materia de estudio en las escuelas y solo ocasionalmente se incluye en la especialización de inmunología.

Entonces, no podemos esperar que un médico entienda que toda enfermedad afecta a la persona completa, desde una gripe a un cáncer. Menos podemos esperar que incluya todos los aspectos de la persona en la prevención y en el tratamiento.

Queda claro que, por esta y muchas otras razones, debemos hacernos cargo, primero, de no enfermarnos, y si esto ocurre, de tratarnos en forma holística e integral, con o sin el consentimiento y la iniciativa del médico.

Me impacta la aceptación y sumisión que muestran algunas personas a lo que el médico dice y cómo se exponen a su influencia sin preguntar ni cuestionar, lo que hoy es inaceptable en la era de Internet y existiendo muchos médicos que sí tienen una mirada integrativa.

En Estados Unidos, el daño iatrogénico (iatro = médico o sanador, genia = crear) es la tercera causa de muerte, después del cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

El término «iatrogenia» se define, según Wikipedia, como «estado, enfermedad o afección inducido en un paciente por la actividad, manera o terapia utilizada por el médico».

El daño iatrogénico es más frecuente de lo que se cree y es un gran riesgo para los pacientes. Se estima que anualmente mueren doscientas cincuenta mil personas por esta causa (corresponde solo a muertes y no incluye otros efectos), lo que equivale a la caída diaria de dos aviones Jumbo con trescientas personas a bordo cada uno. Esto ocurre por cirugías mal hechas o innecesarias («la operación fue un éxito, pero el paciente no sobrevivió»), tratamientos mal administrados,

errores hospitalarios, infecciones intrahospitalarias y efectos perniciosos de medicamentos, entre otras causas.

Algo que me ha tocado ver con frecuencia entre mis pacientes es lo que se llama «efecto cascada» y se refiere a consecuencias graves y menos graves provocadas en la salud de las personas por resolver un problema derivado de otro. Es frecuente, por ejemplo, lo que ocurre con la administración de corticoides para sanar un problema cuyos efectos secundarios provocan otros problemas, y así sucesivamente. Es decir, para arreglar una cosa se echa a perder otra.

Esto se agrava aún más debido a la falta de comunicación entre un especialista y otro, así como la falta de conocimientos de los efectos secundarios de algunos medicamentos y los efectos de la interrelación con otros que están siendo administrados. Veo a mis pacientes llegar con «bolsas» de medicamentos sin tener idea de cómo unos afectan a otros. Hay medicamentos que tienen efectos secundarios que podrían ser previstos, pero que muchas veces no están en conocimiento del médico o ellos no entregan la información «para que el paciente no se sugestione».

En su libro *Clean*, Alejandro Junger publica una lista de medicamentos de alto consumo (como antidepresivos, betabloqueadores, corticosteroides, estatinas, diuréticos, etc.) y sus efectos en la disminución de varios nutrientes en el organismo, entre otros.

Sabiendo esto, no tenemos derecho a exponernos sin un mínimo de cuestionamiento. Si nosotros no velamos por nuestra salud, ¿quién lo va a hacer?

Lo mejor es no enfermarnos pero, ¿qué hacemos para evitarlo? ¿Qué hacemos para vivir sanamente en una sociedad insana?

Las más de las veces bastante poco: trabajamos más de la cuenta, nos exponemos a personas y situaciones tóxicas, no expresamos lo que sentimos, nos postergamos, muchas veces no tenemos idea de lo que nos gusta y entusiasmo, sin mencionar el ejercicio, la alimentación, etc.

No podemos eludir la responsabilidad por nuestra salud.

Sin embargo, es importante no confundir «responsabilidad» con «culpa».

Gabor Maté, en su libro ya mencionado, cita una carta editorial de 1985 del *New England Journal of Medicine*, que dice: «En un momento cuando los pacientes sufren la carga de una enfermedad, no se les puede cargar más obligándolos a aceptar la responsabilidad por ella».

Como dice Maté, culpa y responsabilidad no son lo mismo. Culpar a un paciente es moralmente inaceptable.

Obviamente no queremos ser «culpados», pero todos debemos «responder» con toma de conciencia a las circunstancias de la vida.

Siguiendo con su pensamiento, este médico canadiense sostiene: «Una de las debilidades de la aproximación médica occidental es que la única autoridad es el médico, siendo el paciente solo el que recibe el tratamiento. A las personas se les priva de la oportunidad de ser plenamente responsables. Nadie debe ser culpado si se enferma o muere. Todos podemos sucumbir a la enfermedad en cualquier momento, pero mientras más aprendamos sobre nosotros mismos, menos expuestos estamos a ser víctimas pasivas».

En *Yo (no) quiero tener cáncer* escribo que «en medicina china, se sostiene que no debe tratarse a un enfermo que no se cuida». Cuando asumimos la responsabilidad por nuestra salud, tenemos la oportunidad de rectificar los errores o los descuidos del pasado. Nuestra energía estará invertida en el futuro y no vamos a malgastarla pensando en lo que hicimos o dejamos de hacer. Toda nuestra energía estará centrada en cuidarnos, en colaborar de todas las formas posibles para que los

tratamientos sí sean efectivos, en ser los gestores de nuestra recuperación y en procurar no volver a enfermarnos.

Cualquier visita a una librería o biblioteca nos muestra que los conocimientos actuales sobre salud básica y prevención están al alcance de todos y muchas veces las personas sin formación médica están más al tanto de estos conocimientos que los mismos profesionales de la salud, presos en sus esquemas ortodoxos, y que se sienten brutalmente amenazados por cualquier información que no se ajuste a lo que ellos opinen o que ponga en peligro su autoridad.

Es evidente que la sobreespecialización de la medicina permite a esos especialistas saber mucho sobre un órgano del cuerpo, pero cada vez saben menos sobre la persona donde reside ese órgano.

El método científico nos ha aportado bastante en ciertas áreas, pero hay mucha información esencial que no puede ser confirmada en un laboratorio; esa información se acumula en la experiencia, el análisis y la observación cuidadosa y respetuosa de muchas personas, en ver a cada una de ellas como únicas, no como un NN o «la cama 25». Se acumula también en el tiempo y la intuición en relación con la que «se ve» a la persona con su entorno y su circunstancia. El método científico no alcanza para esto; se necesita una mirada no causal-analítica, sino más amplia, menos influenciada por paradigmas rígidos y a veces obsoletos.

Según plantea A. Maslow en su libro *Toward a Psychology of Being*, las personas tenemos miedo «a saber», porque nos asusta la responsabilidad que ese conocimiento implica. A veces es mejor «no saber», porque si supiéramos nos veríamos obligados a actuar.

Como dice Maslow, «para los alemanes que vivían cerca de Dachau el no saber lo que allí ocurría, ser ciegos y seudoestúpidos, era más seguro. Porque si sabían, habrían tenido que, o hacer algo, o reconocerse como cobardes».

Respecto a nuestra salud, es más cómodo declararnos ignorantes y delegar toda la responsabilidad a los sistemas de salud hacia los cuales acudimos como entes pasivos, para que el médico decida y actúe sobre nuestro organismo. Si no sabemos nada, la responsabilidad es de ellos, no nuestra. Igual que esos alemanes, somos ciegos y seudoestúpidos y con frecuencia nos dejamos atropellar por un sistema que a menudo vela más por sus propios intereses (económicos, sociales y otros) que por nuestra salud.

«Saber» nos permite ser parte en la toma de decisiones de acciones que nos afectan, pero sobre todo, nos ayuda a evitar la enfermedad aplicando medidas simples y efectivas antes de exponernos a ese sistema: nos permite prevenir.

De niños aprendimos que la responsabilidad por la salud está en el mundo externo: en los padres y en los médicos. Creemos pensando que, no importa qué daño nos hagamos, siempre va a haber alguien que lo arregle sin que tengamos que hacer nada nosotros. El mundo allá afuera es todopoderoso; nos cura la rodilla cuando nos caemos, nos da una pastillita mágica para el dolor, nos baja la fiebre con paños fríos... El problema es que crecemos y seguimos esperando que un sistema «mamá», muchas veces insuficiente, se haga cargo de lo que a nosotros nos corresponde, porque ya no somos niños, pero esto a veces se nos olvida. Actuamos en forma infantil, maltratando nuestro organismo, exponiéndolo a todo tipo de daño y esperando que «alguien» se haga cargo de repararlo (el seguro de «salud», la clínica, etc.) mientras nos victimizamos sin asumir la responsabilidad que nos corresponde.

El problema es que muchas veces ni siquiera enfrentándonos o teniendo un accidente nos hacemos cargo y seguimos fumando, manejando en estado de ebriedad, comiendo lo que nos hace mal, trabajando hasta reventar, para que después «los otros» traten de reparar el daño.

Recuerdo un taller realizado en un congreso en Buenos Aires, donde un pediatra decía que los primeros responsables de la drogadicción eran precisamente los pediatras. Sostenía que se acostumbra a los niños a recibir las soluciones desde afuera y no se les enseña a buscarlas desde adentro. Entonces, cuando llegan a la adolescencia y sienten que no pueden enfrentarse a la vida y a su realidad, buscan el escape a través de las drogas. Postulaba que si les enseñáramos a los niños desde pequeños a apelar a sus propios recursos para resolver los problemas, seguramente la drogadicción disminuiría muchísimo.

Este planteamiento me hizo sentido, porque creo que la educación que damos a nuestros hijos no refuerza en ellos su capacidad de autonomía en la resolución de problemas, y llegamos a adultos con la convicción de que «los otros» se tienen que hacer cargo de nosotros.

Si nos vamos a hacer responsables de nuestra salud, es requisito indispensable el conocernos, saber quiénes somos, conocer nuestros potenciales y desarrollarlos, conectarnos con nuestras emociones y expresarlas, saber nuestras limitaciones y aceptarlas, integrar nuestra propia historia.

La aventura del autoconocimiento es un viaje precioso sin vuelta atrás, que ojalá no termine nunca mientras estemos vivos.

Cuando nos vamos conociendo, no podemos desconocernos. Es como hacerse trampas en el solitario: no resulta.

Maslow plantea: «El crecimiento no solo tiene recompensas y gratificaciones, sino también muchos dolores. Cada paso hacia delante es un paso hacia lo desconocido y es potencialmente peligroso. A menudo significa una separación, incluso una muerte antes del renacimiento. El crecimiento es a costa de algunas pérdidas y por eso requiere valentía, decisión, opciones y fortaleza por parte de la persona. Así como protección, permiso y estímulo del ambiente, especialmente si se trata de un niño».

A menudo, cuando la persona empieza a abandonar viejos paradigmas, se siente insegura, en tierra de nadie: dejó un lugar ya conocido y seguro para aventurarse en terrenos desconocidos e inciertos. Estos son los momentos más difíciles de una terapia, en los que es más simple abandonar y rendirse; son los momentos que requieren de más valentía.

Una vez cruzada esta etapa, la persona se siente más a cargo de sí misma, más responsable, más autónoma. Florece, despierta su creatividad, respira con placer, vive y se realiza. Sobre todo, se siente sana y a cargo de sí misma.

CON CALMA SE LLEGA MÁS LEJOS

«No hay nada que los seres humanos quieran preservar más y cuidar menos que su salud.»

JEAN DE LA BRUYÈRE (1645-1695)

Estaba en la UTI de una clínica y me preguntaba cómo era posible que hubiera llegado ahí.

Tenía treinta y dos años, tres niños chicos, la menor de un año, y estaba conectada a máquinas y monitoreada en todo momento. Eran los tiempos en que no había boxes separados, de forma que podía ver a los otros pacientes y ya en los primeros dos días habían fallecido dos de ellos.

¿Qué hacía yo ahí jugando con los límites?

Me había sentido mal varias veces, con pérdida de conocimiento incluido, y el médico estimó que debía hacer una prueba de esfuerzo y varios exámenes más para averiguar lo que estaba pasando. Salí de la sala de examen en una camilla directo a la UTI y ahí estuve durante diez días. Y me fui llena de medicamentos y advertencias, ambos para toda la vida. En ese entonces ya estaba trabajando con pacientes de cáncer, así como investigando en la influencia de sus conductas y estilo de vida en la presentación y curso de la enfermedad. Me era un tema conocido. No había que ser genio para suponer que también otras enfermedades estaban relacionadas con el daño que nos hacemos, por lo tanto me puse a estudiar y a revisar mi propia vida.

Estaba decidida a no ser esclava de los medicamentos, a revertir mi enfermedad y a no vivir en la dependencia.

Miré mi vida y me di cuenta de que era una locura. Corría todo el día. Atendía a demasiados pacientes, vivía en la precordillera, o sea, muy lejos de la consulta (por lo tanto, pasaba mucho tiempo manejando), «volaba» a buscar a mis hijos mayores al colegio, trataba de darles tiempo a todos y, lo que es peor, quería que todo saliera «perfecto». Los fines de semana mi casa se llenaba de visitas y no contaba con ayuda; literalmente, «me estaba matando», y pensaba que estaba haciendo todo muy bien. La soberbia y la omnipotencia me hacían suponer que con ese estilo de vida nada me podía pasar; yo era capaz de todo. Pero la realidad me dijo otra cosa.

Por supuesto, nada de esto fue preguntado ni evaluado por el médico, quien pensaba que bastaba con los medicamentos para que yo viviera más tiempo.

A poco andar con mis observaciones, me di cuenta de que si quería ver crecer a mis hijos tenía que hacerme responsable de mi salud, ser más humilde y aceptar mis limitaciones.

Y eso hice.

Durante seis meses cambié absolutamente mi dieta y después (y hasta ahora) me preocupé de comer sano sin torturarme. Hice ejercicio y yoga. Cambié mis horarios, comencé a trabajar menos, pedí más ayuda, renuncié a «lo perfecto» y revisé las razones de mi conducta autodestructiva. A consecuencia de esto último, durante los próximos años hice muchos cambios en mi vida, algunos difíciles y dolorosos.

Después de más de cuarenta años estoy viva, trato de tener un estilo de vida lo más sano posible y no me olvido de mirarme para saber cuándo me estoy haciendo daño. Aprendí a disfrutar la vida, pero, principalmente, aprendí a desacelerarme, a saber que puedo hacer lo mismo y mejor si me

tomo todo con calma, cosa que tengo presente cuando camino, como, manejo, hablo, etc., y en las pequeñas y grandes tareas diarias. No puedo negar que mi tendencia natural es al «apuro», pero descubrí que con la paz y la calma se pasa mejor y el tiempo rinde más. Tengo mis recaídas, pero vuelvo a empezar cada vez, porque mi organismo se encarga de recordarme mis límites.

La medicina china postula que tenemos una energía dada para toda la vida; podemos usarla en pocos años o cuidarla para vivir muchos años.

Así también, y en esta misma línea, en 1908, el fisiólogo Max Rubner determinó que todo organismo está provisto de una cantidad limitada de energía vital. Podemos derrocharla en pocos años o podemos cuidarla y hacerla durar para envejecer más sanos y vitales.

El consumo de energía (Teoría Metabólica de Roland Prinzinger) depende de nuestro estilo de vida.

«Cada día nos encontramos con muchos ladrones de nuestra energía, incluyendo el estrés, las frustraciones, el frío, la falta de sueño, una nutrición deficiente y la falta de ejercicio. El uso indiscriminado de energía acelera el proceso de envejecimiento, nos hace más susceptibles a las enfermedades y puede acortarnos la vida. Si usamos nuestras reservas de energía sabiamente, tomando varias medidas para disminuir nuestra actividad metabólica, seremos más sanos y más productivos.»

Hace unos años atendí a un ejecutivo joven muy exitoso que me consultó por estrés y varios síntomas relacionados. Me impresionó su forma de enfrentar la vida y su falta de capacidad para mirarse internamente. De inteligencia brillante y muy rápido mentalmente, incluso creo que mi calma lo irritaba.

Por mi parte, después de terminada la primera sesión y al observar cómo me sentía, tuve que estar muy consciente durante el tratamiento para no contagiarme con su desmedida ansiedad.

Era una persona que siempre quería ganar en todo, incluso en actividades de ocio (deportes, música, etc.). Simplemente, no podía soportar ser «el segundo» en nada. Siempre quería tener la razón, no se conectaba con sus emociones, era incapaz de delegar, era controlador y estaba convencido de que el resto del mundo estaba a su servicio. No se detenía hasta lograr los objetivos en un ciento por ciento. Era terriblemente acelerado: siempre corriendo, durmiendo poco, tenía la convicción de que es necesario llenar con actividades cada minuto de la vida, y era un esclavo de su teléfono celular. En resumen, derrochaba su energía.

No logré nada con la terapia (que él consideraba una pérdida de tiempo) y murió muy joven de un infarto.

Este tipo de persona piensa que alguien que no funciona así es «mediocre» y no va a llegar a ninguna parte en la vida.

Hay estudios que demuestran que los animales que viven en cautiverio y que no sufren del estrés necesario para conseguir comida ni para sobrevivir (en permanente alerta) viven el doble que los animales en libertad. No está de más decir que las abejas reinas viven de dos a cinco años y las obreras de tres a seis meses.

¿Y las tortugas? ¡Hasta ciento cincuenta años!

Es evidente que en muchas personas la edad cronológica no coincide con la edad biológica; hay personas que son viejas a los cuarenta (y se les nota), porque se han gastado toda la energía en esos cuarenta años, y otras que tienen ochenta o noventa y parecen mucho más jóvenes.

En conclusión, podemos decir que alternar entre estar activo y pasivo es sano, un poco de flojera y ocio hace bien para la salud, la calma y la moderación nos pueden ayudar a vivir más tiempo y con una mejor calidad de vida.

Por lo tanto, esa pregunta que nos decían nuestros padres: «¿Y a ti qué te pasa que estás de ociosa?», la podemos responder de esta manera: «Lo que me pasa es que estoy disfrutando y estoy creando salud para vivir muchos años».

Recordemos que los romanos distribuían sus casas en espacios para el neg-ocio (no ocio) y el ocio. Los espacios para el ocio superaban con creces los del negocio y estaban destinados a la entretención, la música, la vida social, la comida, los baños, la lectura, entre otros.

Hoy tenemos muy poco espacio en nuestras vidas para el ocio y además cuando lo logramos nos sentimos culpables. Nos hemos convertido en seres «útiles y productivos» y cuando no lo somos sentimos la crítica.

Nos valoramos por lo que producimos y si estamos un rato sin hacer nada, parece que no somos válidos.

En resumen:

- , Debemos aprender a ser dinámicos pero también a cultivar la paz.
- , La calma y la moderación nos pueden alargar la vida.
- , El ocio y la flojera nos ayudan a disfrutar y mejorar nuestra calidad de vida.
- , Tenemos que cuidar nuestra energía, para que nos dure muchos años.

ALIMENTACIÓN SANA

Es un hecho que no soy experta en temas nutricionales, pero también es cierto que durante los últimos quince años me he dedicado a estudiarlos y a buscar información.

¿Por qué?

Porque los pacientes de cáncer están absolutamente desamparados en relación con la alimentación y en muchos otros aspectos, debido a que con el falso pretexto de «nada está comprobado» es frecuente que los oncólogos no estudien o investiguen esta área.

Hay muchas investigaciones sobre nutrición que nos dan las pautas para un vivir sano y para la prevención de enfermedades. Me voy a basar principalmente en dos autores, Dean Ornish y David Servan-Schreiber, aunque sé que hay muchos otros que podrían ser un muy buen referente.

Dean Ornish es un médico estadounidense formado en Harvard y otras prestigiosas escuelas de medicina. Por más de treinta años ha investigado y demostrado científicamente que los cambios de estilos de vida pueden revertir muchas enfermedades, incluso afecciones severas a las coronarias, sin la intervención de drogas o cirugía.

Siendo cirujano cardiovascular pudo constatar que sus pacientes volvían a enfermar si no hacían cambios radicales en sus estilos de vida. Debido a esto, optó por no hacer cirugía y tratarlos con un programa específico que hoy es el primer programa de esta naturaleza respaldado por Medicare en Estados Unidos.

Recientemente dirigió una investigación que demostró que el cambio de estilo de vida en pacientes con cáncer de próstata detuvo o revirtió la progresión de la enfermedad (investigación de la cual hablaremos en el capítulo referido a «La herencia no es la última palabra»).

Ha escrito varios libros de los cuales destaco *The Spectrum* y *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*, además de múltiples publicaciones en revistas científicas como *Journal of the American Medical Association*, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, etc.

David Servan-Schreiber era psiquiatra y neurólogo, profesor en la Facultad de Medicina de la Universidad de Pittsburg y cofundador del Centro de Medicina Integral en dicha universidad. Es autor de varios libros y numerosas monografías científicas. A consecuencia de su propia experiencia como paciente de cáncer, investigó y estudió a fondo una gran cantidad de información referente al cáncer, para prevenir la enfermedad e impedir su avance. Su libro *Anticáncer, una nueva forma de vida* es un libro muy completo y documentado, y pienso que debería ser leído y comentado en todas las familias que tengan un real interés por llevar una vida sana.

Servan Schreiber plantea en su libro: «Hoy está ampliamente reconocido, en el ámbito de la biología y la medicina, que muchas sustancias tóxicas presentes en nuestro entorno desempeñan un papel en la aparición de las primeras células cancerosas en un organismo, así como, posteriormente, en su transformación en un tumor más agresivo. Este proceso se conoce con el nombre de “carcinogénesis”. En un reciente informe, expertos del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos subrayaban que el proceso de carcinogénesis no solo hace aparecer la enfermedad, sino que también prosigue su curso después de que haya empezado un cáncer. Por tanto, es esencial buscar formas de protegernos contra las toxinas que estimulan el crecimiento de los tumores, tanto si estamos sanos como si ya tenemos la enfermedad».

Además, señala que «en su introducción al informe de la Agencia Internacional para la investigación sobre el cáncer, el director general de la O.M.S. concluía que los factores externos, tales como el modo de vida y el medio ambiente, pueden llegar a influir en un 80 por ciento de los cánceres».

Sostiene que «el cáncer se alimenta de azúcar», basándose en investigaciones del biólogo alemán Otto Heinrich Warburg, quien ganó el Premio Nobel de Medicina por su descubrimiento de que el metabolismo de los tumores malignos depende en gran medida del consumo de glucosa.

Es ese uno de los motivos por los que Servan Schreiber recomienda ciertos alimentos que llama «anticáncer» que podemos incorporar a nuestra dieta y propone suprimir otros que favorecerían la presentación de la enfermedad.

Entre los primeros recomienda muchas verduras, legumbres, granos integrales, té verde, cúrcuma y curry, jengibre (potente antiinflamatorio y antioxidante), verduras crucíferas (brócoli, coliflor, etc.), ajo, cebolla, puerro, verduras amarillas, rojas, anaranjadas (contienen licopeno que inhiben el crecimiento de células cancerosas).

Además, se recomienda el consumo de soya (ojalá no transgénica y con moderación en cáncer de mama), callampas, hierbas y especias (como romero, tomillo, orégano, albahaca, menta, etc.), algas (nori, por ejemplo), los ácidos Omega 3 (presentes en la semilla de chia, salmón, sardinas, linaza), alimentos ricos en selenio que estimula las células inmunes.

Pone énfasis en el consumo de vitamina D, probióticos, frutas rojas (frambuesas, arándanos, moras, etc.), cítricos, granada, vino tinto y chocolate negro (con más de 70 por ciento de cacao). Según su opinión y la de muchos expertos en la materia, las verduras y frutas deberían ser orgánicas, para evitar la presencia de pesticidas.

Debe evitarse el azúcar en cualquiera de sus formas (refinada, rubia, miel, preparada en pasteles, dulces, etc.), también las harinas blancas, aceites hidrogenados (girasol, maíz), productos lácteos, frituras y grasas.

Consumir carnes blancas en vez de las rojas, a no ser que sean orgánicas.

En líneas generales, estas son las recomendaciones de Servan Schreiber, pero sin lugar a dudas es más recomendable basarse directamente en su libro que entrega muchas explicaciones y fundamentos para lo que hemos mencionado.

A su vez, Dean Ornish señala que su programa «Spectrum» de alimentación «está basado en el amor y no en la fuerza de voluntad». Se refiere a sentirse bien, no solo evitar sentirse mal. Sentir alegría de vivir, no miedo a la muerte. Perder peso si es necesario y ganar salud.

Ornish divide los alimentos en cinco grupos desde los más saludables a los menos saludables. No es rígido en la elección de las comidas, pero estima que debemos promover un estilo saludable y que si un día consumimos demasiados alimentos del Grupo 5, sería buena idea «limpiar» el cuerpo al día siguiente.

Para dar algunos ejemplos, en el Grupo 1 incluye frutas, verduras, granos integrales, legumbres, productos de soya, clara de huevo y alimentos que incluyan Omega 3. Señala que en estos hay por lo menos cien mil sustancias que tienen propiedades anticáncer, antienfermedades cardiovasculares y antienvjecimiento.

En el Grupo 2 incluye las paltas, nueces y semillas, algunos productos grasos mono y polisaturados.

En el Grupo 3, algunos azúcares y productos con sodio, entre otros.

En el Grupo 4 presenta proteínas animales con más grasa y con menos nutrientes.

Finalmente, el Grupo 5 contiene los alimentos menos saludables, con más grasas saturadas y trans. Incluye la carne roja, las frituras, la yema de huevo, cecinas, cremas, etc.

En su libro, Ornish diseña un programa con lo que considera la mejor nutrición para revertir las principales enfermedades crónicas de nuestra época (hipertensión, diabetes tipo 2, otras enfermedades cardiovasculares, cáncer de próstata y cáncer de mama, sobrepeso, entre otras).

En resumen, creo que lo fundamental es «acortar el camino entre la naturaleza y la boca», consumiendo menos alimentos elaborados, refinados y con preservantes. Procesarlos lo menos posible, mientras menos cocidos, mejor. Evitar los colorantes, los aditivos, los químicos. Leer las etiquetas e informarse.

Además, variar en los colores de las verduras, descubrir sabores nuevos naturales. No tapar los sabores inundando de crema y queso, sino agregar especias y hierbas que resalten el sabor.

Quiero agregar una palabra sobre el Aspartame, producto que se pone de moda cada cierto tiempo y luego la información se silencia y el consumo sigue igual.

Hay muchas investigaciones que han demostrado la toxicidad del Aspartame. Es un sustituto artificial del azúcar que se vende como nutrasweet, equal y en alimentos para diabéticos. Se encuentra en ciertos productos, incluyendo cereales, caramelos, chicles, etc. Se ha descubierto que agrava complicaciones diabéticas, causa variados efectos de nacimiento, incluyendo retardo mental. Existe evidencia de que estaría relacionado con el cáncer (tumores cerebrales), derrames y más de noventa efectos adversos, como pérdidas de memoria, vértigo, insomnio, hiperactividad y conducta agresiva en los niños... Puede gatillar numerosas enfermedades graves, como lupus, fibromialgia, epilepsia y muchas otras. Los efectos son acumulativos. Es recomendable documentarse sobre este producto antes de consumirlo.

No quisiera terminar sin agregar unas palabras sobre las carnes rojas. Existen muchas razones por las cuales el consumo de carnes se estima que es dañino para la salud y también para la supervivencia del planeta. Por ejemplo, las hormonas que se les administran a los animales y cuyos daños no han sido evaluados a largo plazo; la toxicidad que producen las carnes rojas por la lentitud de la digestión; el consumo mundial de granos, principal causa de la deforestación; las hormonas que provocan los animales al momento de morir y que consumimos al ingerir la carne, etc.

Para producir 1 kilo de carne se necesitan 15.000 litros de agua y solo 1.500 para un kilo de cereal, por lo tanto, si estamos un poco preocupados de las reservas mundiales de agua, podemos cooperar consumiendo menos carne.

Hay mucha documentación sobre este tópico y creo es interesante leerla. Podemos apreciar un pedazo de carne y encontrarlo «tentador», pero cuando aprendemos todo lo que está detrás de lo que estamos comiendo, dan ganas de cambiarlo por otra cosa.

Hay excelentes fuentes de proteínas vegetales, como la quinoa, el amaranto y la soya.

El libro *Cocina para el alma*, de Heidi Dettwiler, trae información interesante y detallada sobre estos temas.

RELACIONES TÓXICAS Y SALUD

Podemos reconocer el abuso o violencia en nuestras vidas y las vidas de los que nos rodean. Sin embargo, muchas veces no registramos las emociones que sentimos en forma muy sutil pero que mantenidas en el tiempo pueden provocarnos un daño en la salud enorme.

Hay muchos mensajes tóxicos que emitimos o que recibimos y que dejamos pasar, por ejemplo, «me importas poco», «no tengo tiempo para ti», «no exageres, no te victimices», «tu sufrimiento no es para tanto», «ya no me atraes», «me agobias», «me cansas», «te ves mal», «estás gorda», «te ves vieja», «no me entretienes», «eres insoportable», «no sirves para nada», etc.

Es posible que en momentos de rabia extrema, algo así se nos escape, pero un claro reconocimiento y arrepentimiento puede minimizar el daño. Aún así, estas expresiones dejan en quien las recibe un mal gusto, un daño que va generando resentimiento, distancia y hostilidad, o bien, una sensación de dolor, rabia, pena y frustración.

Si estos sentimientos se bloquean, provocan un deterioro en la salud y estas relaciones terminan siendo tan destructivas como la violencia y el abuso explícito. Son otro tipo de abuso y violencia que también pueden matar lentamente.

Las relaciones cercanas son una fuente constante de información sobre la personalidad del otro y son un espejo que nos muestra cómo somos. Tienen influencia en nuestra autoestima y nos entregan un reflejo de la forma como nos pararnos frente al mundo.

Aprendemos a conocernos a través de la relación con los otros, en especial, con los padres en la infancia y con nuestras respectivas parejas en la edad adulta.

Una relación tóxica genera sentimientos depresivos, de desesperanza, de descontrol y hostilidad, y tiñe nuestra vida de una forma insospechada, porque habitualmente hemos invertido mucho en una relación de pareja (sueños, ilusiones, proyectos, etc.) y cuando no funciona puede destruirnos y afectar nuestra autoestima y salud.

Hace unos años atendí a un hombre de sesenta y cinco años con un cáncer muy avanzado, pero que tenía muchas ganas de vivir. A la primera sesión asistió con su esposa, con quien estaba casado hace cuarenta y cinco años.

Ella se mostró muy interesada en que la terapia fuera profunda y muy generosa en acompañarlo en el proceso.

Sin embargo, me extrañó que en su conversación mostrara una crítica velada por todo lo que él decía y por el modo de ser de su esposo, poniendo énfasis en que tenía que «cambiar» completamente si quería sanarse. Lo definía como pasivo, reprimido, poco interesado en progresar y en temas elevados. Era obvio que la que mandaba en casa era ella y que lo despreciaba absolutamente.

En las próximas sesiones él siempre hablaba de ella como una persona brillante, admirable y maravillosa, a quien no merecía y a quien agradecía que se hubiera fijado en él. Era ella quien había tenido un trabajo estable y quien económicamente había sacado adelante a la familia; él se consideraba un fracasado. Si yo ponía en duda todo esto, él se molestaba.

Un día, en un ejercicio de imaginación, él se visualizó atado y amordazado en un lugar oscuro. Recién entonces estuvo dispuesto a «ver» la realidad. En el intertanto yo había recibido un e-mail de su hermana, en el que me decía que, en su opinión, su hermano se había «autoinmolado» en el matrimonio.

Poco a poco fuimos sacando a la luz sus emociones reprimidas a lo largo de cuarenta y cinco años; su esposa era una mujer soberbia, que lo había aplastado durante todo ese tiempo con sus críticas y descalificaciones, haciéndolo sentir culpable por todo, con unos celos terribles hacia cualquier persona que se le acercaba, incluso hacia los hijos, y convenciéndolo día a día de que era un honor y un privilegio que ella lo hubiera elegido como esposo. Él nunca se rebeló, debido a su propia historia (soledad, pobreza y desamparo) y al terror de estar equivocado en sus percepciones, porque no confiaba en la sabiduría de lo que sentía.

Era muy tarde cuando descubrió esto y lo pudo hacer consciente; pero al menos fue capaz de expresarse, entenderse y perdonarse, y, además, de perdonarla a ella que, también por su propia historia, era una mujer muy enferma.

Este paciente me enseñó que las relaciones tóxicas pueden durar toda la vida y pueden matarnos, que el mirarnos y percibir dónde estamos es un deber en todo momento de la vida, así como es nuestra obligación cuidarnos y salir del lugar del daño, sean cuales sean las consecuencias: primero vivos y sanos, porque todo lo demás es secundario.

Estas relaciones tóxicas también pueden darse en otros ámbitos de la vida, como en el trabajo, con la familia, con los amigos, etc., generando estados emocionales que nos enferman, básicamente, porque nos estresan.

Cuando las relaciones laborales se complican, en especial con los superiores, y existe una gran dependencia del trabajo, la salud se debilita. La persona se siente presa, sin posibilidades de elección y «condenada» a soportar lo que puede llegar a ser un infierno.

Hay personas que se enferman todos los domingos en la tarde, con jaqueca, colon irritable u otros síntomas, con solo pensar que el lunes van a tener que volver a enfrentar la tortura de esa situación desagradable.

También las relaciones con padres o hermanos pueden producir graves trastornos emocionales y llevar a las personas a disfunciones provocadas por el estrés que esta dinámica genera, sobre todo si existe cercanía física y/o emocional y la persona no cuenta con los recursos internos para poner límites y distancia.

Francisca tiene treinta y dos años, es ingeniero comercial, no tiene pareja, vive sola con su madre viuda y tiene un excelente trabajo.

Cada vez que alguien la invita a salir, su mamá se enferma, nada muy grave, pero Francisca se siente culpable de dejarla sola y se queda en casa. La mamá insiste en que salga, que no se preocupe, pero entrelíneas todo queda claro: «No te preocupes, yo me las puedo arreglar»; «siempre estoy sola, estoy acostumbrada, sal nomás».

Fue necesaria una terapia para que Francisca se atreviera a salir sin culpas. Esta relación era muy tóxica y la estaba enfermando y creando una profunda hostilidad hacia su madre, quien también debió recibir ayuda para entender los miedos que estaban detrás de su conducta.

Hay estilos de relación muy enfermos, como la pareja que agrede pasivamente con su mal humor, con las culpas, con el silencio, con agresiones encubiertas como olvidos, oposiciones absurdas, ridiculizar en público, distancia, etc. Son personas a las que es difícil mostrar la agresión porque siempre «son inocentes y víctimas», y cada enfrentamiento genera más rencor y agresión.

No es fácil convivir con personas de esta naturaleza, se necesita mucho amor, tolerancia, paciencia y una tremenda dosis de asertividad y equilibrio interno.

La expresión de rabia en las relaciones es un tema que merece mención aparte. La rabia reprimida es uno de los denominadores más comunes en el cáncer, en especial, en el cáncer de mama y en muchas enfermedades autoinmunes, como lupus, artritis reumatoide y otras. Asimismo, detrás de las jaquecas, el colon irritable y bastantes otras disfunciones.

El tema es complejo porque reprimir hace mal y andar permanentemente enojado por la vida también hace mal, genera violencia y hostilidad. El ideal sería aprender a no enojarse, poner distancia con las situaciones.

Ximena y Mario están casados hace veinte años. Ambos son profesionales muy exitosos y no tienen hijos. Su forma de relacionarse ha estado basada en los asuntos prácticos, como el manejo económico, la vida social, la toma de decisiones y sus respectivas familias de origen. Su vida sexual es «poco frecuente pero satisfactoria».

Cada uno tiene sus amigos, comparten algunos, pero son muy independientes. Se quieren y se respetan. A la vista de todos, son una pareja «adecuada». Fuera del sexo no tienen contacto físico; a ambos les incomoda. Todo parecía bien hasta que Ximena desarrolló un cáncer uterino y llegó a terapia, absolutamente sobrepasada por las emociones que afloraron. Durante el proceso ella hizo consciente su profunda soledad, su incapacidad de expresar lo que sentía y el «analfabetismo emocional de ambos», como ella lo llamó. Se había distanciado tanto de sí misma en pro de la eficiencia y racionalidad, que no tenía idea de la cantidad de rabia y frustración que había reprimido.

Se enfrentaba al mundo como una persona dura y distante, y había construido una muralla a su alrededor. Todo esto le acomodaba a Mario, quien, por razones familiares históricas, se sentía muy incómodo en el ámbito emocional. Fue imposible lograr que él la acompañara emocionalmente en el proceso de la enfermedad, y quedó claro en la terapia el tremendo abismo que había entre ellos y que él no estaba dispuesto a cruzar.

Evitar el conflicto es frecuente en personas que vivieron su infancia en familias donde las peleas eran cotidianas. Puede ocurrir, también, que vengan de familias donde no se les enseñó a enfrentar los conflictos y las crisis, y no saben cómo resolverlos.

Estas conductas producen una enorme toxicidad e impiden el crecimiento que se da cuando un problema se ve, se enfrenta y se resuelve. Si no se puede resolver, se aprende a ceder, a perder y a cruzar la situación de una forma sana.

La represión de la rabia genera altos niveles de estrés y los consecuentes síntomas que esto significa. Mantenido en el tiempo es una bomba atómica en suspenso que afecta la salud y provoca enfermedades de todo tipo, porque, como veremos más adelante, el estrés crónico afecta al organismo a través del daño en los órganos más vulnerables y en la eficiencia del sistema inmune.

Las personas depresivas generan una tremenda toxicidad en las relaciones. Con frecuencia he atendido a personas que presentan un cáncer después de años de sostener a su pareja en períodos de depresión. Estas personas depresivas drenan sin piedad la energía del otro y terminan por arrastrar a ambos a estados destructivos, como puede ser un cáncer u otra enfermedad crónica, creando ambientes de mucha toxicidad que afectan a todo el sistema familiar.

Para que una relación sea sana, debemos desarrollar la capacidad de independencia y autonomía.

Las relaciones «dependientes», sea cual sea su naturaleza, (pareja, padres-hijos, amigos, relaciones laborales) son enormemente tóxicas porque derivan en una dinámica de abuso y subyugación. La vida se transforma en un «eterno negocio» de «yo te doy en el gusto para que no me dejes» y «yo te abandono si no haces lo que quiero».

En todo caso, es una tortura y un permanente estado de estrés. La persona se siente en una cárcel sin escapatoria. El desarrollo de la autonomía y la creación o restitución de un mundo interno propio que sirva de pilar y soporte, es uno de los objetivos fundamentales de un proceso terapéutico.

En su libro *Letal Lovers and Poisonous People*, Harriet B. Braiker pone énfasis en cómo desintoxicar la relación y establecer nexos sanos entre las personas. Explica en detalle cómo proteger la salud de relaciones que pueden enfermarnos.

A veces, la necesidad de cortar la relación es evidente (con frecuencia más para otros que para la persona involucrada), pero el decidir entre este «basural del alma conocido» y un «futuro incierto desconocido» puede resultar muy difícil.

Pero también es posible trabajar en la relación, creando una comunicación sana, en la cual se expresen las emociones, rescatando aquello que nos enamoró y que la vida se encargó de esconder; en suma, invirtiendo en la relación. Crear espacios solo para la pareja (no escapando a través de actividades, trabajo, hijos o vida social).

Incorporar el buen humor y las actividades lúdicas, darse tiempo para identificar y enfrentar los problemas, buscar soluciones juntos, etc., son formas adecuadas de invertir en la relación. Así también, el respeto, la tolerancia y la paciencia, son parte de la fórmula, pero no pueden ser unilaterales, porque eso termina en la rabia y la desesperación.

Por último, si cada persona está bien, la relación tiene esperanzas, pero si uno está dispuesto a cambiar y el otro no, es mejor renunciar.

En el caso de las parejas, no estoy de acuerdo con una terapia en conjunto sin antes revisar los conflictos personales de cada uno. A la larga será evidente que «se parchó y pintó la muralla» sin preocuparse de las grietas profundas.

ESTRÉS, EL FANTASMA DETRÁS DE LA MAYORÍA DE LAS ENFERMEDADES

«Estrés no es lo que te ocurre,
sino cómo te lo tomas.»

HANS SEYLE

Estoy en un taller de prevención de enfermedades para profesionales de la salud y pregunto: «¿Alguien puede decirme lo que es el estrés?».

Las respuestas van desde ansiedad a enfermedad, pasando por cansancio, fatiga, depresión... Es obvio que es una palabra que escuchamos con más frecuencia de lo que quisiéramos, aunque su definición para la mayoría de las personas resulta poco clara.

Muchos se sorprenden cuando digo que es una respuesta sana del organismo a una emergencia y sin estrés estaríamos todos muertos porque no reaccionaríamos frente al peligro.

El problema es que reaccionamos no solo a amenazas reales, sino también a amenazas intelectuales y culturales, y como estas están siempre en nuestra cabeza, convertimos el estrés en un estado crónico.

Las amenazas reales son las que tienen que ver con nuestra sobrevivencia o con la de aquellos que nos rodean: un auto que no vimos y nos pudo atropellar, un terremoto, un asalto, una enfermedad, entre muchas otras.

Frente a estos peligros se gatillan las señales de alarma y el cuerpo despierta a través de una reacción en cadena desde el cerebro hasta la hipófisis y desde ahí al hipotálamo. Este, a su vez, manda una orden a las suprarrenales que liberan una cascada de hormonas a nuestro organismo que activan la musculatura, aceleran el corazón y la respiración, etc., preparando al organismo para actuar; además, algunas de ellas son inmunosupresoras.

Se supone que cuando termina la emergencia, nuestro organismo se tranquiliza y volvemos a la calma. La conducta llamada de «ataque o huida» ya no es necesaria.

Pero ¿qué pasa cuando las alarmas no están relacionadas con este tipo de emergencia? ¿Cuando son intelectuales y nos acompañan día y noche, incluso en el sueño?

Entonces el organismo hace crónica la reacción de alarma, no relaja la musculatura, sigue sobreactivado el corazón, el sistema inmune no retorna a la normalidad, y suma y sigue.

Las alarmas intelectuales se refieren a las preocupaciones, a las fantasías de peligro (a veces sin ningún fundamento), a la necesidad de responder socialmente, etc. Cuando las mantenemos en una constante, terminan por provocar tensión muscular crónica, bruxismo (apretar las mandíbulas), insomnio, jaqueca, colon irritable, agotamiento, envejecimiento prematuro, etc. etc.

Nuestro organismo es informado equivocadamente sobre que el peligro sigue presente y está listo para reaccionar (huir o atacar) sin que haya una descarga de la tensión.

Si de lunes a domingo, durante semanas o meses, tal vez años, mantenemos este estado de tensión, llegamos a ser insensibles a él, a veces ni nos damos cuenta de lo tensos que estamos. Nos «acostumbramos» a funcionar así y nuestro organismo se va resintiendo sin que siquiera lo advirtamos.

Expresado de otra forma, perdemos la sensibilidad. Si vamos arrancando de un tigre, no nos vamos a dar cuenta si pisamos espinas o si nos herimos la mano: el único objetivo es dejar el tigre atrás.

Por eso, esas encuestas en las que preguntan «¿está Ud. estresado?» son absurdas, porque normalmente la persona estresada «sigue corriendo» hasta que colapsa sin darse cuenta del daño que se está haciendo.

Hans Selye, médico austríaco, dedicó su vida al estudio del estrés. En su libro *The Stress of Life* explica en forma metódica y clara este concepto, sus implicancias y efectos.

Él define el estrés como «una respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda». Al principio identificó algunos cambios en el organismo como respuesta a la demanda; poco a poco fue agregando otros que constituyen un síndrome (agrupación de signos) y que él llamó Síndrome de Adaptación General (G.A.S., por su sigla en inglés).

Cuando estamos en alarma, bloqueamos funciones del organismo que son importantes para la supervivencia: me refiero al sistema inmune y a las funciones de crecimiento celular. Una actitud de «protección» sostenida en el tiempo inhibe la creación de energía sustentable para la vida. Mientras más tiempo estemos en este estado, más comprometemos los procesos de crecimiento, lo que a la larga afecta la vitalidad, como dice de Bruce Lipton.

El sistema inmune necesita mucha energía para funcionar (recuerde cómo se siente cuando está combatiendo una infección). Si la energía está disponible para «atacar o huir», no está disponible para el sistema inmune.

Detrás de la mayoría de las enfermedades encontramos el «fantasma del estrés», ya sea porque colapsó el sistema inmune (enfermedades infecciosas, cáncer, etc.), porque las funciones inmunológicas perdieron el rumbo y atacan a la persona (lupus, escleroderma, artritis, etc.) o porque el efecto de la cascada de hormonas de estrés (adrenalina, cortisol, etc.) exige a ciertos órganos una sobrecarga de trabajo, por ejemplo, al corazón (enfermedades cardiovasculares), al hígado o, simplemente, a la musculatura (dolores musculares crónicos).

Según el manual de medicina interna de Harrison, el estrés también está detrás de la diabetes y muchas otras patologías.

Hoy se están estudiando los efectos del estrés en el desarrollo del feto y sus consecuencias. Además de recibir nutrientes, el niño en desarrollo recibe un exceso de adrenalina y otras hormonas secretadas por la madre si vive períodos de estrés crónico.

Según investigaciones, estas condiciones pueden afectar el peso del recién nacido e influir en la presentación de enfermedades crónicas en la vida adulta.

Lipton relata cómo pudo observar a través de un sonograma el efecto de una pelea de los padres en un feto y señala que «el poder de la tecnología moderna, en la forma de un sonograma, ayuda a eliminar el mito que dice que un niño que aún no ha nacido no es un organismo sofisticado y que solo reacciona al ambiente nutricional».

El estrés nos hace envejecer, incluso a un nivel celular. Los telómeros son ADN al final de los cromosomas que afectan directamente la rapidez con la que las células envejecen.

En la medida en que se acortan y que su integridad estructural se debilita, las células envejecen y mueren más rápidamente. Como dice D. Ornish en *Spectrum*, «en términos simples, a medida que sus telómeros se acortan, su vida se acorta». Ornish cita algunos estudios en relación con esto, realizados en la Universidad de California.

Pensamos mejor cuando estamos relajados. Además, diversas investigaciones han demostrado que el estrés también acelera el proceso de envejecimiento del cerebro. En su libro, Axt relata un experimento que se hizo con ratones en la Universidad de Kentucky, cuyos resultados muestran el daño al hipocampo después de someter a los ratones a estrés continuado durante cinco días.

Por otra parte, detrás de la mayoría de las amenazas que causan estrés crónico está el miedo, que puede estar asociado a diferentes circunstancias de la vida: miedo a no rendir, a no pertenecer, a no ser aceptado, a no ser querido, a ser abandonado, a hacer el ridículo, etc., muchos de los cuales tienen sus raíces en la infancia.

Un trabajo de autoconocimiento profundo puede llevarnos a solucionar varias de estas amenazas y a ser más confiados, osados e independientes. También, a reducir las expectativas que siempre nos exponen a la frustración.

Es importante distinguir entre los conceptos de «enfrentamiento» al estrés y «manejo» del estrés.

El «enfrentamiento» se refiere a las amenazas, a los «estresores», que pueden ser interpretados de distinto modo según nuestra historia individual. La manera de cómo nos afecten estas amenazas va a depender del nivel de energía que tengamos en un momento dado («cuando hay poca energía los gatos tienen cara de tigre») y la confianza que hayamos desarrollado.

Es importante identificar las amenazas, reinterpretarlas, tomar distancia emocional de ellas, diferenciar las que son de sobrevivencia de las intelectuales y culturales, y saber renunciar si es necesario.

Basándonos en aquello de que «el estrés no es lo que te ocurre, sino cómo te lo tomas» podemos ponernos muy críticos y creativos para eliminar muchas de nuestras amenazas.

El «manejo» se refiere a todo aquello que nos ayuda en períodos de estrés y que requiere de cierta disciplina y dedicación: por ejemplo, el yoga, la meditación, el ejercicio físico, etc.

En *Yo (no) quiero tener cáncer* enumero y explico algunas pautas generales para un mejor enfrentamiento y manejo del estrés.

En este capítulo solo voy a enunciarlas:

- , No pierda contacto con su emotividad y profundidad.
- , Revise su «argumento de vida» y actualícelo para que usted mismo no se tiranice.
- , Analice sus relaciones interpersonales y vea la forma de optimizarlas.
- , Termine con las situaciones inconclusas que le provocan tensión.
- , Reduzca las demandas internas y externas innecesarias.
- , Asuma la plena responsabilidad sobre su vida.
- , Use el lenguaje de su cuerpo para identificar las situaciones que lo ponen tenso.
- , Descanse en forma adecuada.
- , Dese un tiempo para usted sin remordimientos.
- , «Lentifíquese» cuando se sienta acelerado, agitado y tenso.
- , Ponga en práctica un programa diario de relajación con técnicas que le acomoden, que incluya la respiración abdominal.
- , No gaste energías pensando en lo que fue o será, y contáctese con el momento presente.

- , Ponga en práctica una rutina diaria que incluya una actividad placentera que dure al menos media hora, como leer, escuchar música, etc.
- , Cambie su ambiente si este le provoca aversión.
- , Regálese actividades placenteras con cierta frecuencia y aprenda a disfrutarlas intensamente.
- , Aprenda a jugar y disfrútelo; sepa ser niño a veces.
- , Desarrolle intereses diferentes a las obligaciones laborales y familiares, solo o en compañía.
- , Haga algún ejercicio físico regularmente, de preferencia sin competitividad.
- , Elimine hábitos autodestructivos (tranquilizantes, alcohol, tabaco, drogas).
- , Aproveche sus capacidades de percepción, sensibilidad y sensualidad en el contacto con la naturaleza, en el comer, el oler, el oír, el tocar, el ver, etc.
- , No cierre ninguna puerta en la vida; aprenda a abrirlas.
- , Cultive el buen humor, reaprenda a reír.
- , Aliméntese en forma sana.

LA HERENCIA NO ES LA ÚLTIMA PALABRA

Es evidente que por herencia podemos tener una predisposición a ciertas enfermedades, pero las investigaciones han demostrado que esto puede revertirse con cambios de estilos de vida y alimentación.

En el cáncer, por ejemplo, menos del 12 por ciento de los casos es atribuible a causas hereditarias, el resto se debe a estilos de vida. Por eso somos tan insistentes en la prevención, que es mucho más importante que la detección precoz.

Hay estudios realizados a gemelas (lo que significa con idéntica carga genética heredada) que muestran la presencia del cáncer de mama en una de ellas y no en la otra. Cabe preguntarse por qué. Sin embargo, nuestra medicina se preocupa mucho más de la detección precoz y los tratamientos de la enfermedad y casi nada de la prevención. Se ha llegado al extremo de que algunos médicos han recomendado mastectomía total «como prevención» a mujeres con genes BRCA1 o BRCA2 (cáncer de mama).

El cáncer no está en la mama, sino en la persona.

Hace unos años participé en una investigación para hacer estudios genéticos a familias con cáncer de mama. Mi labor era la evaluación psicológica de las personas que participaron en ella. Me llamó mucho la atención que en algunas familias que no tenían el gen investigado, los test psicológicos de abuela, hija y nieta eran casi idénticos. Lo «heredado» en estos casos eran formas de comportamiento y de enfrentar la vida, no los genes.

Dean Ornish dirigió una investigación con pacientes de cáncer de próstata que no se sometieron a tratamientos médicos convencionales.

Se les hizo una biopsia antes y después de tres meses, período durante el cual se sometieron a un programa de cambio de estilo de vida que incluía: meditación, ejercicio, alimentación, yoga y grupos de apoyo.

Los resultados son muy impactantes en relación con la expresión de los genes. Más de quinientos genes fueron afectados en forma positiva; es decir, disminuyó la expresión de genes pro cáncer y aumentó la expresión de genes anticáncer. Estos resultados fueron publicados en *Proceedings of the Nacional Academy of Sciences* (PNAS) y se puede acceder a ellos a través de Internet.

Como dice Ornish: «Esto es un mensaje muy esperanzador y un antídoto al nihilismo genético. No todo está en los genes».

Lo anterior significa que si nuestros padres sufrieron de cáncer, diabetes, presión alta u otros, no estamos «condenados» a sentarnos a esperar que la enfermedad se haga presente, y este es uno de los mensajes que me gustaría transmitir en este libro. Es importante destacar el poder que tenemos para crear y mantener nuestra salud, sea cual sea la herencia. Sería más fácil de la otra forma, porque, en definitiva, lo que yo propongo nos obliga a asumir una responsabilidad.

Por ejemplo: Ornish señala que cuando empezó su trabajo con pacientes con enfermedad coronaria hace treinta años, no tenía muy claro cómo era posible que se empezara a revertir la enfermedad a tan solo un mes de haber aplicado el programa.

Hoy hay mucho más conocimiento sobre la enfermedad: se sabe que las arterias son flexibles y tienen «músculos internos» que les permiten dilatarse o contraerse. Las dietas altas en grasas y

colesterol, el azúcar y otros carbohidratos refinados, las ayudan a contraerse, el mismo efecto que produce la nicotina y la cocaína, la falta de ejercicio y el estrés emocional.

Es cierto que al haber predisposición genética tenemos más posibilidades de contraer una enfermedad, pero eso solo significa que debemos «aplicarnos» más en hacer los cambios de alimentación y estilo de vida que se requieren para no enfermar.

Hoy, la epigenética —el estudio de los mecanismos moleculares a través de los cuales el ambiente controla la actividad genética— es una de las áreas de mayor investigación científica.

Existen evidencias de mutaciones genéticas muy rápidas (de una generación a otra) como consecuencia de un estrés severo.

En su libro *El pico del pinzón*, Jonathan Weiner describe lo que se ha llamado la respuesta SOS. Da el ejemplo de las células de la bacteria *E. coli*, que sufren transformaciones en su ADN por efecto probablemente de las tensiones que provocan sustancias químicas desconocidas o la radiación ultravioleta.

La respuesta también se ha observado en el ADN del maíz cuando recibe el impacto de temperaturas calientes o frías.

Pero lo que es más sorprendente es la descripción que hace de las mutaciones referidas a los picos de los pinzones en las islas Galápagos después de una sequía, y cómo estas mutaciones se heredan a la próxima generación.

Como señala, «si sobreviene una mutación en el ADN de una célula ordinaria, puede causar un cáncer. Si tiene lugar en la esperma o en un óvulo, puede transmitirse a la próxima generación. Si es más o menos neutra o si confiere un pequeño beneficio, podría ser que sus portadores sobrevivieran y la transmitieran una y otra vez».

CÓMO AYUDAR SIN SUCUMBIR

«Haz lo mejor que puedas y después deja ir.»

J. KANE

Carmen Gloria llega a mi consulta, saluda muy amable, le ofrezco café y decide hacerlo ella misma «para no molestar». Habla bajito, está bien vestida, pero sin llamar la atención.

Antes de que yo le pregunte algo, me dice: «Tengo 46 años, soy asistente social, tengo un cáncer de mama, con metástasis hepática, no me voy a salvar porque estoy agotada, ni siquiera tengo energías para cuidarme y vengo para que me ayude a morir bien». Se le quiebran sus defensas y se pone a llorar con infinita tristeza por los próximos minutos.

Cuando se va, pienso que esta historia la he escuchado, con pequeñas variaciones, infinitas veces. Especialmente de parte de asistentes sociales, enfermeras, médicos del servicio público y profesores.

¿Qué hay detrás de esto?

Personas que están al servicio de los otros y que nunca se acordaron de sí mismas, que no tuvieron presente que ellas son el instrumento en las labores de ayuda y que, como tal, necesitan autocuidarse antes que nada.

Generalmente son jefas de hogar, con muchas horas de trabajo, con sueldos bajísimos, dedicadas y con una tremenda carga emocional, que no tienen defensas frente al sufrimiento del otro y, lo que es peor, lo hacen propio.

Con frecuencia son personas de baja autoestima, con historias de gran esfuerzo, poco queridas en la infancia y, más que nada, con profesión de «salvadoras sin límites».

Esto me llevó a estudiar, hace varios años, lo que se ha llamado el Síndrome de *Burnout* (o Síndrome de Quemados), nombre que se refería a los «viajes sin retorno» de los drogadictos en los años sesenta.

Este síndrome se presenta sobre todo en las profesiones de servicio y se caracteriza principalmente por tres dimensiones:

- , Agotamiento emocional (pérdida o desgaste de recursos emocionales).
- , Despersonalización (actitudes negativas o insensibles hacia los pacientes).
- , Falta de realización personal (evaluación negativa del propio desempeño).

El *burnout* es contagioso, no declina con las vacaciones, no se identifica con la sobrecarga de trabajo y está asociado a la desmotivación y la falta de sentido.

Al escribir un libro como este, no puedo dejar de incluir un capítulo dedicado a estos profesionales, entre los que también incluyo a los terapeutas y a todos los que nos dedicamos a trabajos de servicio.

Cuando me llaman de los servicios de salud para dar talleres sobre este tema, me sorprende al ver las caras de agotamiento y frustración de los asistentes. A veces, mientras esperan que se inicie el taller se

quedan dormidos, sean las 8 a.m., las 3 p.m. o las 6 p.m. Da igual, «están reventados» y no tienen idea ni siquiera de lo que significa la palabra «autocuidado».

Las causas principales de este síndrome están relacionadas con:

- , Falta de reconocimiento.
- , Culpas por fracasos.
- , Necesidad de complacer siempre.
- , Descuido de las propias necesidades.
- , Exceso de burocracia, mercantilismo y tareas administrativas en desmedro del trabajo con las personas.
- , Conflictos.
- , Exceso de demandas.
- , Complejo de «salvadores».

Este síndrome representa un conflicto entre la demanda institucional (burocratizada y mercantilizada) y el sufrimiento del paciente y su familia.

Es imposible cuidar a otros si no nos preocupamos de nosotros primero, porque tarde o temprano el colapso llega. Es lo que en el Centro de Desarrollo de la Persona llamamos «lealtad con la persona que somos» y, asimismo, es nuestra «letanía».

Las personas que trabajan en las profesiones de servicio muchas veces se sienten «atropelladas» por las expectativas, necesidades, sufrimientos y negatividad de los otros.

A veces, cuando me quedo sola en mi oficina, pienso en el gran sufrimiento que han absorbido esas paredes. Hace unos meses me deshice de una silla mecedora (de esas de abuelita) que fue mi compañía durante treinta años. Esa silla sí que había asimilado cosas terribles: penas, frustraciones y dolor. Pero yo también he estado ahí, sentada en esa mecedora por años y si no desarrollo permanentemente estrategias para cuidarme, habría dejado de estar aquí hace mucho tiempo. Es cierto que también hay muchos momentos felices, de mucha satisfacción, pero la tristeza y el dolor son una constante y a veces no podemos hacer mucho por el paciente, más que nada acompañar, y eso también en algunos casos frustra.

El mayor peligro del *burnout* es que nos inmovilicemos y dejemos de percibir al otro y a nosotros mismos.

Es importante una evaluación al final del día respondiendo a las preguntas: ¿qué sentí?, ¿qué me llevo?, ¿qué paciente me produjo más impacto?, ¿qué puedo hacer por mí para mañana estar bien y no acumular carga a lo largo de la semana?

Las asistentes sociales y los terapeutas se enfrentan a conflictos, pobreza y sufrimiento que muchas veces no pueden ayudar a solucionar.

En general, su trabajo no es reconocido en su medio y las personas esperan que siempre sean «magos» que solucionen todo. O, como me han pedido muchos pacientes: «Quiero que me operes de la cabeza»; lo que obviamente no es posible.

Los profesores, a su vez, tienen que trabajar muchas horas, con cursos muy numerosos, a veces agresivos y sin disciplina, y recorrer grandes distancias para ir y volver al trabajo. Hace poco calculaba con una profesora que ella pasaba tres horas al día en una micro, lo que equivale a quince horas a la semana o sesenta horas al mes. Es decir, seiscientas horas al año... lo que es una

completa locura. Y, desde luego, no es la única; hay muchas personas que recorren grandes distancias diariamente en locomoción colectiva para ir y volver al trabajo. Además, muchas de ellas deben llegar a cumplir los otros roles: de mamá, de pareja, etc.

¿Qué hacer?

Primero, tomar la responsabilidad de nuestro autocuidado. Si nosotros no nos cuidamos, nadie lo va a hacer por nosotros.

Segundo, creo que pequeños pasos hacen grandes diferencias. No se necesitan cambios dramáticos para lograr efectos; se puede empezar de a poco.

Tercero, hay que saber reconocer el cansancio, la rabia, la tristeza y todas las emociones que van surgiendo. Muchas veces, el solo hecho de hacerlas conscientes marca una diferencia.

Podemos usar todo lo sugerido en este libro. Además, ojalá aprendamos a diferenciar lo realmente importante de lo que no lo es, para no perder nuestras energías en lo que no vale la pena.

No tratemos de controlar todo, no somos «magos»; hay que soltar y aceptar la realidad cuando no está en nuestras manos hacer cambios.

El involucrarse demasiado en los sufrimientos de las personas nos impide poder ayudarles. Debemos encontrar el equilibrio entre la empatía y la distancia, para ver la realidad también desde afuera. No fomentemos la dependencia en las personas que reciben nuestra ayuda; eso solo contribuirá a aumentar la carga y les hacemos un gran daño al no ayudarles a desplegar sus propias alas.

Cultivemos la autoaceptación y la humildad; esta última es una buena consejera.

Aprendamos a «arrancarnos» de vez en cuando y crear espacios de soledad para recuperarnos, y también crear redes sociales y profesionales que nos apoyen.

Estemos atentos a la amargura y negatividad que estos trabajos pueden generar. Es el peor veneno.

Por último, aunque no menos importante, reconozcamos nuestras limitaciones y tomemos en cuenta nuestro propio sufrimiento, que es parte importante de la fórmula de ayudar.

No olvidemos que somos personas, no robots.

Finalmente, quiero recomendar dos libros extraordinarios sobre este tema: *The Resilient Clinician*, de R. Wicks, y *How to Heal*, de Jeff Kane. Ambos son una joya.

EL VALOR DEL SILENCIO

«Ahora todos mis maestros han muerto, excepto el silencio.»

W. S. MERWIN

Se han realizado numerosos estudios que demuestran de qué manera el ruido afecta la salud: aumenta el estrés, provoca daño auditivo, nos pone irritables y puede provocar ciertas enfermedades.

Por ejemplo, ha surgido creciente evidencia de que el ruido aumenta la presión arterial y eleva el riesgo de infarto cardíaco y cerebral.

Vivimos en ciudades ruidosas: los sonidos de las alarmas, las bocinas, las sirenas, las fiestas de los vecinos y el tráfico son nuestros compañeros cotidianos y permanentes. Todo esto hace que nos volvamos insensibles al ruido y que lo echemos de menos cuando no está.

Es más, a muchas personas les asusta el silencio, y si este existe, lo neutralizan con la TV, la radio o conversaciones «para llenar el vacío».

La conexión interna se hace en momentos de silencio. De ahí que muchas veces nos asuste estar callados, además de producirnos ansiedad y angustia. Preferimos, entonces, evitar la conexión.

Es en estados de silencio cuando entramos en nuestras profundidades y reconocemos nuestros dolores, sufrimientos, miedos y rabias. En el ruido y el quehacer constantes, estas emociones pasan inadvertidas y podemos «fugarnos» fácilmente. Es en la quietud cuando surgen y podemos sentir las con toda su intensidad, cuando podemos enfrentarlas y solucionarlas o, simplemente, hacerlas presente y ser compasivos y empáticos con nosotros mismos.

Cuando nos sumergimos en el silencio, el proceso de autoconocimiento se hace más factible; por el contrario, cuando vamos de una actividad a otra, no hay espacio para mirarnos internamente.

Es recomendable crear instancias de silencio cuando trabajamos, cuando caminamos, manejamos o cuando estamos en casa. El ideal sería en un lugar de la naturaleza, pero si eso no es posible, al menos sepamos crear un espacio psicológico y temporal para hacerlo.

La quietud, el no-hacer y el escuchar son tan esenciales para vivir como el hacer.

Hace unos días me consultó una persona que sufre un estado de estrés muy severo; le es difícil dormir, está muy irritable, tiene serios problemas de atención y concentración y una gran falta de energía.

Además de trabajar en profundidad las causas que la han llevado a este estado, le pedí que iniciáramos un trabajo de yoga y meditación, y que creara espacios de silencio varias veces al día.

No me sorprendió cuando llegó a la sesión siguiente diciéndome: «El silencio me da angustia, me altera, me irrita y me pone de mal genio».

A esta persona, como a muchas otras, el silencio la acerca a un sitio interior que percibe como vacío y sin sentido. Solo encarando este vacío tenemos esperanza de que pueda salir del lugar donde se encuentra.

Atendí a una familia que consultó por problemas de comunicación relacionados con la crisis que viven por la enfermedad de ambos padres. Los hijos adolescentes (15 y 16 años) presentaban conductas disfuncionales (drogas y mal rendimiento escolar) y asistieron a la sesión familiar de mal

humor y sin ninguna motivación. Al preguntarles la razón que había detrás de esta conducta, el mayor me contestó muy molesto: «En la casa, desde que me acuerdo, se come con la tele; me parece una hipocresía tratar de averiguar por qué no nos comunicamos. Ahora que están enfermos quieren cambiar, pero nunca ha habido espacio para conversar y compartir».

Cuando los espacios familiares están llenos de ruido y el silencio es un bien escaso, las personas no encuentran una forma de relacionarse sanamente: lo harán llamando la atención, retirándose o sumándose al ruido.

A través del silencio podemos entrar en nuestras profundidades, reconocer nuestras falencias, destruir falsas imágenes que hemos creado de nosotros mismos y potenciar nuestra verdadera naturaleza.

Al comienzo, cuando tratamos de practicar «el estar callados», nuestra mente empieza a funcionar y lo único que sentimos es «el ruido» de nuestros pensamientos y preocupaciones. Sin embargo, con un poco de práctica y mucha paciencia, poco a poco la mente se tranquiliza.

El silencio nos permite escuchar y escucharnos.

SENSUALIDAD

«El camino hacia una mayor salud y sanidad mental se cataliza a través de la movilización de recursos que todos poseemos.»

JON KABAT-ZIM

Miro por una ventana de mi casa y veo hibiscos rosados en flor, bignonias rojas que cuelgan desordenadas, un picaflor diminuto y muchas hojas de distintas formas y tonos verdes que se mueven con el viento, y cada vez que esto ocurre, me digo: «Así debe ser una mirada al paraíso».

Sin embargo, me he sentado frente a esta ventana muchas veces sin ver. Así también, en innumerables ocasiones no escucho, no huelo o no siento. Reconozco que al no hacerlo me pierdo la mitad de la vida.

Pasamos como anestesiados, sin vivir el aquí y el ahora, sin disfrutar los pequeños detalles de la vida cotidiana.

El ser conscientes de lo que vivimos, el usar los sentidos, nos permite reconocer lo que comemos, lo que oímos, lo que vemos y lo que tocamos.

Es muy distinto degustar un durazno sintiendo su aroma, textura y gusto, que simplemente «tragar» el durazno.

Los sentidos son nuestra puerta al mundo.

A través de ellos detectamos lo que nos gusta y lo que no, lo placentero y lo desagradable.

Estudios demuestran que cuando una persona pierde un sentido, sobre todo antes de los dos años, los sentidos que se conservan adquieren una increíble agudeza.

Helen Keller (ciega y sorda) podía saber en qué trabajaba una persona con solo estar con ella en una pieza. Sostenía que «los olores de su oficio se pegan a la ropa de las personas... cuando alguien pasa de un lugar a otro, tengo la impresión del aroma de donde esa persona ha estado —la cocina, el jardín o la pieza de un enfermo».

Hace unos años atendí a una persona que estaba viviendo las últimas etapas de su enfermedad y no podía salir de su casa. Le conté que ese fin de semana iba a ir a la playa y si podía traerle algo. Ella me contestó: «Tráeme un pedacito de mar».

Cuando me senté frente a las olas, recuerdo haberme fijado en todos los detalles: la intensidad y variedad de los colores, la sensación del sol en mi cuerpo, el ruido del mar y el canto de las gaviotas, el contacto con la arena, etc. Creo que nunca me había fijado tanto en todas esas sensaciones. Cuando volví a verla esa semana, cerramos los ojos las dos y logré transmitirle todos los detalles y sentí que de verdad le había regalado «un pedacito de mar», y aprendí que se puede «sentir» con mucha intensidad. Esas sensaciones las recuerdo hasta hoy porque se me grabaron para siempre.

El día que salí de la clínica con mi primer hijo recién nacido, yo tenía dieciocho años y me sorprendió ver todos los árboles en flor al comienzo de la primavera. Supongo que mi sensibilidad estaba exacerbada por los acontecimientos, pero sentía que era una experiencia nueva, como si nunca antes hubiese visto realmente lo que estaba observando en ese momento.

Lo que percibimos a través de los sentidos se mezcla y se interrelaciona. Esta experiencia se llama sinestesia. Esto es lo que nos permite percibir y conocer. El no usar adecuadamente esta capacidad nos enajena de nosotros mismos y del mundo.

A través de los sentidos podemos conocernos, diferenciarnos, explorar nuestro mundo interno y externo.

Hace muchos años atrás tomé clases de una técnica de bordado llamada «Crewell», que trabaja con texturas. Nunca he tenido el tiempo suficiente para desarrollarla y perfeccionarla porque requiere una tremenda dedicación y tiempo. Sin embargo, en esas clases aprendí a «observar». Por ejemplo, cuando hoy miro los cerros puedo distinguir los colores más claros o más oscuros según la distancia. Los tonos diferentes de los árboles y sus texturas. Es lo que pasa también al aprender a pintar; también se aprende a «ver» realmente.

Así, podemos distinguir los sentimientos de alguien dependiendo de cómo nos toca, cómo nos mira o cómo nos escucha.

La piel es nuestro órgano sensorial más extenso. Muchas veces no estamos conscientes de lo importante que es en nuestra relación con el mundo y con frecuencia la cuidamos poco. Las manos, los pies y los labios tienen una gran concentración de terminaciones nerviosas sensoriales.

Podemos realizar muchos ejercicios de sensualidad para estimular y mejorar nuestra capacidad de percibir y reconocer.

Por ejemplo:

- Tocar diferentes texturas con los ojos cerrados (el tronco de un árbol, pétalos de flores, la piel de alguien querido, una fruta, pisar el pasto descalzos, etc.).
- Comer algo que nos guste sintiendo su aroma, sabor y textura.
- Escuchar con los ojos cerrados (música, sonidos de la naturaleza, voces de niños jugando, etc.).
- Oler con detención (las hierbas que usamos en la cocina, las flores, la playa, los bosques, la tierra, etc.).
- Estar bajo la ducha o en una piscina y jugar con las sensaciones del agua en diferentes partes del cuerpo.
- Mirar, «viendo» realmente (los colores, los paisajes, la expresión de los otros, las obras de arte, etc.).

Es importante percibir con inocencia, sin prejuicios, concentrados en lo que estamos haciendo y no con la mente en nuestras preocupaciones.

El reconocimiento de ciertas sensaciones nos devuelve muchas veces a la infancia, a recuerdos y experiencias atesorados y muchas veces olvidados.

Recuerdo un ejercicio precioso que me pidieron hacer en un taller y que me hizo evocar un momento especial de mi infancia.

Nos pidieron cerrar los ojos y rememorar un juguete querido. Apareció en mi imaginación una muñeca que fue mi compañera en momentos importantes de mi niñez. Pero junto con eso, recordé el olor de su pelo, la suavidad de su piel, los ojos «con que me miraba» y todos los sentimientos que me generaba en esa época. Fue una hermosa experiencia.

Para ser sanos es importante despertar los sentidos; estos nos ayudan a salir de esa «anestesia» que nos impide saber cuándo podemos estar haciéndonos daño: por ejemplo, usando un perfume que no nos gusta, oyendo una música desagradable o comiendo algo que nos hace mal. La sensualidad es parte de la sexualidad y el erotismo; una sensualidad «despierta» enriquece nuestra sexualidad y la hace más viva.

DESINTOXICACIÓN

Nuestro organismo tiene una capacidad natural para estar sano y si le damos el tiempo, el ambiente que requiere y los cuidados necesarios, puede lograrlo, incluso sanar de una enfermedad aparentemente incurable.

Así es como personas con diagnóstico terminal como Greg Anderson, con cáncer de pulmón etapa IV, está vivo después de más de treinta años. Greg escribió un libro fantástico donde resume lo que en su opinión una persona debe hacer para sanarse (*Cancer: 50 Essential Things to Do*) y tiene una página web a través de la cual ayuda a otras personas en el mundo a sanarse (www.cancerrecovery.org). Por su parte, Ian Gawler también recibió un pronóstico de vida de solo dos semanas y aún está vivo después de más de veinticinco años. Y al igual que Jan, escribió su experiencia (*You Can Conquer Cancer*), libro que sin duda es valioso leer.

¿Qué han hecho estas personas para sanarse? Cuidarse con una dedicación enorme y comprometerse con un programa de recuperación de la salud sistemático y cotidiano, que incluye revisión de los aspectos psicológicos que nos ayudan a enfermar, enfrentar el estrés y saber manejarlo, alimentación sana, meditación, yoga, ejercicio físico, grupos de apoyo, suplementos nutricionales naturales y hierbas, relajación, tratamientos alopáticos y de medicina complementaria, descubrir el placer de vivir, reír, jugar, redescubrir la vida, agradecer, etc.

En este capítulo quiero poner énfasis en la necesidad de «limpiar», de «desintoxicar» nuestro organismo en forma periódica, como un primer paso para prevenir enfermedades o recuperar la salud.

¿Quién debería hacer un programa de desintoxicación periódicamente? Toda persona que quiera vivir de manera más sana.

¿Por qué? Porque por el solo hecho de vivir en una sociedad y cultura como la nuestra, nos estamos intoxicando permanentemente con las comidas que ingerimos, el agua que tomamos, el aire que respiramos, los medicamentos que consumimos, los productos de limpieza que usamos, con las conductas tóxicas de muchas personas con las que compartimos día a día, y con el estrés, compañero inseparable en nuestra cultura.

Los sabios y sanadores de muchas tradiciones milenarias han recomendado la desintoxicación periódica a través del ayuno y otras modalidades, para potenciar las capacidades mentales, emocionales y físicas del organismo.

Las enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes, la artritis, las de origen cardiovascular, etc., han aumentado en vez de disminuir, y muchos científicos están de acuerdo en que la «toxicidad» en la que vivimos es una causa importante de este aumento.

Hay muchos procedimientos y programas de desintoxicación, incluso algunos bastante peligrosos, porque eliminan nutrientes fundamentales de la dieta.

La idea es no fanatizarse, sino estudiar y aprender los que resulten más sanos y los que mejor se acomoden a nuestro organismo y estilo de vida, o sea, que nos ayuden a potenciar nuestra salud sin correr riesgos.

En su libro *Clean*, Alejandro Junger enuncia tres conceptos fundamentales que están en la base del programa que él propone:

- Las toxinas y el estrés crean obstáculos para el funcionamiento normal y las capacidades autosanadoras de nuestro cuerpo.
- Los estilos de vida y los hábitos alimenticios modernos contaminan nuestros cuerpos y no proveen los nutrientes necesarios para que funcionen en niveles óptimos.
- Al remover los obstáculos y aportar lo que falta, nuestros cuerpos recuperan la salud, se restituye la energía y empezamos a lucir y a sentirnos en nuestra mejor forma.

Todos estamos expuestos a absorber sustancias tóxicas diariamente, como pesticidas, mercurio, grasas trans, benceno, productos insecticidas, arsénico, etc.

A través de la piel absorbemos todo tipo de químicos (tinturas, productos de belleza, los contenidos en la ropa sintética, etc.).

En nuestro ambiente inmediato, convivimos con y respiramos una cantidad enorme de toxinas provenientes de pinturas, emisiones de CO₂ y productos de limpieza.

Como si esto fuera poco, estamos constantemente expuestos a las radiaciones de los teléfonos celulares, cables, computadores, microondas. Los campos magnéticos han sido estudiados y sus efectos son alarmantes, como lo demuestran los primeros estudios que logran cruzar la barrera de la desinformación impuesta por la industria y las estructuras de poder político afectadas y comprometidas en este ámbito, como las universidades, los laboratorios y la prensa.

Por otra parte, los alimentos que consumimos contienen preservantes y aditivos.

El cigarrillo, el alcohol y las drogas conviven con nosotros más cerca de lo que queremos.

A veces nos es imposible evitar el humo pasivo, que igual nos intoxica y enferma.

Todo esto hace necesario no solo protegernos de la mejor forma posible y comer «acortando el camino entre la naturaleza y la boca», como dijimos en el capítulo sobre alimentación, sino también invertir tiempo y dedicación periódicamente en la limpieza de nuestro organismo.

Un programa de desintoxicación se realiza durante un período de tiempo y tiene un comienzo y un final.

El programa propuesto por A. Junger incluye:

- Una reducción de la carga digestiva consumiendo más alimentos líquidos que sólidos.
- Una «ventana» de doce horas sin consumir nada en la noche.
- Una «restitución» de la flora intestinal sana y «reconstrucción» de las paredes del intestino.
- Soporte hepático, a través de nutrientes específicos que permitan un trabajo eficiente del hígado en el proceso de desintoxicación.
- Promover una eliminación adecuada. Los canales de eliminación incluyen la piel, los pulmones, los riñones, los intestinos, el sistema circulatorio y linfático, cada uno con su propia función.
- Poner énfasis en la paz mental (con meditación y yoga), en el ejercicio físico y la respiración, así como eliminar hábitos destructivos.

No pretendo detallar el programa aquí, pero recomiendo hacerlo. Para mí, realizarlo una vez al año durante tres semanas ha resultado muy beneficioso en muchos sentidos.

Con respecto a todas las toxinas mencionadas, propongo como mínimo:

- Poner más atención en los contenidos de los productos que compramos, tanto alimentos como productos de limpieza, entre otros.
- Evitar el uso de fuentes plásticas en el microondas.
- Si usamos algún insecticida, dejar la habitación abierta durante varias horas después de haberlo hecho.
- Salir de la cocina mientras el microondas esté prendido; usar el celular con manos libres.
- Buscar información sobre los efectos colaterales de los medicamentos (existen muchos remedios que arreglan una cosa y echan a perder otra).
- Evitar el consumo de cigarrillo y drogas, y el exceso de alcohol. Asimismo, protegernos del fumador que nos obliga a ser «fumadores pasivos».
- Instalar un filtro para el agua que tomamos y que usamos para cocinar.

Estamos pagando un precio muy alto por alejarnos de la naturaleza y contaminar nuestro ambiente.

Cuando empecé a trabajar con pacientes de cáncer hace más de treinta años, los casos de cáncer de mama en jóvenes de veinte a veinticinco años eran raros. Hoy son frecuentes. Este es uno de los ejemplos que vemos como consecuencia de la toxicidad general con la que estamos conviviendo, en todo sentido. El cáncer es multifactorial, pero no me cabe duda de que este factor hoy es determinante, como lo demuestran estudios epidemiológicos y de otro tipo.

Cabe preguntarse: ¿Qué estamos haciendo con nuestro planeta? ¿Cuál es la herencia que le estamos dejando en este sentido a nuestros hijos, nietos, bisnietos y generaciones que vienen?

Soy una convencida de que cada paso cuenta. Partamos por tratar de desintoxicar nuestro organismo, nuestras casas, nuestras oficinas.

Esto puede convertirse en un primer peldaño para mejorar nuestra salud, nuestro ambiente y nuestro planeta.

MÚSICA, DANZA Y EXPRESIÓN CORPORAL

«El alma está en armonía y muestra su mayor afinidad con la música.»

PLATÓN

Todas las culturas han usado la música en sus procesos de sanación. Desde tiempos remotos la música ha significado acercarse a los sentimientos y, junto con la danza, permite dejarse ir, fluir e integrar el cuerpo y las emociones.

En la mitología griega, Apolo, dios de la música, entretenía a las diosas en el Monte Olimpo con su lira, mientras las musas cantaban. Se cuenta que Orfeo, hijo de Apolo, tocaba con tal perfección la lira que hasta las bestias salvajes se calmaban.

Tanto Platón como Aristóteles creyeron que el alma era afectada por la música y que la idea de armonía estaba relacionada con la salud y el bienestar.

En la antigua Grecia, como también en China, se pensaba que la música debía ser controlada, debido a sus fuertes poderes y efectos. En lo social, los sonidos podrían afectar positiva o negativamente «la buena moral» y curar o empeorar los desórdenes mentales.

Podríamos extendernos sobre la música y sus efectos en muchos ámbitos de la vida, pero por ahora solo quiero mencionar el poder de la música en la tranquilidad que puede provocar en los niños desde que están en el seno materno, en el manejo del dolor, en la relajación, en la disminución de la ansiedad y la depresión, en la curación de enfermedades o simplemente en el placer que otorga escucharla.

¿Quién no se ha conmovido hasta las lágrimas al escuchar el sonido de un órgano en una catedral?

¿Quién no ha sentido el baile hasta lo más profundo al dejarse llevar?

¿Quién no se emociona al escuchar con ojos cerrados un chelo, un arpa, una guitarra o cualquier instrumento que le sea más afín?

El poder de la música en los procesos de sanación ha sido estudiado hoy y se aplica a través de la musicoterapia y otras disciplinas en forma seria, metódica y profunda.

Mitchell L. Gaynor, oncólogo estadounidense, trabaja con música como complemento de los tratamientos oncológicos y tradicionales, y ha observado cómo se potencia su efecto al combinarlos con la música.

En su libro *Sonidos que curan* se refiere a estudios científicos que apoyan la tesis de que la música armoniza y sana. Como director de una clínica oncológica en Nueva York, introduce en los tratamientos este concepto, a través de cuencos, canciones personalizadas y otras técnicas para lograr mejores resultados.

Gaynor señala: «En mi exploración de la medicina del sonido, he llegado a reconocer la base científica y lógica de prácticas que pueden parecer livianas o sin fundamento. El concepto de sincronización, una conexión entre física y biología, me ayudó a darme cuenta de que el sonido era una fuerza con consecuencias fisiológicas. Cuando se moviliza de modo adecuado, el sonido puede sincronizar el organismo humano para lograr la armonía y la homeostasis requerida para conservar

su resonancia y regenerarse después de una lesión o enfermedad. El sonido y la respiración son uno, y las prácticas de canturrear, cantar y salmodiar revitalizan la respiración, que ya es en sí la clave de la armonía y la homeostasis. Estas propiedades de la medicina del sonido —sincronía, armonía y homeostasis— representan el fundamento racional y espiritual de un nuevo movimiento de las artes y ciencias de la curación».

María Fux nació en 1922 y ha bailado toda su vida. Es considerada la pionera de la danzaterapia, un tratamiento muy efectivo como complemento a terapias convencionales y, en especial, efectivo con sordos, discapacitados, adultos mayores, niños y adolescentes. Ella creaba con sus alumnos a partir de la improvisación, «en compromiso con su firme idea de que la creatividad, desde la base, da a la gente un enorme placer y una alegría instantánea».

Ella también sostiene que «el cuerpo tiene respuestas que se pueden analizar sin palabras. Se puede explorar la psiquis a través del movimiento y la expresión del cuerpo, que tienen un lenguaje propio». Y dice: «Trabajo mucho en el reconocimiento del propio cuerpo, en la alegría de la aceptación y en la posibilidad de expresión».

En Australia, los aborígenes creían que la canción es existencia, que cantar es vivir.

M. Gaynor cuenta que en una abadía en Francia se enfermaron todos los monjes porque les habían reducido las horas de canto diarias, y que cuando las restituyeron, al poco tiempo se sanaron.

Una persona muy cercana, de sesenta años, practica danza árabe. Al pedirle que describiera esa experiencia, me dijo lo siguiente: «Cuando bailo danza árabe me olvido de la edad, me siento llena de energía, viva, sensual y muy femenina. Se me olvidan las penas y preocupaciones. Siento que “cargo las pilas” y quedo llena de energía positiva».

Existen muchas terapias de expresión corporal cuyos objetivos están dirigidos a sensibilizar el cuerpo y armonizarlo, relacionando tensión muscular con bloqueos emocionales.

Terapias como la biodanza, la gimnasia consciente o el rolfing, permiten abrir canales de energía y liberar emociones a través del movimiento y la sensibilidad de las diferentes partes del cuerpo.

La rigidez en los valores y la pobreza emotiva se expresan en rigidez física. Cualquier región del cuerpo que esté crónicamente tensa e insensible está sujeta a un potencial daño o enfermedad.

En terapia bioenergética, para evaluar la personalidad de un paciente, el terapeuta observa cómo esa persona se tiene de pie y de qué modo está conectado al suelo.

Thérèse Bertherat es una terapeuta francesa que ha desarrollado una disciplina llamada «antigimnasia». Escribió un libro muy interesante llamado *El cuerpo tiene sus razones*. En la introducción, escribe: «En este momento, en el lugar preciso en que usted se encuentra, hay una casa que lleva su nombre. Usted es su único propietario, pero hace mucho tiempo que ha perdido las llaves. Por eso permanece fuera y no conoce más que la fachada. No vive en ella. Esa casa, albergue de sus recuerdos más enterrados, más rechazados, es su cuerpo».

La autora sostiene que todas las crispaciones, los dolores musculares, las debilidades, las tensiones y las deformaciones, y el mal funcionamiento de nuestro cuerpo, reflejan nuestra historia.

Sin embargo, a través del trabajo corporal y la autogimnasia es posible encontrar las llaves de nuestro cuerpo, tomar posesión de él, habitarlo para encontrar de nuevo la vitalidad y la salud.

A través de una serie de ejercicios que ella llama «premociones» promueve la recuperación de la salud y la eficacia corporal en sus múltiples formas.

La música, la danza y la expresión corporal poseen un efecto sanador que contribuye a la armonía y la flexibilidad, siendo un complemento importante en el mantenimiento y recuperación de la salud.

La musicoterapia se realiza con personas individuales o grupos, con el uso de melodías, sonidos y ritmo, a través del canto y/o instrumentos musicales.

Su objetivo es facilitar la comunicación, las relaciones y la expresión, con efectos curativos y de integración.

EMOCIONES Y SALUD

Nuestras emociones nos abren las puertas
hacia una vida más sana e integrada.

Con frecuencia pensamos que un estilo de vida sano solo se refiere a una buena alimentación, ejercicio físico, hacer yoga y meditación, y no trabajar demasiado para evitar el estrés.

Sin embargo, nos olvidamos de lo fundamental: el cuidado de nuestra vida emocional.

Las emociones son la puerta de acceso a la salud. El estar conscientes de ellas y expresarlas contribuyen a tener un sistema inmune activo y despierto, evitar tensiones musculares y acumulación de placas de colesterol en las arterias, un sistema gastrointestinal eficiente; en fin, un funcionamiento óptimo de nuestro organismo.

Gracias a diversos estudios científicos realizados durante las últimas dos décadas, podemos saber de las interconexiones de esta red psico-neuro-inmuno-endocrinológica y conocer cómo podemos colaborar para mejorar nuestra salud.

Todas las emociones son saludables; no existen las emociones positivas o negativas, aunque muchos catalogan de negativas el miedo, la rabia y la pena. Cada una de ellas nos ayuda a vivir y son manifestaciones sanas de la persona que somos.

Por ejemplo, el miedo nos ayuda a protegernos; la alegría y la excitación pueden servirnos de fuga cuando no queremos enfrentar alguna situación; la pena nos sirve para llorar nuestras pérdidas y las rabias son necesarias para conocer y hacer respetar los límites.

Es verdad que a veces nos exceden o no sabemos cómo enfrentarlas, nos desbordan y nos inundan. Sin embargo, todas representan la puerta de acceso a nuestra intimidad y el lenguaje analógico de nuestro organismo: escucharlas o no escucharlas puede representar la diferencia entre lo sano y lo enfermo, entre vivir o morir.

Lo grave es cuando las emociones son bloqueadas y nos hacen acumular tensión hasta convertimos en una «olla a presión» que termina por enfermarnos.

Como dice Candance Pert, en su libro *Molecules of Emotions*, «cuando sus emociones son expresadas y sus químicos fluyen, experimentará sentimientos de libertad, esperanza y alegría, porque estará en un estado saludable, se sentirá “una totalidad”».

En su libro explica «la química de las emociones»; cómo hoy es inaceptable la idea de que la salud no esté ligada íntimamente a ellas.

Candance Pert es una científica estadounidense de renombre, profesora investigadora en el Departamento de Fisiología y Biofísica en la Universidad de Georgetown. Durante décadas ha estudiado la base biomolecular y química de nuestras emociones y es citada en prácticamente todos los libros relacionados con el tema.

Descubrió los receptores de los opiáceos naturales (endorfinas) y la presencia de receptores de endorfinas en los glóbulos blancos, por mencionar algunos de sus aportes fundamentales a la ciencia. Las endorfinas activan el sistema inmune, nos ayudan en el manejo del dolor y a vivir más relajados y felices.

La salud y la enfermedad son en gran medida la expresión de modelos de pensamiento y emociones, de formas de vivir.

Las personas que se victimizan en la vida, que transforman todo lo que les ocurre en tragedia, que poseen una mirada negativa sobre su acontecer, suelen vivir llenas de achaques, dolores y enfermedades; transmiten una energía negativa.

Por otro lado, una mirada optimista y positiva, un entusiasmo vital a flor de piel, se traducen habitualmente en modelos de salud y no de enfermedad.

En alguna conversación con mi madre cuando ella tenía noventa y seis años traté de averiguar qué la mantenía saludable, dinámica y vital a esas alturas de su vida. No puedo decir que comía súper sano, tampoco que hacía mucho ejercicio o yoga, ni siquiera que expresaba habitualmente sus emociones, en resumen, aparentemente no es el mejor modelo para mi libro. Pero una larga conversación con ella me llevó a ciertas conclusiones: era una persona que a pesar de haber tenido una vida dura en muchos sentidos (entre otras cosas, quedó viuda a los treinta y seis años con tres hijos), siempre mantuvo una actitud positiva y optimista frente al futuro, supo disfrutar de la vida, fue abierta y flexible socialmente, tolerante, compasiva y generosa. No guardó resentimientos y, sobre todo, no perdió oportunidad para pasarlo bien. Iba a donde la invitaran (reuniones sociales, ballet, ópera, conciertos), leía un libro a la semana como promedio, bordaba, compartía, caminaba y se esforzaba por no depender de nadie. Sabía tener buen humor y minimizar cualquier dolor o síntoma y procuraba alejarse de los médicos. Estaba al tanto de la actualidad y siempre tenía un tema de conversación. Era agradecida, pedía casi nada y daba mucho, pero también sabía cuidarse y poner límites. Murió a los noventa y ocho mientras dormía.

Creo que pocas personas tienen el privilegio de poder disfrutar a su madre de esta forma hasta esa edad, al menos, no lo escucho muy a menudo entre mis pacientes. Fue un claro ejemplo de cómo una actitud genuinamente positiva influye en la salud.

Las emociones afloran para hacernos saber lo que sentimos y lo que necesitamos, por lo tanto, parece bastante absurdo bloquearlas y hacer como si no existieran. Sin embargo, es lo que vemos día a día en la consulta: personas anestesiadas que no saben o no quieren hacerse cargo de lo que sienten.

Le pedí a María Paz (veintinueve años) que me resumiera en unas líneas lo que ha aprendido en la terapia respecto a este tema. A continuación transcribo su testimonio:

Cuando el cuerpo habla...

Cuando llegué donde Jennifer, tenía una autoestima muy baja, era reprimida, no expresaba las emociones y estaba llena de miedos y temores. Obviamente, si yo no exteriorizaba lo hacía mi cuerpo... Vivía enferma del estómago (reaccionaba ante cualquier sobresalto), con diarrea, incluso a veces me daban ganas de vomitar. A menudo sentía un nudo tremendo en la garganta (tuve también una úlcera en esa zona) cuando no decía lo que me pasaba, casi no podía tragar. Además, era muy culposa, lo que me impedía vivir en paz... era muy del «deber» y no del «querer».

Tuve la oportunidad de ir al taller de expresión de emociones... fue tan mágico. Todas las personas que asistimos teníamos un factor común en nuestras vidas, originado por

distintas causas, que nos hacía perder el norte, enfermarnos, angustiarnos... ese factor era el miedo. En mi caso, el miedo a «ser», a «atreverse a ser», a que la gente conociera lo más íntimo de mí (mis debilidades, mis imperfecciones, incluso a tener relaciones sexuales con alguien). Miedo a fluir, a dejar que la vida se encargara de las cosas que no podemos manejar, miedo a perder el control; en definitiva, miedo a vivir.

Ya llevo aproximadamente seis meses de terapia y yo y las manifestaciones de mi cuerpo están cambiando... No es una tarea fácil, pero lo estoy logrando. En la medida en que hago conscientes los temores, que me expreso, que hago lo que tengo ganas de hacer, que me escucho; en definitiva, cuando mi mente va sanando, mi cuerpo también lo hace.

Así como ella, vemos día a día a personas que se van destruyendo por no hacerse cargo de rabias, duelos, resentimientos o miedos. Una vez que los hacen conscientes, empiezan a respirar en forma diferente y quedan atrás síntomas como jaquecas, colon irritable, insomnio, dolores, entre otros. A veces, la escalada de tensión por bloqueos los lleva a enfermedades más graves, pero un trabajo cariñoso y paciente de ellos consigo mismos les permite liberarse y, muchas veces, recuperar su salud.

Jacqueline du Prés fue una gran chelista, la primera esposa del pianista Daniel Barenboim. Para ella el chelo se convirtió en el único medio de comunicación emocional. Muy joven contrajo esclerosis múltiple. En su biografía es fácil reconocer los tremendos sufrimientos con los que vivió, tanto por la difícil relación con su madre, como por una intensa rabia frente a las expectativas de su familia y del público. Murió en 1987 a consecuencia de la enfermedad.

Cuando estaba en el escenario se transformaba; tal era su pasión al tocar, que provocaba reacciones emocionales muy intensas en el público. Sin embargo, es evidente que su dolor emocional y el estrés que esto le provocó influyeron en la presentación y el curso de la enfermedad. Como dice G. Maté: «Su enfermedad y muerte son un libro de texto que ilustra los efectos devastadores del estrés que provoca la represión emocional».

Cuando era niña se mostraba suave, educada y dulce, así la recuerdan compañeros y profesores. Pero su realidad interna era muy diferente: se sentía rechazada por sus pares y sufría terriblemente.

Este contraste entre la sonrisa plácida y complaciente hacia el exterior y la rabia y frustración interna lo vemos con frecuencia entre nuestros pacientes. Representa una fachada para ser aceptado versus la rabia y el dolor que ese esfuerzo provoca; a veces ni siquiera de manera consciente.

Varias décadas atrás, D. Kissen, un cirujano de tórax británico, sostuvo que los pacientes con cáncer de pulmón se caracterizaban frecuentemente por una tendencia a «bloquear sus emociones» en comparación con pacientes de grupos de control y pacientes con afecciones pulmonares no malignas.

Estos estudios han sido comprobados por otras investigaciones realizadas con posteoridad.

Felipe (cincuenta años) llegó a mi consulta hace quince años con un cáncer a la piel. Lo atendí durante unos dos meses y quedó claro que tendría que hacer varios cambios en su vida: se sentía frustrado en el ámbito de pareja, con sus hijos y muy insatisfecho con su trabajo. No sabía expresar sus emociones y tampoco le parecía importante hacerlo.

No supe más de él hasta ocho años más tarde. Venía con un diagnóstico de cáncer de pulmón, no relacionado con el cáncer anterior y me confesó que estaba exactamente en el lugar emocional donde habíamos quedado ocho años antes: frustrado, bloqueado, enrabado y depresivo.

¿Qué necesita una persona para hacer cambios profundos? Es lo que siempre me pregunto.

Como he planteado en un capítulo anterior, este ha sido un cuestionamiento permanente en nuestro quehacer.

¿Tendremos que hacer lo que hace Ian Gawler cuando recibe a un paciente? Él le pide al paciente en la primera sesión que conteste dos preguntas:

¿Quiere mejorarse realmente?

¿Quiere asumir la responsabilidad de hacerlo?

Las emociones representan un mundo precioso, personal e intransferible, puerta de entrada a nuestra vida interior, un lenguaje único que no podemos dejar de escuchar. El no hacerlo es jugar a la ruleta rusa y exponernos a llevar una vida de pobreza interior y pavimentar el camino hacia la enfermedad.

Las emociones bloqueadas generan altos niveles de estrés. No siempre podemos expresarlas en forma directa, pero es importante encontrar la forma de hacerlo; aunque sea por vías alternativas: por ejemplo, para las rabias, pegar a los cojines, romper diarios, gritar, etc., suele ser muy liberador.

La conexión interna, el darse tiempo para acceder a esas áreas ocultas a través de la meditación, la terapia, la autoexpresión o todas las anteriores es un camino para vivir en una forma más integrada, como un todo, no de manera fragmentada y disociada.

En su artículo «The Healing Force Within», Gabor Maté sostiene: «La observación del hecho de que el procesar ineficientemente las emociones predispone a enfermedades de todo tipo ha sido observado por muchos clínicos en el pasado. Ha sido objeto de múltiples investigaciones, todas las cuales han sido publicadas en revistas médicas y psicológicas de prestigio. En varios estudios en diferentes países, los psicólogos han entrevistado a miles de pacientes y han podido predecir con increíble certeza quiénes sí y quiénes no van a tener cáncer, basados simplemente en el grado de supresión de rabia de los distintos individuos. Estudios de largo alcance de estudiantes de medicina del John Hopkins y Harvard han confirmado que ciertos rasgos emocionales de los jóvenes tienden a estar asociados con enfermedades más tarde en la vida, independientemente, de las influencias de estilos de vida relacionadas con el hábito de fumar, el alcohol o el ejercicio».

Más adelante en su artículo, agrega: «El sistema médico sigue operando como si esta nueva ciencia no existiera. La psico-neuro-inmuno-endocrinología todavía no forma parte de las mallas curriculares de la mayoría de las escuelas de medicina. Las enfermedades solo son vistas por sus manifestaciones físicas. Que ocurran en un contexto de vidas reales de gente real raramente es considerado. Es como si las relaciones de las personas, su vida emocional y sus tensiones diarias nada tuvieran que ver con sus funciones a nivel biológico. Con algunas excepciones, los pacientes pueden consultar a especialistas durante años sin que se considere la unidad mente-cuerpo y sin que a esto se le preste atención».

Carmen Gloria es la mayor de cinco hermanos y ahora tiene cuarenta y cinco años. De niña fue ignorada sistemáticamente por su madre y con frecuencia fue golpeada. Desde muy pequeña descubrió que la mejor forma de sobrevivir era pasando inadvertida. A los siete años comenzó con

fuertes jaquecas que se han mantenido hasta hoy. A los dieciocho desarrolló una artritis reumatoide con fuertes dolores y muy invalidante.

Carmen Gloria aprendió en terapia la importancia de expresar sus rabias y de llorar sus penas. Descubrió la posibilidad de cuidar a su Niña Interna y disfrutar de la vida, aprendió a hacer yoga y a meditar. Poco a poco sus dolores han disminuido y sus jaquecas son cada vez menos frecuentes.

En el inicio del proceso terapéutico, las personas desconfían de los efectos que puede tener el expresar las emociones sobre la salud. Sin embargo, después de trabajar este punto, de participar en talleres de expresión emotiva y de aprender diversas técnicas que les ayudan, poco a poco descubren que los efectos son reales y mucha de la sintomatología física desaparece sin la necesidad de tomar medicamentos.

LA RISA HACE BIEN

Norman Cousins mencionó este tema basado en su propia experiencia en su libro *Anatomía de una enfermedad*.

Cousins era periodista especializado en temas médicos y cuando contrajo una enfermedad definida como «incurable» hizo uso de los conocimientos que había acumulado por años.

Una parte de esos conocimientos se referían al efecto del buen humor y de la risa sobre la salud. Se encerraba por horas viendo películas cómicas y logró manejar sus dolores de tal forma que suprimió en gran medida los medicamentos para el dolor.

Cuando recuperó la salud, se dedicó a investigar sobre estos temas y trabajó durante años en instituciones de salud de mucho prestigio en Estados Unidos.

En su obra señala: «Había leído en el libro de Selye (*The Stress of Life*) que el colapso de las suprarrenales podría ser causado por tensión emocional, como frustración o rabia reprimida. Selye detalló los efectos negativos de estas emociones en la química del cuerpo. (...) ¿Sería posible que el amor, la esperanza, la fe, la risa, la confianza y la voluntad de vivir tuvieran efectos terapéuticos? ¿O los cambios químicos solo ocurren para mal?».

En los años cincuenta, Allport, psicólogo y profesor en Harvard, decía que el humor, como la religión o subir una montaña, nos da una nueva perspectiva de nuestro lugar en la sociedad.

A su vez, Goodheart, una psicóloga de Santa Barbara, sostuvo que el humor ayuda al individuo a enfrentar sus problemas personales de forma más relajada y creativa.

Asimismo, hay muchos autores que han investigado sobre la relación entre buen humor y estrés, y sostienen que un buen chiste, una humorada, una película divertida o una simple chacota pueden reducir enormemente los efectos del estrés.

En algunos hospitales de Estados Unidos se han creado instancias para promover los momentos de buen humor, lo que, junto con fomentar los hobbies de los pacientes, la música, el arte y la autoexpresión, ha dado como resultado la disminución de los medicamentos para el dolor y una menor demanda de los enfermos hacia el equipo de salud.

En Chile existen varias experiencias de terapias de la risa que han tenido excelentes resultados en los enfermos. Los efectos se relacionan también con disminución del dolor (debido a la liberación de endorfinas), mayor bienestar, relajación, creación de redes sociales, etc.

Por otro lado, varios estudios demuestran que después de una película divertida aumenta el sistema inmune.

El doctor Berk observó en California un aumento de glóbulos blancos y una disminución del cortisol (hormona inmunosupresora) después de una de estas experiencias.

Herring (también citado por Cousins) sostiene que el diafragma, el tórax, el abdomen, el corazón, los pulmones y hasta el hígado, reciben un masaje con una buena risa, lo que Cousins llama «*jogging* interno».

Una buena disposición, la alegría de vivir, una actitud flexible y abierta a reír con ganas, pueden hacer maravillas en nuestro organismo y nuestro entorno.

Sería bueno tener presente, cuando vamos a ver a alguien enfermo, lo positivo que es llevarle buen humor, un libro o una película que le haga reír, una anécdota simpática y, sobre todo, aire

fresco para el alma, algo que sea un gran contraste con lo habitualmente depresivo de los ambientes de enfermedad.

ENVEJECER CON ÉXITO

«Nos hacemos viejos el día en que miramos la vida con tristeza y amargura.»

BERTRAND VERGELY

«Entre la renuncia a la juventud y la aceptación de la muerte hay un tiempo en el que nos podemos sentir profundamente felices y libres. Ese tiempo es la oportunidad que tenemos de conocer aspectos de nosotros que desconocíamos, de ver, sentir y amar de otra manera. En lugar de volvernos unos viejos amargados y desagradables, podemos aspirar a proporcionar a nuestro entorno la alegría y el calor humano del que nuestro mundo está tan necesitado.»

MARIE DE HENNEZEL

Hace unos años asistí a una conferencia de una psicóloga española, Rocío Fernández, quien habló de envejecer en estos términos: con éxito.

Su postulado es muy interesante y simple, y se resume en lo siguiente: si queremos envejecer bien, tenemos que prepararnos para eso.

Prepararnos significa pensar en la vejez tempranamente, es decir, alrededor de los cuarenta años, y crear un plan de trabajo para que cuando tengamos ochenta podamos cosechar los frutos.

Esto implica considerar todas las áreas: cognitiva, emocional, física, espiritual y social. Trabajar en cada una de ellas para que no se atrofien y envejecamos en forma sana, dinámica y satisfactoria.

Por su parte, la francesa Marie de Hennezel escribió un libro muy interesante que tituló *La suerte de envejecer bien*.

Me interesé por el trabajo de esta autora hace muchos años atrás cuando escribió *La muerte íntima*, un libro que resume su experiencia con pacientes terminales en un hospital en París. Es tan profundo y tan humano y me emocioné tanto al leerlo, que no pude dejar de interesarme cuando me encontré con su segunda obra.

Como ella señala: «Tengo la impresión de que en nuestro mundo ser viejo es una infracción».

Sin embargo, conocemos a innumerables personas que han seguido activas hasta muy avanzada edad, hasta los casi cien años o más, partiendo por mi madre, a quien cité en otro capítulo. Y hay varios otros ejemplos. Rita Levi-Mondalcini, premio Nobel de fisiología/medicina en 1986, alguna vez dijo: «Para mí la vejez es el período más hermoso de mi vida». La doctora nació en 1909 y celebró su cumpleaños número cien en Roma, con plena lucidez. Su última publicación está fechada en 2009. Y el arquitecto brasileño Óscar Niemeyer, creador de muchos edificios públicos en la ciudad de Brasilia, pasados los cien años seguía yendo a su oficina y presentando proyectos de arquitectura.

Marie de Hennezel nos invita en su libro a mantenernos vivos hasta el final. Es una invitación potente, considerando que todo lo que rodea a la vejez en nuestra sociedad huele a decrepitud, soledad, dependencia, sufrimiento y discapacidad.

El desafío es enorme y vale la pena, porque la otra alternativa, la de dejarnos llevar por los miedos y la depresión, es inaceptable.

Olivier de Ladoncette, citado por Hennezel, señala: «Vivimos en una sociedad que no ha comprendido que la edad fisiológica y la edad social o la edad subjetiva ya no coinciden (...) La gente cree que, pasada cierta edad, nos “jorobamos”, la vida no tiene ningún sentido, nada nos hace felices. Se equivocan. No comprenden que cuando envejecemos la parte psíquica evoluciona (...) ya no estamos en el mismo espacio-tiempo, nuestros referentes son otros».

La pérdida de la juventud y el deterioro físico son parte de la vida, como también lo es la muerte. El negar esto puede ser un obstáculo para enfrentar la vejez. Si lo aceptamos podemos prepararnos. Si lo negamos, gastaremos lo increíble en productos mágicos que prometen lo imposible, nos disfrazaremos para parecer más jóvenes de lo que somos, negaremos nuestra verdadera edad; en fin, nos convertiremos en seres ridículos y patéticos, y perderemos un tiempo precioso de preparación para lo que viene de todas maneras, por más que queramos negarlo.

O, como dijo Hennezel: «Cuando aceptamos perder algo, llega otra cosa. Es la dinámica del duelo. No es un consuelo, es la realidad».

Debemos dar paso a otro tipo de belleza, la de la paz, la serenidad y la calma. La belleza que aparece cuando hay «frescura emocional», como la llama Hennezel.

Es importante dejar de lado la queja, lo negativo y el deleite en las desgracias y poner énfasis en la curiosidad, creatividad, capacidad de asombro y gratitud.

Las personas ancianas que conozco, o sobre las que he leído, que permanecen sanas y activas, tienen en común la vitalidad, alegría de vivir, intereses múltiples, compromiso con lo que hacen y mucho entusiasmo, además de una capacidad enorme para centrarse en lo positivo y dejar pasar lo negativo.

Junto con lo anterior, Marie de Hennezel destaca la necesidad de «adaptarse a las situaciones, de tener confianza en nuestros recursos, de aceptar nuestras limitaciones con humor, de saber rechazar lo que no tenemos ganas de hacer y aplicarse en incorporar en nuestro día a día tiempo para hacer lo que nos gusta, relajadamente».

Es importante mantener los lazos afectivos, evitar los conflictos, dar y recibir, ser generosos.

Como señala Woody Allen: «No tengo nada en contra de envejecer puesto que no he encontrado nada mejor para no morir joven».

Según Rocío Fernández, envejecer con éxito o alcanzar una vejez competente es un reto para todos. Entendiendo por esto «baja probabilidad de enfermedad y de discapacidad asociada, alto funcionamiento cognitivo y capacidad física funcional y compromiso activo con la vida».

Existe un amplio margen de modificabilidad del ser humano a todo lo largo de la vida, también en la vejez, que permite predecir que se puede envejecer bien mediante la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud, y que ello es posible a través del aprendizaje de estilos de vida saludables.

Rocío Fernández publica la siguiente tabla, considerando para cada problema un factor de cambio:

Memoria	Aprender nuevos trucos
Aislamiento/soledad	Habilidades sociales
Lentitud	Ejercicios
Agilidad	Estiramientos
Movilidad	Ejercicio físico
Sueño	Relajación
Depresión	Actividades agradables
Aburrimiento	Creación
Reserva cardíaca	Ejercicios aeróbicos
Tensión alta	Ejercicio físico, control de peso, dieta
Corazón/cáncer	Dieta, ejercicio, hábitos saludables
Artritis	Ejercicio, control de peso

Los trabajos de la Mac Arthur Foundation señalan que son cuatro los mejores anunciadores de un adecuado funcionamiento cognitivo en la vejez:

- La educación.
- El nivel de actividad fuera del hogar.
- La capacidad vital (medida mediante la tasa de flujo pulmonar).
- La autoeficacia.

Rocío Fernández agrega además el potencial de aprendizaje. Y también señala los beneficios del ejercicio físico sobre una actividad sedentaria en la vejez, sosteniendo que las personas que llevan una vida sedentaria tienen significativamente una peor salud que aquellos que son más activos. Menciona beneficios fisiológicos a corto y largo plazo (regulación del nivel de glucosa, resistencia aeróbica, etc.), psicológicos (relajación, manejo del estrés, etc.), psicosociales (mejora la integración, permite ampliar redes de apoyo, etc.) y para la sociedad (reduce los costos sociales y de salud, mejora la productividad de los adultos mayores, etc.).

Con respecto a los aspectos sociales, envejecer con éxito implica un compromiso con la vida y evitar la desvinculación, tanto la social referida al trabajo y las relaciones sociales, como la psicológica, referida al acercamiento emocional a las personas más próximas y a la sociedad en general.

Por otra parte, «la actividad productiva», sea esta remunerada o no, parece hacer la diferencia entre un adulto mayor y «un viejo»; así, seguir «siendo», «no jubilarse», implica un beneficio en muchos aspectos.

Por su parte, Ramón Bayés, en su libro *Vivir : guía para una jubilación activa*, señala: «La vida, toda la vida, desde la primera mirada del bebé hasta la última del anciano, es un regalo. A pesar de su dureza, a pesar de los tropiezos, a pesar de sus incertidumbres, a pesar de sus terribles momentos de sombras y tiniebla, merece ser saboreada hasta la última gota».

Ramón nos otorga también algunas reflexiones que me ha permitido reproducir en estas páginas:

- , Simplifique su entorno.
- , Explore, busque, insista, encuentre y practique una actividad que consiga absorberle completamente y en la que la vivencia del tiempo que transcurre desaparezca. Da igual que sea tocar la guitarra, tallar madera, observar pájaros, cultivar un huerto o coleccionar conchas marinas.
- , Enriquezca su vida a través de contactos con colegas, amigos, jóvenes, niños, viajes, lecturas, nuevos aprendizajes, cambios, etc., que le hagan sentirse vivo e incrementen el número y calidad de sus interacciones y de sus recuerdos.
- , Introduzca en su vida momentos de lentitud e intente saborear el ahora (sea a través del tai chi, mirando el cielo, practicando yoga, paladeando el café o una pequeña fresa o admirando la perfección de una simple lobelia).
- , Regálese momentos de distanciamiento en los que vea transcurrir su vida, sin sentirse implicado en ella, como si fuera la de otra persona.
- , Tenga siempre proyectos o sueños realistas pendientes: salidas con amigos, vacaciones, escribir cartas al director de un periódico, hacer gimnasia, aprender idiomas, etc.
- , Permítase, si le gustan, momentos de distracción superficial (puzles, cine de pura acción, etc.). Pero sepa que el tiempo consumido de esta forma se convertirá, una vez terminado, en un tiempo vacío sin nada tangible que recordar, salvo la excitación del momento.
- , Haga ejercicio regularmente, aunque solo sea andar. Excepto en ocasiones especiales — cuando esté con amigos— coma frugalmente.
- , Sea generoso y trate de amar a sus semejantes. Comparta, regale su tiempo, regale su vida, sea compasivo, trate de hacer felices a los demás. El que se enriquecerá será usted.
- , Y, sobre todo, intente encontrarle un sentido a su vida. Aunque sea viejo, aunque se sienta débil, su vida sigue siendo única, valiosa, insustituible. En cualquier momento puede surgir el milagro. Tal vez lo difícil sea comprender que el sentido de la vida no se aprende; cada uno tiene que descubrirlo. Haga un esfuerzo, apasionadamente.

Y, para finalizar, una poesía muy hermosa, también citada por Ramón, de uno de sus autores favoritos, Nazim Hikmet:

*Has de tomarte tan en serio el vivir
que a los setenta años, como por ejemplo,
si fuera necesario plantarías olivos
sin pensar que algún día serán para tus hijos;
debes hacerlo, amigo, debes hacerlo,*

*no porque aunque la temas, no creas en la muerte,
sino porque vivir es tu tarea.*

CAMBIO EN LOS MODELOS DE PENSAMIENTO

«Cualquier camino es solo un camino, y no hay afrenta, a sí mismo o a otros, en dejarlo si eso es lo que el corazón te dice... Mira todos los caminos de cerca y deliberadamente. Inténtalo todas las veces que sea necesario. Entonces pregúntate, solo a ti mismo, una pregunta... ¿Este camino tiene corazón? Si lo tiene, es un buen camino; si no lo tiene, no sirve.»

CARLOS CASTANEDA,
EN *LAS ENSEÑANZAS DE DON JUAN*

Para ser sanos debemos procurar vivir en un mundo sano.

Parece una utopía que cada uno de nosotros podamos cooperar para que esto sea realidad, pero hay cosas que podemos hacer, desde la limpieza de nuestro entorno, aportar a un cambio ecológico, hasta tratar de influir desde lo individual y lo colectivo en cambios en los paradigmas, modelos de pensamiento y formas de aprendizajes.

Peter Senge y algunos colaboradores suyos escribieron una obra muy interesante sobre este tema, que es el resultado de conversaciones periódicas en las cuales cada uno aportó sus ideas. El libro se titula *Presence*, y muestra cómo cada una de nuestras acciones ayuda a moldear nuestro mundo y nuestro futuro.

Los autores son expertos y líderes mundiales en aprendizaje organizacional y se han dedicado a dar cuenta de cómo nuestros modelos de pensamiento, habitualmente usados y que nos llevan a pensar y hacer, constituyen un aprendizaje reactivo sin profundidad, que solo sirve para mantener ciertos hábitos que carecen de creatividad e innovación.

Los modelos que proponen, para ser aplicados en las organizaciones (de negocios, educacionales, gubernamentales y de todo tipo), requieren un pensar mucho más profundo, que se inicia con un sentir observando inocentemente sin prejuicios, un retirarse y reflexionar, estar presente, ver con el corazón (Presencia) y recién entonces dar paso a la acción, a la realización, permitiendo el fluir no voluntarioso y dejando que el conocimiento emerja.

Esto, obviamente, requiere de silencio, una toma de conciencia del todo y acciones al servicio del todo.

Nos hemos quedado pegados por siglos en muchos paradigmas obsoletos, como una medicina basada en un modelo cartesiano donde mente y cuerpo son entidades separadas.

Como dice F. Capra: «La fragmentación interna del hombre le hace ver el mundo externo como una multitud de objetos y eventos. El entorno natural es tratado como partes separadas a ser explotadas por distintos grupos de intereses. Esta visión fragmentada es extendida a la sociedad que es dividida en naciones, razas, y grupos religiosos y políticos. La creencia de que todos estos fragmentos —en nosotros, el ambiente y la sociedad— están realmente separados, puede verse

como la razón esencial para las actuales crisis sociales, ecológicas y culturales. Nos ha alienado de la naturaleza y de los otros seres humanos».

Estas palabras de Capra, pronunciadas en la década del setenta, predicen el caos cada vez mayor que estamos viviendo.

De ahí que necesitemos evolucionar hacia modelos de pensamiento holísticos, que abarquen el todo. Somos sistemas vivos, no somos una suma de partes, estamos continuamente creciendo y cambiando, y lo podemos hacer desde todo punto de vista.

Todos los sistemas hoy están afectados por la globalización y necesitamos aproximarnos a ellos a través del cambio y la flexibilidad para adaptarnos a la sustentabilidad, la interconexión, el cambio tecnológico, etc., para que las instituciones no se conviertan en «dinosaurios sin creatividad».

«Presencia» se puede entender como la capacidad de estar conscientes en el presente. Pero también involucra un saber escuchar y estar abierto más allá de nuestros prejuicios.

Implica «hacer elecciones que apoyen la maduración y la vida, tanto de nosotros como individuos, como las que se refieren a los otros y al mundo en general. Es un estado de estar abierto, de participar en un cambio global».

Senge y sus colaboradores observan en el escenario actual la destrucción de nuestro ambiente, una división cada vez mayor entre ricos y pobres, el peligro potencial que conllevan la biotecnología y la escalada de la violencia, por ejemplo. Frente a este tipo de fenómenos tenemos que hacer algo, y los autores sostienen que las experiencias realizadas con grupos en este contexto arrojan resultados verdaderamente positivos.

Puntualizan que «para nosotros esto involucra la naturaleza como maestra, tal como se observa en la mayoría de las culturas no contaminadas con el así llamado progreso y el materialismo/consumismo».

Sostienen que hay efectos que va a costar revertir, pero que hay dos signos de esperanza:

- , Una conciencia ecológica en aumento.
- , Una espiritualidad también en aumento.

Estas dos instancias pueden ayudar a modificar las relaciones entre nosotros y la naturaleza. La necesidad de estar completamente presentes puede crear un cambio y una transformación. Requiere lo que se ha llamado la «alfabetización ecológica» y, sin lugar a dudas, salirnos de los modelos de pensamiento obsoletos y caducos.

Para Capra, «estar ecológicamente alfabetizado, ser “ecoalfabeto”, significa comprender los principios de organización de las comunidades ecológicas (ecosistemas) y utilizar dichos principios para crear comunidades humanas sostenibles. Necesitamos revitalizar nuestras comunidades — incluyendo las educativas, las de negocios y las políticas— de modo que los principios de ecología se manifiesten en ellas como principios de educación, empresa y política. (...) A lo largo de más de tres mil millones de años de evolución, los ecosistemas del planeta se han organizado de formas sutiles y complejas para maximizar su sostenibilidad. Esta sabiduría de la naturaleza es la esencia de la alfabetización ecológica».

Y... ¿CÓMO ME CUIDO?

Con frecuencia escuchamos esa frase cariñosa: «Cuídate mucho», ¿pero qué significa?

Desde luego, tiene que ver con el Sistema Inmune Ampliado que mencionamos anteriormente. Está relacionado con comer sano, hacer ejercicio, practicar meditación y yoga, ponernos el cinturón de seguridad en el auto, evitar todo lo tóxico (sustancias y personas), no andar acelerados, descansar lo necesario, etc. Aunque la persona que nos lo dice no esté pensando en todo esto, la frase abarca muchas cosas.

Y también, naturalmente, incluye procurar satisfacer nuestras necesidades de afecto, autoestima y autorrealización.

Querernos lo suficiente para darnos el tiempo necesario para el ocio y para compartir con las personas que nos importan. Expresar nuestras emociones, porque el bloqueo hace mal. Dar espacio para la risa y el buen humor. Jugar y hacer una vida entretenida.

«Cuidarse» significa hacernos cargo con mucho cariño de nosotros mismos, escucharnos y, en especial, querer a nuestra Niña o Niño Interno.

Parece que cada año pasa más rápido que el anterior; esa percepción subjetiva del tiempo hace que todas esas promesas que nos vamos haciendo sucesivamente muchas veces queden en el olvido, «para el próximo año». Puede ser un viaje, aprender flamenco o guitarra, tener más tiempo para leer, etc. Sin embargo, los años van pasando y seguimos postergándonos.

«Cuidarse» significa «ahora ya», no postergar más.

Le sugiero que haga una lista de todo eso que ha postergado en el tiempo, año tras año, y que empiece a hacer realidad esos sueños. Las mayoría de las veces ayudamos a los otros a concretar los sueños, estamos buscando lo que necesitan para ayudarlos a lograrlo ¿y nosotros? ¿Cuándo nos toca a nosotros?

Entonces, «cuidarse» es también concretar los sueños, no seguir postergándolo todo, porque el tiempo pasa y llega un momento en que ya no hay más tiempo.

«Cuidarse» también incluye ser tolerante con nosotros mismos, «declarar interdicto» a nuestro Pepe Grillo; ese personaje que nunca está satisfecho: «no quedó perfecto», «te demoraste mucho», «te falta esto o aquello», «sí, pero...», «no es tiempo de descansar, no seas floja», «apúrate», etc. Ese personaje a quien dan ganas de decirle «Cállate, basta». De eso se trata, de dejar a Pepe Grillo sin poder.

«Cuidarse» involucra buscar caminos de crecimiento y desarrollo personal, alimentarse con nuevos conocimientos, nutrir el alma, conocer a personas nuevas que nos abran horizontes, nos ayuden a crecer y nos alimenten el espíritu. Desarrollarnos y florecer como persona, porque lo contrario nos daña.

«Cuidarse» significa ser generosos, flexibles y tolerantes con nosotros mismos y también con los que nos rodean.

«Cuidar» el mundo en que vivimos para que sea más sano y más armónico, para que sea un mejor lugar para nosotros y para nuestros hijos y nietos, y para todos los seres de este planeta.

CREATIVIDAD

«Tengo la impresión de que el concepto de creatividad y el de persona sana, autorrealizada y plenamente humana están cada vez más cerca el uno del otro y quizás resulten ser lo mismo.»

ABRAHAM MASLOW

«Solo cuando el pintor ya no sabe lo que está haciendo es que hace cosas realmente buenas.»

EDGAR DEGAS

El virtuosismo y la perfección de la técnica suelen ser mejor evaluados que los contenidos emotivos y espirituales de las obras.

De hecho, hay obras extraordinarias de la música universal, como la ópera *Carmen*, de Bizet, que fueron un fracaso en su tiempo, así como también lo fueron los *Conciertos brandenbúrgueses* de Bach.

Socialmente se refuerza más la técnica que la creatividad.

Con frecuencia, en la escuela la creatividad es anulada y bloqueada porque se pone el énfasis solo en la técnica. El niño creativo muchas veces tiene que imponerse frente a profesores que critican o descalifican, y demasiado a menudo acepta la derrota y opta por replegarse.

El problema es que esta actitud le afectará más tarde en la búsqueda de soluciones de problemas de todo tipo; sentirá que no es capaz, que sus soluciones no son las adecuadas y optará por no buscarlas.

Bloqueamos a las personas creativas poniéndoles la etiqueta de «raras», «extravagantes», etc., porque son diferentes a la norma. Las marginamos socialmente, relegándolas con suerte al terreno de las artes, donde es muy posible que les cueste autosustentarse.

Así, si no se convierten en «estrellas», se convierten en «mediocres» y no encuentran cabida social. Esto a veces tiene más que ver con el marketing que con el talento.

Pero la creatividad que ha sido estimulada y adecuadamente reforzada y aceptada puede desarrollarse en todas las disciplinas, no solo en las artes.

Stephen Nachmanovitch en su libro *Free Play* explica la diferencia entre la medicina «a la rápida» y la verdadera medicina. En la primera se ve al paciente como un caso de libro: se ven los síntomas y se clasifica de acuerdo a ciertos criterios. En la segunda se ve a la persona como única; desde luego se usan los conocimientos, pero no se permite que estos impidan ver al ser humano que hay delante. Ahí entra en juego la creatividad de las soluciones y de la visión, sin aceptar una rigidez que impida ver. Entra en juego la intuición que va más allá de la lógica y el conocimiento; la creatividad es parte fundamental en la búsqueda de alternativas y soluciones.

Este autor también marca la diferencia entre entregar conocimientos y educación. Esta última se refiere a «sacar» lo que está latente en una persona; es una combinación entre juego y exploración: debe haber permiso para explorar y expresar. Debe existir una validación del «espíritu explorador»

que por definición nos saca de lo seguro, probado y homogéneo, dando paso a lo propio, a lo nuevo, a lo creativo.

Como dijo Einstein: «El adulto normal no se hace problemas con el espacio-tiempo. En su opinión, todo lo que había que pensar respecto a esto, ya se hizo en la infancia. Yo, por el contrario, me desarrollé tan lentamente que recién empecé a asombrarme sobre el espacio y tiempo cuando ya había crecido».

Soy una convencida de que todos somos creativos y de que la creatividad es una característica fundamental de los seres humanos. El problema es que «aprendemos» (filtro) que no lo somos y nos convencemos de que lo mejor es dejar el ejercicio de la creatividad a otros, comprar soluciones y bloquearnos para evitar el ridículo.

En su libro *La personalidad creadora*, A. Maslow sostiene que las experiencias cumbres «son perfectamente naturales, fácilmente investigables y tienen mucho que enseñarnos acerca de la creatividad, así como de otros aspectos del funcionamiento cabal de los seres humanos cuando se realizan más plenamente a sí mismos, de forma más madura, evolucionada y sana; cuando son, en una palabra, más plenamente humanos.

»La experiencia cumbre es la fascinación total con el asunto —entre manos—, ese perderse en el presente, ese desapego respecto del momento y el lugar».

Según Maslow, lo que sucede en ese instante es una renuncia al pasado (no actuar desde los prejuicios), al futuro (sumergirnos en forma total), una inocencia en la percepción y la conducta, una reducción de la conciencia (solo importa el asunto entre manos). Asimismo, desaparecen los temores, nos olvidamos de nosotros mismos y aumentamos nuestra fortaleza y coraje. Nos permitimos una máxima espontaneidad y una máxima expresividad.

Todos hemos tenido la experiencia de momentos creativos en la cotidianeidad, en la búsqueda de soluciones a problemas simples o complejos o en experiencias artísticas o de otra naturaleza.

Nos cuesta aceptar que hemos actuado creativamente, pero de hecho lo hacemos a cada momento.

Los niños necesitan ser estimulados y reforzados en sus soluciones creativas. Para esto debemos darles la oportunidad de hacerlo y no entregarles «la vida empaquetada» en programas y juegos de computación, en actividades pasivas, en soluciones prehechas.

Nosotros como adultos podemos desarrollar nuestra creatividad en la solución de problemas, reutilizando materiales y cosas en desuso, en el juego con los niños, en la creación artística, etc., todo lo cual puede constituir una gran fuente de satisfacción.

Para ejercer la creatividad es necesario eliminar el «juicio crítico e inhibitorio» que se traduce en «no puedo», «no sé», «no sirvo para eso», «me va a quedar mal»... Este juicio es bloqueador del hacer creativo y está enraizado en la infancia, en los frenos que recibimos cuando no hacíamos exactamente lo que nos pedían de acuerdo a los parámetros de los adultos y sus instrucciones.

El desarrollo de la creatividad y su estimulación constante nos permite ser más sanos y sentirnos más realizados.

A continuación encontrará un ejercicio muy simple que le ayudará a «abrir» su creatividad.

Instrucciones: Llene los espacios en blanco de las siguientes preguntas escribiendo CON LA MANO IZQUIERDA (o con la mano que usted no usa habitualmente para escribir), sin darse tiempo para elaborar intelectualmente las respuestas.

1. Con respecto de la creatividad yo creo que...
2. Las personas creativas me producen...
3. Cuando quiero ponerme creativo/a....
4. Cuando niño/a era creativo/a en...
5. Yo bloqueo mi creatividad así...
6. Yo creo que me bloqueo porque...
7. Logro ser creativo/a en....
8. Me da miedo ser creativo/a...
9. Para lograr ser creativo/a yo quisiera...
yo tendría que...
yo voy a...
10. Para completar este trabajo sobre la creatividad queremos pedirle que:
Escriba una poesía.
Escriba un cuento.
Cree una empresa con 50.000 pesos y proyéctela a un año plazo.

Mire durante una semana una planta y después dibújela sin mirarla.

Tome una caja cualquiera y haga algo creativo con ella.

Estas tareas deben realizarse sin pensar en el juicio externo y sin mucha planificación, solo dejándose fluir, observando cuáles son las ideas que le impiden hacerlo o que lo/a frenan a mitad de camino.

Marie Curie escribió: «Soy de las que piensan que la ciencia tiene una gran belleza. Un sabio en su laboratorio no es solamente un teórico. Es también un niño colocado ante los fenómenos naturales que le impresionan como un cuento de hadas».

LA CULTURA DE LO DESECHABLE

«Me caí del mundo y no sé por dónde se entra.»

EDUARDO GALEANO

Tengo 74 años y vengo de una época en la que todo se aprovechaba. Mi familia era de clase media y estábamos acostumbrados a cuidar lo que teníamos porque el dinero «no caía del cielo». Si queríamos mesada, había que trabajar, y yo lo hacía bordando, haciendo clases de inglés y matemáticas, y realizando muchas otras actividades que se me ocurrían cuando aún estaba en el colegio.

Leía el otro día un artículo del escritor uruguayo Eduardo Galeano en el cual enumeraba las «economías» de las familias de antaño: todo se guardaba porque podía servir para algo... los envases, las tapas de las botellas, las «pinzas» para colgar la ropa, el papel de diario, las botellas, etc. Existían los pañuelos y los pañales de género.

En fin, sin duda, un mundo con más trabajo, pero con menos desechos. Un mundo donde, curiosamente, había más tiempo. Hoy tenemos máquinas para todo pero no tenemos tiempo para usarlas.

Me encanta sentarme en mi computador temprano en la mañana y descubrir mis e-mails, poder llamar por celular si tengo una emergencia (mi «pisapapeles» como dice mi amigo Gustavo), mis fotos digitales, mi microondas, ver jugar en el computador a mis nietos con una destreza increíble, etc.

Pero no puedo negar que echo de menos una carta con la letra cuidada de mi amiga colombiana, las tarjetas de Navidad, la excitación de ver si salieron todas las fotos en la tienda de fotografía, entre otras muchas. Me gusta hacer mermelada, escribir con lápiz a pasta, tomarme el tiempo para cocinar, tejer o bordar. ¿A la antigua? Sí, de todas maneras.

Ese concepto de tiempo relajado, como en la agricultura y la jardinería, o la naturaleza en general, donde todo demora y no podemos apurarlo, me gusta, no puedo negarlo.

Lo que no me gusta es «la cultura de lo desechable».

Se echa a perder y se bota, se usa y se bota, se mira y se bota, se prueba y se bota. Se bota todo; los electrodomésticos, los computadores y los artículos electrónicos se hacen para que duren poco; así las industrias pueden seguir haciendo dinero vendiendo un modelo nuevo cada año. Dicho sea de paso, tengo en mi parcela un refrigerador Bosch que era de la familia de Jens; con más de cincuenta años de existencia sigue funcionando bien.

El problema es que la cantidad de desechos que este planeta junta está significando toxicidad, suciedad, falta de espacio y daños en la salud.

El otro día leía que Europa está «exportando» contenedores con basura a los países en desarrollo, como si estos no tuvieran suficiente.

Para ser sanos también tenemos que vivir en un lugar sano, no tóxico, y cada uno de nosotros puede hacer un aporte, una pequeña diferencia.

Por ejemplo: cuando empecé a reciclar mi basura tomé conciencia de la cantidad de envases plásticos que botamos todos los días. Si no llevo esto a los puntos de reciclaje semanalmente, se juntan cantidades increíbles. Considerando que en mi familia somos dos, a veces tres personas, me pregunto cómo será esto en familias más numerosas.

Si pensamos en que cada uno de estos envases puede tomar cientos de años en desintegrarse, me pregunto: ¿qué mundo le estamos dejando a nuestros nietos y bisnietos?

Me alegro mucho cuando logro que mi basura solo se reduzca a una discreta bolsa semanalmente.

Como en todo, pequeños pasos hacen una gran diferencia. Informémonos del reciclaje, aprovechemos más y botemos menos, enseñemos a los niños, cuidemos el agua y el aire, no ensuciemos, plantemos árboles.

Hagamos entre todos un mundo donde podamos respirar y vivir mejor.

LO DESECHABLE: TAMBIÉN EN LAS RELACIONES

Estoy abismada de la cantidad de parejas que están consultando últimamente porque no quieren seguir juntos después de muy pocos años de matrimonio.

Me da la impresión de que esto de desechar todo ha contaminado también otros ámbitos de la vida. Algo así como el reinado del «no esfuerzo».

En conversaciones con mi equipo de trabajo intentamos entender qué está pasando. Es verdad que antes había más hipocresía y eran menos evidentes la infidelidad y el vivir separados sin estarlo oficialmente, por ejemplo. Pero también nos parece que entre las razones de hoy para que los matrimonios se rompan tan fácilmente están la falta de compromiso y madurez, así como el exceso de demandas en general.

A los profesionales jóvenes se les exige tanto laboralmente, que fuera del trabajo no aceptan más demandas: hacerse cargo de lo que la pareja pide, de los hijos, de problemas domésticos, etc., es un exceso que no pueden tolerar.

¿La alternativa? Obsesión por el deporte, mucha vida social, bastante droga y alcohol para fugarse y no tener que pensar; esto en relación especialmente con los hombres.

Las mujeres sienten que no pueden abandonar a los hijos y siguen viviendo solas, frustradas, desconfiadas y poco dispuestas a tener pareja seriamente en los próximos años.

También nos encontramos con parejas que ante un período de frustración y crisis están dispuestas a hacer un esfuerzo y cambiar prioridades para reencontrarse con el otro y salvar la relación. Pero esto requiere compromiso, salir del egocentrismo y, sobre todo, una base de amor por el otro que no siempre ha sobrevivido a la desilusión y la frustración.

Pedro y Ana María han estado casados durante quince años. Tienen tres hijos. Cuando llevaban ocho años de matrimonio, Pedro perdió su trabajo y demoró varios años en lograr estabilizarse relativamente en lo económico. Cambió su genio y se deprimió. Se puso intolerante con los niños y muy centrado en sí mismo.

En el intertanto, Ana María realizó todo tipo de trabajos para apoyar la economía familiar, hizo de puente y de bálsamo entre Pedro y los niños, hizo milagros con lo poco que había, también se deprimió, se enrabió y lloró mucho. El panorama era negro.

Sin embargo, en un trabajo serio de pareja, lograron rescatar lo mejor que tenían: su historia, el amor entre ellos, los niños sanos y la esperanza de un futuro mejor. Valoraron los momentos juntos gratuitos: salir a caminar, conversar, jugar, reírse de sí mismos, el compañerismo, los amigos que permanecieron siéndolo pese a las dificultades.

Lograron salvar el matrimonio y hoy están juntos con la satisfacción de haber hecho un esfuerzo consciente por rescatar algo que para ellos era tremendamente valioso; están más maduros y más sabios.

Hemos atendido a otras parejas que no están dispuestas a hacer el esfuerzo y jugárselas por la relación, en especial, si hay una tercera persona entremedio.

Silvia y Gabriel llevan tres años viviendo juntos y tienen un bebé de dos meses. Cuando nació el niño, Gabriel se sintió desplazado y poco atendido. Trabaja demasiado, sale mucho y no está dispuesto a asumir el compromiso que este nuevo miembro de la familia requiere.

Una pareja «desechable» se puede reemplazar fácilmente, y Gabriel no ha tomado en cuenta lo que significa asumir la responsabilidad de la paternidad. Tampoco está dispuesto a trabajar la relación, porque siente que «ya no la quiere como antes». Para Silvia significa asumir la maternidad sola y, más que nada, sentirse estafada, porque el acuerdo de tener un hijo fue de los dos.

Creo que parte de la solución está en tratar de equilibrar las demandas. El período de criar hijos y construir una solidez económica a menudo coinciden y es difícil enfrentar ambos desafíos simultáneamente. Quizás hay que optar por priorizar, pero también es necesario pensar bien antes sobre lo que significan estos desafíos para medir si se es capaz de enfrentarlos de forma comprometida y madura.

Podemos desechar muchas cosas, pero el precio de desechar la familia suele ser muy alto.

Creo que a veces no cabe otra solución que la separación, sobre todo, si después de trabajar la relación de pareja se siente que ya no hay sentimientos de amor por el otro: los sentimientos no se pueden inventar. También se requiere valentía para terminar una relación y separar caminos. Pero incluso este doloroso paso puede hacerse con cariño y delicadeza.

EJERCICIO FÍSICO

«El deporte tiene el poder de transformar el mundo. Tiene el poder de inspirar, de unir a la gente como pocas otras cosas... Tiene más capacidad que los gobiernos de derribar las barreras raciales.»

NELSON MANDELA

El deporte representa una forma de unir a las personas, de cruzar barreras sociales, raciales y culturales. Debería ser mucho más aprovechado para estos fines. Es un modo de ayudar a los niños a sanar psicológicamente; a los discapacitados, para sentirse más normales; y a los viejos, para sentirse jóvenes.

Para nadie es un misterio que hacer ejercicio físico es sano, y que el no hacerlo regularmente contribuye a una salud mediocre.

Hay personas a las que les encanta el deporte y otras que ponen cara de asco cada vez que se menciona la sola palabra. Alguien dijo que quien inventara el ejercicio físico en cápsulas se haría rico rápidamente. Sin lugar a dudas.

Hay ciertas cosas que he aprendido sobre el tema y que me gustaría compartir:

- Tenemos que encontrar alguna actividad física que nos sea placentera. De lo contrario, vamos a hacer el ejercicio con muy poca decisión (no quiero decir entusiasmo) y vamos a desertar rápidamente.
- Tiene que ser una actividad que realicemos en forma periódica. No se trata de hacer mucho ejercicio un día y retomarlo quince días después.
- Nuestras metas tienen que ser realistas, tanto en relación con el tiempo que le dediquemos como con las energías y las ganas.
- Nuevas investigaciones han demostrado que el ejercicio «afecta los genes, ayuda a revertir los procesos de envejecimiento a nivel celular, da más energía, nos hace más inteligentes y puede incluso hacer aparecer células cerebrales nuevas (neurogénesis) haciendo que el cerebro crezca».

Ornish cita una investigación del Instituto Salk de Estudios Biológicos que indica que los adultos mayores siguen generando neuronas a cualquier edad siempre que hagan ejercicio. El solo caminar tres horas a la semana durante tres meses produjo tal aumento de neuronas que el cerebro creció. Estas neuronas estaban ubicadas especialmente en el hipocampo, involucrado en las funciones de memoria y cognición. Incluso se observó que estas neuronas reemplazaban algunas dañadas.

Se ha estudiado que los niveles de neurotransmisores como la dopamina, serotonina y norepinefrina son más altos en las personas que hacen ejercicio regularmente. Estos neurotransmisores pueden ayudar a disminuir síntomas depresivos, subir el ánimo y focalizar mejor.

También se ha observado que los adultos mayores que hacen ejercicio regularmente tienen mejor memoria, son más eficientes en ir de una tarea a otra y pueden mantenerse mejor que los sedentarios.

Se realizó un estudio con diez mil mujeres y se concluyó que las que caminaban activamente de sesenta a noventa minutos a la semana (quince minutos diarios) bajaron su riesgo de muerte por ataque al corazón a la mitad.

Estacionar el auto más lejos, usar las escaleras en vez del ascensor, bailar, nadar, jardinear, andar en bicicleta, etc., son actividades físicas que ayudan a salir del sedentarismo. No se trata de inscribirse en un gimnasio o hacer una actividad que nos torture. Definitivamente eso no resulta. La perseverancia muere muy rápido si no disfrutamos del ejercicio que realizamos.

Algunos de los beneficios del ejercicio físico son los siguientes:

- , Controla el peso y mejora el metabolismo.
- , Aumenta las endorfinas, nos pone contentos, mejora el humor.
- , Baja el colesterol malo y sube el bueno.
- , Mejora el sueño.
- , Disminuye el azúcar en la sangre, reduciendo el riesgo de diabetes.
- , Aumenta la flexibilidad y resistencia muscular.
- , Mejora el funcionamiento de los pulmones y el corazón.
- , Aumenta la densidad ósea.
- , Aumenta la energía.

En una investigación que realizó Greg Anderson en enfermos terminales que habían sobrevivido al cáncer, se descubrió que el factor común que más se repetía en estos pacientes era el ejercicio físico regular.

Lo recomendable es incorporar el ejercicio físico a nuestra rutina semanal de una forma que nos sea placentera. Que el ejercicio sea un panorama, algo que disfrutemos, solos o en compañía. Es evidente que con todo lo que sabemos de la relación entre ejercicio y salud, no podemos obviarlos, sino que tenemos que buscar hasta encontrar lo que realmente nos acomode a cada uno.

LA VIDA PUEDE SER MÁS SIMPLE

«Menos es más.»

POEMA «ANDREA DEL SARTO», DE R. BROWNING

«Lo pequeño es hermoso.»

E. F. SCHUMACHER

Me ha resultado de gran interés leer algunos libros sobre los amish, un grupo cultural y étnico asentado sobre todo en Estados Unidos y Canadá, tras inmigrar predominantemente desde la Suiza de habla alemana.

Los amish viven en comunidad, se visten casi iguales, no usan autos ni teléfonos, cultivan la tierra, hacen cubrecamas y tapices para vender, se ayudan y apoyan los unos a los otros. En resumen, abogan por una vida simple.

En su libro *Plain and Simple*, que escribió tras una estadía con los amish, la psicóloga Sue Bender se pregunta cómo sobreviven sin formar parte de lo que llamamos la «civilización moderna».

Ella escribe que para esta comunidad «todo es un ritual. Lavar los platos, desmalezar, cultivar la tierra, coser, colgar la ropa, cuidar a los hijos, etc.

»No hacen diferencia entre lo sagrado y lo cotidiano. No buscan satisfacción en el mundo del afuera, sino en la maestría de lo que hacen diariamente.

»Un niño aprende desde pequeño el valor del trabajo; que este es disfrutable, importante y que debe respetarse. El trabajo no es visto como un camino al éxito personal sino como un desafío para hacer lo que sea lo mejor posible».

Los amish promueven una vida simple en muchos sentidos y su subsistencia se basa en el apoyo común, ya sea para la cosecha, para cuidar a los niños o los ancianos, para la enfermedad o para lo que sea necesario.

En este mundo que cambia constantemente, que se globaliza y que ha tenido enormes avances tecnológicos en las últimas décadas —hay que pensar que en 1969 el hombre llegó a la Luna—, es difícil imaginar una comunidad que vive aislada en un país que valora al máximo la tecnología y el desarrollo.

Sin embargo, gracias a la cohesión grupal y los valores, han mantenido la vida simple: rechazan la Seguridad Social, no tienen desempleo, los seguros son innecesarios (la comunidad se ayuda también en un desastre), los niños van a pequeños colegios (son bilingües).

Es decir, han mantenido su forma de vida independiente por trescientos años, sin ayuda estatal o subsidios.

¿Qué atractivo puede tener el vivir más simplemente con menos demandas?

La paz y la serenidad que ello implica; tener tiempo para cosas realmente importantes y no malgastarlo en «hacer mérito» para «pertenecer» a un grupo a través del prestigio; no vivir de

acuerdo a los estándares del marketing y la prensa; correr menos; tener tiempo para conversar, leer, escuchar música, autoexpresarnos, etc.

No pretendo convertir al lector en amish, porque yo tampoco lo soy, pero sí mostrar que es posible simplificarnos la vida en este loco mundo que habitamos.

¿Cómo?

A primera vista parece imposible, pero paso a paso se puede avanzar si realmente nos lo proponemos.

No se trata de botar todas las pertenencias, irnos a vivir a un bosque y cortar relaciones con la civilización.

La gracia es lograrlo aquí donde vivimos, a través de acciones también simples que podemos hacer gradualmente y día a día. Por ejemplo:

- , Deshacernos de las cosas que no hemos usado en años, que ocupan espacio y que hay que mantener y limpiar.
- , Comprar lo necesario y no lo que nos dicen que hay que comprar.
- , Sistematizar las tareas diarias de forma que nos quiten menos tiempo.
- , Aprender a decir no a las actividades sociales poco atractivas de las cuales «nos sentimos obligados a participar» para estar «vigentes».
- , En vez de comprar, reciclar e inventar soluciones creativas: es más barato, más entretenido, deja menos residuos y es un buen ejemplo para los niños.
- , No quedarse pegado al computador; hacer lo que tiene que hacer y «desconectarse». Es increíble lo adictivo que puede ser y el tiempo que consume.
- , Lo mismo con el teléfono; evitar las llamadas innecesarias, ser «tarro de basura» para la amiga que no soluciona sus problemas y solo quiere ser escuchada (para desahogarse y luego reincidir).
- , Manejar bien el propio tiempo y los recursos. Establecer prioridades y respetarlas.
- , Usar la tecnología para simplificarse: pago de cuentas, compras, transferencias bancarias, etc.

Ernst Friedrich Schumacher fue un economista que abandonó Alemania por el nazismo, se doctoró en Oxford y ejerció como profesor en la Columbia University de Nueva York. Escribió un libro titulado *Small is Beautiful* («Lo pequeño es hermoso») que tuvo gran éxito en la década del setenta y que las crisis económicas actuales han vuelto a poner de moda.

Schumacher es un referente para los que creen que economía y humanismo deben ir juntos.

Como dice Lucía Méndez en *El Mundo*: «Su *Small is Beautiful* se ha convertido en un grito de guerra contra los excesos, la codicia, los abusos y la sobreexplotación de los recursos naturales. Con el rigor científico que le hizo respetado en todo el mundo, Schumacher defendió una política económica en la que “la gente importa”».

¿Por qué lo cito en este capítulo?

Porque Schumacher promovió una economía a escala humana, una agricultura con pala y carretilla, caminos para favorecer a los pequeños agricultores (y no carreteras para las transnacionales); en fin, muchas instancias para un desarrollo sustentable que favoreciera a todos y no agrandara las diferencias entre ricos y pobres. Promovió una vida simple, sin excesos, con respeto por la vida y los recursos naturales. Puso énfasis en que la economía debe estar al servicio del individuo, de la persona y no de las transnacionales; y señaló que lograr vivir en un mundo

mejor es tarea de cada uno, y pasa por simplificar la vida y pensar en los demás como miembros de una comunidad.

Como dijo Gandhi: «Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo, no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa».

LA PRÁCTICA DEL YOGA

«El yoga encierra un mensaje sumamente esperanzador y práctico para el mundo inquieto, inseguro y espiritualmente desorientado de nuestros días.»

INDRA DEVI

Existen muchas orientaciones, disciplinas y caminos para lograr una mayor espiritualidad.

Para nosotros, en el Centro de Desarrollo de la Persona, el yoga constituye una herramienta fundamental para detenerse, entrar dentro de uno mismo, hacer paz, flexibilizarse y ayudar a un correcto equilibrio energético, eliminando los bloqueos. Lo consideramos un complemento fundamental para el trabajo terapéutico.

En nuestra aproximación, es muy importante que el yoga sea infinitamente lento, con mucho cariño por el cuerpo y que se realice con los ojos cerrados, deteniendo cualquier movimiento antes de que duela. Sirve para ejercitar la paciencia, porque cuando pasan varios días sin hacer yoga, nos ponemos rígidos y debemos recomenzar de a poco hasta que el cuerpo se flexibilice de nuevo.

Algunas personas me han dicho que haciendo yoga se han dañado las cervicales o algún músculo; eso no es el yoga que nosotros recomendamos, eso más parece algún tipo de gimnasia violenta, donde sensibilizarse en la lentitud del ejercicio no es parte de la fórmula.

Pensamos que el yoga, tal como lo concebimos, es una forma muy efectiva de detener la avalancha de pensamientos que nos invaden y no nos dejan descansar. Si estamos concentrados en hacer el ejercicio en forma muy lenta, percibiendo y sintiendo la musculatura, centrados en la respiración, no podemos además estar pensando. Por lo tanto, al menos durante los treinta a sesenta minutos de una sesión de yoga, nuestro flujo de ideas tiene que detenerse.

Pruebe con el siguiente ejercicio:

Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas y las manos relajadas sobre las rodillas. Concéntrese en el aire que entra y sale de su cuerpo, respirando tranquilamente. Mueva la cabeza hacia delante y hacia atrás, MUY LENTAMENTE; luego, de derecha a izquierda, y a continuación deje caer suavemente hacia el lado la cabeza, tratando de que su oreja toque el hombro; después haga lo mismo hacia el otro lado.

NO FUERCE NADA, HAGA TODO MUY LENTO Y TOMANDO CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN.

El ejercicio completo debe durar unos cinco minutos.

¿Cómo se siente? Si se fija, va a descubrir que su tono de voz será más bajo al momento de hablar. Hay más relajación, más paz.

Así, existen muchos ejercicios que pueden realizarse en casa o en la oficina, y que ayudan a bajar los niveles de estrés. Existen excelentes libros de yoga que pueden ayudarle, como también profesores e institutos, pero no olvide que debe buscar un yoga lento si quiere alcanzar los objetivos que aquí señalamos.

En el prólogo del libro de Indra Devi *Yoga para todos*, el violinista Yehudi Menuhin dice: «En virtud de mi experiencia personal puedo recomendar a todo el mundo desde lo más profundo de mi corazón la práctica del yoga. Es una fuente inagotable de vitalidad y de buen humor».

Personas como él, Claudio Arrau y muchos otros han considerado el yoga como fundamental para el ejercicio de su arte.

Según Indra Devi, los objetivos del yoga son, por encima de todo, «acabar con las causas verdaderas de la mala salud, que consisten principalmente en una oxigenación deficiente, en una alimentación pobre, en el ejercicio inadecuado y en el comer productos que envenenan nuestro organismo».

»Pero, además, el yoga puede contribuir al aumento de nuestras capacidades mentales, así como a la mayor agudeza de nuestros sentidos y a una anchura más amplia de nuestro horizonte intelectual, merced a la respiración rítmica y a la concentración, así como al fomento de nuestra actividad glandular. Y, en fin, gracias a la meditación, capacita al hombre para acercarse más y más al desarrollo de su naturaleza espiritual».

Sin lugar a dudas, usted va a notar los efectos del yoga poco tiempo después de que inicie su práctica: más flexibilidad y elasticidad, mejor digestión, menos ansiedad, sueño reparador, mente más despejada, más capacidad para tomar distancia, más facilidad para meditar, etc. Mejora el enfrentamiento al estrés, la postura, la vista y el aspecto general, ya que aumentará también la vitalidad.

Como dice Indra Devi: «En realidad, el yoga es un método, un sistema para lograr el desarrollo físico, mental y espiritual».

»El objeto de las posturas del yoga no es simplemente el desarrollo superficial de los músculos. Estas posturas tienden a normalizar las funciones del organismo entero, regulando los procesos involuntarios de la respiración, circulación, digestión, eliminación, metabolismo, etc., y afectando al funcionamiento de todas las glándulas y órganos, así como al sistema nervioso y a la mente».

Después de hacer yoga la persona se siente relajada, flexible y con más energía.

Si se realiza una sesión de yoga cuando se siente muy cansado, después de un corto tiempo esa sensación va a dar paso a un efecto rejuvenecedor difícil de describir en palabras. De hecho, «la experiencia» del yoga hay que vivirla; lo que se puede decir con palabras está todavía muy lejos de la experiencia.

Trate de hacer unos quince minutos de yoga al levantarse, como una forma de dedicarse a su cuerpo, escucharlo y sensibilizarse.

NATURALEZA INTERNA Y EXTERNA

«Cuando, una hermosa tarde de primavera, fue un amigo del pintor español El Greco a visitar a este a su casa, lo encontró sentado en su habitación con las cortinas echadas. —¿Por qué no sales a tomar el sol? —le preguntó —Ahora no —respondió El Greco—. No quiero perturbar la luz que brilla en mi interior.»

ANTHONY DE MELLO,
DEL LIBRO *LA ORACIÓN DE LA RANA*

Nuestra naturaleza interna, igual que un bosque, es un lugar sagrado al cual podemos entrar con respeto —pero también con curiosidad— a descubrir y percibir nuestra intimidad, nuestro modo de ser natural, nuestras emociones, anhelos y sufrimientos, dudas y confusiones, todo aquello que nos constituye y que, al conocerlo profundamente, nos permite vivir con reverencia por lo que somos.

Cuando esto ocurre, se nos hace difícil maltratarnos o abusar de nosotros mismos; estamos más despiertos para evitar el maltrato o el abuso externo, lo tóxico, lo que nos envenena y enferma.

La naturaleza externa es sanadora, está ahí afuera esperando que la conozcamos y exploremos.

Alguien dijo una vez: «Nadie puede deprimirse mirando a un potrillo».

Sabemos que caminar en la playa nos armoniza y que ingresar a un bosque en silencio nos da una paz infinita.

Los animales nos enseñan lo que a veces se nos olvida: el compartir, el cuidar amorosamente las crías propias y de otros, el cariño desinteresado, el agradecimiento y la fidelidad sin condiciones, el respeto a la intuición.

Hace unos años, mi marido Jens y yo leímos un libro de Roger Fouts titulado *Primos hermanos* (*Next to Kin*, en inglés).

En él se describe un trabajo realizado durante años con chimpancés. Nos conmovió tanto, que decidimos visitar a Fouts y sus chimpancés en la Universidad de Ellensburg, cerca de Seattle. Estos animales fueron entrenados para comunicarse con el lenguaje de signos para sordomudos (ASL), por lo que estudiamos rudimentos de este lenguaje antes de partir.

El estar frente a los chimpancés, habiendo conocido a cada uno por su nombre a través del libro, y haber podido «decirles» algo y saber que nos entendían, habernos acercado a sus emociones y necesidades, y haber «hablado» con ellos, nos dejó profundamente impresionados y conmovidos.

Son tan parecidos a nosotros y tan cercanos (más de 98 por ciento de genes idénticos) que nos ayudó a abrir una puerta hacia nuestra propia naturaleza, a sentirnos uno con ella. De esta manera, usamos estas imágenes en nuestro trabajo terapéutico, haciendo hincapié en el respeto y reverencia que nuestra naturaleza interna merece.

Es tanto lo que podemos aprender de los animales. Por ejemplo, recuerdo un incidente descrito en el libro en el cual un chimpancé se las ingenia para salvar a otro que cayó al agua, a pesar de que le tiene terror al agua.

El texto relata también la solidaridad de Washoe, la chimpancé matriarca, que cuando descubre que su cuidadora humana había perdido a su bebé, la acompaña y la consuela sin querer despegarse de ella en varios días, aunque había resentido «su abandono» cuando la mujer había salido con prenatal.

Sentimientos puros, profundos y estremecedores que a menudo no reconocemos o no expresamos como seres humanos.

Pero para sentir y ver la naturaleza debemos percibir, abrirnos, estar despiertos para acercarnos a ella y aceptar lo que nos regala: colores, olores, sonidos y una tremenda riqueza de sensaciones.

Antes de seguir leyendo, haga el siguiente ejercicio:

Cierre los ojos, relájese, trasládese en su imaginación a un lugar grato que le dé paz. Quéedese ahí, disfrutando unos momentos...

Siempre que hacemos este ejercicio en terapia, las personas eligen un lugar de la naturaleza: la playa, un bosque, el campo o las montañas.

¿Por qué entonces nos cuesta tanto estar más cerca de la naturaleza? En vez de una hora frente a la televisión, una caminata puede ser sanadora; sentarse bajo un árbol, mirar el cielo estrellado o simplemente un jardín o un bosque. Esto es un modo fácil, directo y barato de colaborar con nuestra salud. Ella está ahí afuera, esperando que la disfrutemos, sin pedir nada a cambio.

Nuestra naturaleza interna necesita expresarse, autorrealizarse. Estamos tan inmersos en nuestros roles y deberes, que no nos damos el tiempo de expresarnos. Hay pocas personas que se lo permiten.

En terapia insistimos mucho en la necesidad de buscar formas de expresión, a través de la escritura, escultura, música, etc.

Al principio las personas nos miran con incredulidad porque todos vivimos con los tiempos ajustados y limitados, pero poco a poco van entendiendo que el expresarse representa una necesidad fundamental de la persona que somos: una de las bases para un vivir sano e integrado.

Es a través de estas expresiones que muchas veces logramos soltar emociones reprimidas y bloqueadas, esas que pueden enfermarnos al negarlas en nuestro mundo consciente. Es una forma de liberación, de dar rienda suelta a la creatividad, de desplegar las alas, de «soltar».

La persona descubre que una manera de enfrentar la vida, que parece una actividad inútil, improductiva, que le quita tiempo, es la más productiva de todas, porque restituye internamente un equilibrio, da espacio a la naturaleza propia, la nutre, la desarrolla y la expande.

Uno puede expresarse de muchas formas; a continuación, algunos ejemplos de ejercicios de autoexpresión:

- , Escriba (poemas, cuentos, sus emociones, descripciones de la naturaleza, sueños y fantasías, impresiones, etc.).
- , Cante o aprenda un instrumento. Baile.
- , Pinte, dibuje, haga tallados en madera, haga escultura o cerámica.
- , Realice cosas manuales creativamente, poniéndoles su sello personal.

Sea cual sea el medio que use para expresarse, evite ser crítico consigo mismo. El objetivo no es la «perfección» ni lucirse frente a los otros, sino la «autoexpresión».

NUESTRA NIÑA O NIÑO INTERNO

«Todos los mayores han sido primero niños, pero pocos lo recuerdan.»

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY

Nuestra Niña o Niño Interno, nuestro lado inocente o como queramos llamarlo, representa nuestra esencia, nuestro íntimo modo de ser.

De alguna manera, aunque hayan pasado muchos años sin tomar en cuenta esta parte, está ahí, esperando que la consideremos y la hagamos partícipe de nuestra vida.

Recuerdo a una mujer mayor que enviudó y que había postergado durante muchos años sus intereses. Quería ser bailarina y concertista en arpa. Pero por más de cincuenta años no había hecho ninguna de las dos cosas.

Al hablarle de su parte inocente y hacer una visualización, descubrió que tenía a una niña encerrada que estaba esperando salir a la vida, lista para bailar y tocar el arpa. A sus años tenía que transformar esto en otra forma de realizarse, pero todo su entusiasmo de niña y su amor por la música la estaban esperando.

A veces, al final de la primera sesión, cuando recibo a un paciente, cierro los ojos y me imagino a su niño o niña interior. Surgen muchas imágenes distintas, las más de las veces la de alguien postergado, a la espera del momento en que será respetado y considerado en sus necesidades.

En su libro *Alas para vivir*, Richard Bach —el autor de *Juan Salvador Gaviota*— describe el reencuentro con su niño, lo difícil que fue hallarlo y lo resentido que estaba por la postergación que había hecho de él; por no haberlo tomado en cuenta en su vida.

El trabajo que hacemos en terapia para ayudar a las personas a este reencuentro suele ser muy emotivo, y las más de las veces crean un vínculo con esta parte de sí mismas que permanece para toda la vida, en forma más o menos intensa y que se transforma en una ayuda para no perderse.

Les pedimos que representen a su niño o niña interior, ya sea con una foto de la infancia que mantienen cerca, una muñeca u otra imagen tangible.

Una paciente que es pintora hizo un cuadro de su niña y lo puso en un lugar destacado de su casa.

¿Qué características tiene este personaje?

A menudo representa nuestra infancia, el niño o niña imaginativo, emotivo, alegre, despierto, lleno de vida, a veces, de picardía, sin las presiones de los aprendizajes y normas que nos van poniendo los padres, la escuela, la religión, la cultura, las experiencias, etc. A estos aprendizajes y normas nosotros los llamamos «filtros», y nos hacen daño cuando se rigidizan y nos impiden ser libres y espontáneos en la edad adulta.

A veces, las personas que tuvieron infancias dolorosas, solo recuerdan a un niño triste y asustado. Entonces les pedimos que se reconecten con el momento más pleno de sus vidas, aquel en el cual se sintieron más profundamente ellas mismas, más conectadas con su esencia.

Recuerdo a una mujer que tuvo una infancia de maltrato y que luego hizo malas elecciones en su edad adulta. Le costó mucho encontrar esa esencia que buscaba, pero al final, durante una sesión de terapia, logró dar con una imagen: de estudiante universitaria, comprometida con una causa política,

arriba de las mesas convocando a una protesta; esa era ella, plena y realizada. Desde ahí pudimos empezar a trabajar para restituir en su vida el entusiasmo y el compromiso consigo misma.

Cuando las personas descubren en terapia todo lo que han postergado y cómo han dejado de lado su íntimo modo de ser, se impactan profundamente.

El siguiente es el testimonio de una mujer de más de setenta años, que sufría de un cáncer avanzado y escribió lo siguiente:

El descubrimiento del otro martes en terapia fue realmente una bomba para mí. Nunca pensé que la negación de mi naturaleza podría tener tantas consecuencias, tan graves consecuencias. Y solo yo soy responsable de mi estado. No escuché a mi voz interior, que me invitó miles de veces a gozar de la hermosa vida, gozar de mí misma, de mi salud, de mi alegría hacia la vida, mi liviandad, mi espontaneidad, mi entusiasmo por la vida. Cumplí ciento por ciento con mis deberes, como mamá, como esposa, como dueña de casa, como amiga y como parte de una familia. Nadie es culpable por mi situación: fui muy fuerte para guardar mis emociones y muy débil en vivir mis dones, mi belleza, mi celebración de la vida. Ahora quiero soltarme, quiero sentirme orgullosa de mí misma, quiero lograr ahora todo lo posible en mi vida.

Como tarea de terapia, hacemos un paralelo entre el niño o niña inocente y la persona «filtrada» en la actualidad, y le pedimos a la persona que le ponga un sobrenombre a cada uno de estos personajes. Los resultados son asombrosos. Veamos un ejemplo:

Germán es un ejecutivo de cincuenta y ocho años, muy trabajólico, que consulta por fuertes dolores de cabeza y varios otros síntomas de estrés. Al hacer el paralelo, escribe lo siguiente:

Mi niño es espontáneo, creativo, alegre, chacotero, un poco pillo, inquieto, divertido y músico. Tocaba guitarra, cantaba en un coro, le gusta la naturaleza, es generoso, idealista y soñador. Me gustaría llamarlo «el guitarrista hippie».
Hoy soy rígido, trabajólico, denso, lleno de reglas, mañoso, exigente conmigo y con los demás, mal genio, acelerado, estresado. Me pondría de sobrenombre «el ejecutivo insoportable».

Al reconocer las diferencias entre estos dos personajes, el abandono hacia la propia naturaleza, la persona ya comienza a hacer cambios. Se conmueve, muchas veces llora por lo que siente como una profunda agresión hacia sí mismo.

Durante el proceso terapéutico, la persona realiza una serie de ejercicios guiados, con la mano izquierda (para conectarse con el hemisferio derecho, el de las emociones), con el objeto de sanar a este niño o niña abandonado en el pasado. Este trabajo puede durar uno o varios meses y requiere un compromiso profundo y dedicado a esta sanación. Se trata de diecinueve ejercicios en los que la persona se va enfrentando a sus vivencias de infancia, al dolor y la soledad que puede haber sentido. Poco a poco se va haciendo cargo de su niño o niña, creando un vínculo consigo mismo y comprometiéndose a no abandonar esta parte de sí mismo nunca más en la vida. Esto constituye un proceso de sanación.

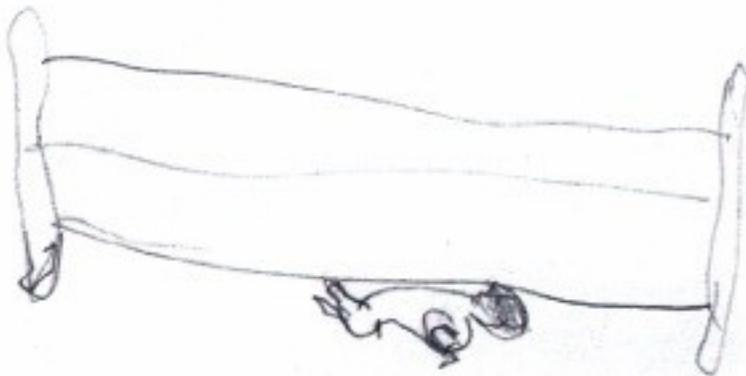
A continuación mostraré algunos de estos ejercicios para graficar el proceso.

El siguiente es un dibujo trabajado con la mano izquierda y que muestra la sensación de «volver a casa» de una paciente en el reencuentro con su niña interna; se trata de una persona que siempre vivió en casas de parientes, sufriendo un profundo desarraigo en su infancia. Tuvo padres ausentes y poco comprometidos. En el dibujo, se percibe a sí misma acompañada, con un hogar y cobijada por sus padres internos.



A esta misma persona le pedimos que dibujara con su mano izquierda «el miedo» de su Niña, e hizo lo siguiente:

miedo.



Jaime tiene cuarenta y cinco años y ha vivido un período difícil, con síntomas de angustia y depresión, episodios que se han presentado en el pasado en momentos de mucho estrés. En el trabajo de sanación de su Niño Interno descubre que parte de su dificultad de flexibilizarse frente a los períodos difíciles de la vida está relacionada con una rigidez y sobreexigencia aprendidos en la infancia. Los dos dibujos siguientes muestran lo ocurrido entre el primer dibujo y el dibujo número 19, que corresponde al último del proceso.



Al comparar los dibujos vemos un cambio sustancial entre un niño estructurado, serio y rígido, y un niño alegre, «con corazón», feliz y juguetón.



Teresa tiene treinta y cinco años y no confía en sus posibilidades de desarrollar sus talentos y ser autónoma, no se cree «el cuento», se critica y le es difícil autocobijarse.

En el trabajo de sanación de la Niña, a la pregunta ¿qué necesitas?, dibuja con la mano izquierda lo siguiente como respuesta de su Niña.



Ximena vivió una infancia de mucha soledad, dificultades para integrarse socialmente y tristeza. Su primer dibujo, al comienzo del trabajo de sanación de su Niña, la muestra aislada del grupo, sola, detrás de una reja y triste. En el último dibujo, al final del proceso de sanación, se la ve alegre, juguetona y feliz.





Olivia es una mujer de sesenta años, que ha llevado una vida triste y de mucho esfuerzo, con una profunda soledad en su infancia. El primer dibujo la muestra aprendiendo a caminar apoyada en su perro, la única compañía que recuerda como muy cercana. Su trabajo de sanación la lleva a reflejar, en el último dibujo, que se ha hecho cargo de sí misma y ha decidido darle a esa Niña una vida llena de estímulos y alegría, que se expresan claramente.





A continuación transcribo el testimonio de una mujer de cuarenta años que ha hecho un trabajo muy hermoso de sanación de su Niña Interna, después de haber vivido una infancia dura y de mucha soledad.

Me siento como en casa.

Los niños siempre nos dan lecciones: dentro de sus mentes puras, habita el infinito de creatividad y simpleza.

Decidimos pasar vacaciones sin rumbo fijo, solo sabíamos que queríamos conocer Perú.

Pronto, en el viaje recorriendo el Valle Sagrado y sus maravillas, pensaba en lo simple que podíamos hacer nuestras vidas; pensaba en aquella espléndida civilización y su legado en nuestra historia. A medida que recorríamos largas distancias en bus, pensaba en el camino de mi vida, especialmente en el plano psicológico y/o mental, y hacía una analogía de este viaje con el cómo he vivido. Dentro de las cosas que llevaba en mi mochila, constantemente resonaban en mi cabeza las recomendaciones de Jennifer: «Quiero que lleves en tu mochila: confianza, flexibilidad, sensualidad; paciencia contigo, tu hija y marido»; debo reconocer que a diferencia de otros tiempos, estas recomendaciones se me hacían cada vez mas familiares, en fin, disfrutaba mi viaje de la mejor manera posible.

Cuando llegábamos a las alturas de Machu Picchu (Montaña antigua, en quechua) — y observando el sobrecogedor paisaje de la ciudadela, aquella típica de las postales—, mi hija de seis años, sentada en los históricos peldaños, contemplando el paisaje, y cansada por el ascenso a la cumbre, dijo muy seriamente: «Me siento como en casa...». Sus palabras resonaron como eco en mi cabeza, la observé con curiosidad y sorpresa... «¿Por qué dices eso?», le pregunté asombrada. «No sé... me siento como en casa, nada más...», fue su tajante respuesta.

«Me siento como en casa...» ¿Qué es sentirse como en casa?... Pensé un largo rato sin encontrar respuesta. Tres días más tarde, viajando durante la noche, tomé un cuaderno y

lápiz y me respondí la interrogante: creo que es sentirse bien consigo mismo independiente del lugar o situación en los que te encuentres.

Mi hija, pese a su cansancio, y sin comprender el peso histórico del lugar que visitaba, se sentía como en casa...

Después de un año de terapia con Jennifer, motivada a superarme a mí misma, motivada a encontrar la verdadera felicidad, puedo decir: he comenzado a sentirme en casa; contenta, cómoda, acogida, segura y más confiada. Aunque todavía me falte camino por recorrer, después de escuchar a mi hija ¿qué más puedo pedir?... Eso es estar sano.

MEDITACIÓN

La meditación consiste en focalizar la atención en un estímulo o clave determinada (palabra, frase, sonido) con el fin de modificar el estado mental de la persona y provocar su tranquilidad. En un ambiente apacible, en una postura cómoda, tratando de calmar la mente y respirando de manera adecuada, se inicia la repetición de la clave seleccionada, preferentemente coincidiendo con la exhalación. Si la corriente de pensamientos o preocupaciones invade el espacio mental, se recomienda no luchar contra ella, sino dejarla pasar y retomar la imagen pacíficamente, las veces que sea necesario.

La práctica de la meditación resulta a veces difícil y frustrante al comienzo, pero la paciencia y dedicación permitirán, al cabo de un tiempo, mantener la imagen durante los veinte minutos recomendados. Hay muchas formas distintas de meditar; lo importante es focalizar la mente.

Los resultados a largo plazo son muy gratificantes; la persona aprende a pacificar la mente y relajarse cada vez con menos esfuerzo.

Los hindúes hablan de la mente como «un mono borracho» que insiste en perturbar la paz. Nuestra opinión es que al mono hay que tratarlo con cariño y paciencia, y que, al cabo de unos minutos, se dormirá y nos dejará meditar.

Los objetivos de la meditación son: acceder a nuestro interior, pacificarnos, entrar a un estado de paz y relajación, tomar conciencia de que estamos frente al mundo y la vida sin defensas, y que eso está bien, que no necesitamos estar luchando o disfrazando todo el tiempo.

Es un hacer y dejar ser.

Se recomienda:

- , Ubicarse en una posición cómoda (no acostado, para no dormirse).
- , Cerrar los ojos.
- , Respirar en forma tranquila (después de tres ciclos de respiración abdominal).
- , Focalizar la mente en lo que se eligió (palabra, sonido, imagen).
- , Asumir una actitud pasiva. No preocuparse de si el ejercicio se está haciendo bien o mal. Hay que dejar pasar los pensamientos que interrumpen el proceso y volver a focalizar.
- , Permanecer así durante veinte minutos.
- , Repetir el ejercicio diariamente, una o dos veces al día.

Focalizaciones sugeridas:

- , Imaginar un cielo azul con nubes blancas que pasan. Centrar la atención en el color azul y en la limpieza de las nubes.
- , Imaginar que usted es un árbol con grandes y profundas raíces, y grandes ramas que crecen hacia arriba.
- , Sentir el cuerpo de abajo hacia arriba y luego hacia abajo, en todas y cada una de sus partes.
- , Escuchar todos los sonidos que llegan a sus oídos, recibirlos, sin oponer resistencia.
- , Centrarse en la respiración, en el aire que entra y sale.

- Elegir una de estas palabras: paz, serenidad, alegría, armonía, entusiasmo, cobijo, libertad u otra, y dejar que entre en el interior, no oponer resistencia a lo que ocurra.
- Imaginar su interior como una gran caverna que va a explorar con mucho cariño y dedicación, recorriendo cada rincón y deteniéndose en las partes más descuidadas.
- Imaginar que usted es un río que baja agitadamente desde la montaña y, a medida que el terreno se nivela, va formando un gran lago tranquilo y pacífico. (Esta meditación es especialmente indicada para cuando hemos tenido un día agitado y queremos pacificarnos.)

En inglés se habla de *mindfulness*, que podría definirse como «estar presente completamente, en el aquí y el ahora, sin juzgar», «conciencia plena», «atención plena».

Es una práctica budista, que puede ser muy tranquilizadora para la agitada vida que llevamos hoy y que se realiza a través de la meditación. Nos ayuda a dejar de actuar como robots en «piloto automático», tomando conciencia de lo que sentimos y percibimos en el momento presente.

Los budistas sugieren que al observar nuestra naturaleza como seres vivientes, podemos vivir en forma más satisfactoria, armoniosa y sabia.

Esta observación cuidadosa nutre nuestro «estar conscientes» (*aware*), muestra claridad y aceptación del momento presente.

Jon Kabat-Zinn, en su libro *Wherever You Go, There You Are*, ha desarrollado magistralmente esta práctica y, junto con Thich Nhat Hanh, es considerado uno de los maestros en el tema.

Kabat-Zinn señala que «si no estamos plenamente presentes en cada momento, podemos perdernos algo muy valioso en nuestras vidas y no darnos cuenta de la profundidad y riqueza de nuestras posibilidades para el crecimiento y la transformación».

Es evidente que cuando vivimos como autómatas, pasamos de largo por la vida, no aprendemos (por lo tanto repetimos errores), no disfrutamos los momentos y estamos casi siempre en el pasado o con la preocupación del futuro. Así, los días transcurren y terminamos siendo observadores externos de nuestra propia vida sin estar realmente involucrados en ella.

Tomando de nuevo las palabras de Kabat-Zinn: «*Mindfulness* provee un simple pero poderoso camino para salir de una paralización y llevarnos de vuelta a nuestra propia sabiduría y vitalidad.

»Es una forma de hacernos cargo de la dirección y calidad de nuestra vida, incluyendo las relaciones con la familia, el trabajo y el mundo externo, y más fundamentalmente, la relación con nosotros mismos.

»La llave para este camino, que yace en las raíces del budismo, taoísmo y yoga, y que también encontramos en los trabajos de Emerson, Thoreau, Whitman y en la sabiduría nativa americana, es una apreciación del momento presente y el cultivo de una relación íntima con él a través de una atención continua con cariño y discernimiento».

La observación sin prejuicios y sin opiniones nos libera y amplía nuestra capacidad de estar conscientes.

La actitud de base que se necesita para practicar *mindfulness* (atención plena) es la siguiente:

- No juzgar: simplemente observar el flujo de pensamientos que van y vienen en nuestra mente.
- Paciencia: todo toma tiempo, ni más ni menos.
- Una mente de principiantes: es decir, inocente y sin expectativas, ni prejuicios.

- Confianza: en la propia percepción.
- Sin intencionalidad: aunque la meditación requiere energía y disciplina es un no-hacer sin metas específicas.
- Aceptación: sin resistir o negar lo que es un hecho.
- Soltar: dejar ir pensamientos y emociones.

La meditación requiere autodisciplina, compromiso y una práctica periódica. Se necesita estar completamente despierto. Crear un espacio adecuado. Dejar cuarenta y cinco minutos para meditar todos los días, sin teléfono, sin interrupciones, es por sí mismo un cambio de vida. Lo importante es practicar aunque uno no tenga ganas, aunque no vea resultados inmediatos, aunque le dé flojera.

La idea es «realmente estar» en lo que estamos sintiendo en todo momento y aceptarlo.

En resumen: la meditación nos permite estar atentos, presentes y conscientes. Nos ayuda a «despertar», a dejar de ser autómatas y «vivir anestesiados», y nos ayuda a estar en mejor armonía con nosotros mismos y con el mundo.

Nos permite conectarnos con nuestras potencialidades, creatividad y sabiduría interna. Nos muestra el camino para encontrar respuestas dentro de nosotros, en vez de buscarlas en el mundo externo.

La meditación es simple, pero no es fácil. Exige constancia, perseverancia, tolerancia, paciencia y disciplina: lo automático insiste en volver a instalarse.

Nos permite acceder a nuestras emociones más profundas y bloqueadas, para hacernos cargo de ellas. Nos ayuda a «ser» y a dejar de «hacer» por un rato.

Ejercicio de meditación para realizar antes de dormir, especialmente recomendable para personas a las que les cuesta pacificarse:

Preparación:

- Sentarse en el suelo con papel y lápiz en mano.
- Poner un paplero delante y escribir en un papel distinto las rabias, las preocupaciones, los miedos, los resentimientos, los anhelos, las ideas, los «debería», etc.
- Echar los papeles al paplero.
- Cerrar los ojos.
- Imaginar que nuestra alma es una gran pieza que estamos vaciando de todo.
- Barrer y vaciar hasta que no quede nada.
- Permanecer así al menos media hora diciéndose: mi alma está vacía, mi mente está calmada, mi cuerpo pesa y se relaja.

EDUCAR PARA UN VIVIR SANO

Enseñamos a los niños a cuidar el dinero y muchas cosas, y se nos olvida enseñarles a cuidar su salud, el tesoro máspreciado.

Antes de escribir este capítulo, decidí observar detenidamente mi entorno relacionándolo con los niños.

¿Qué observo?

- Carros del supermercado atestados de bebidas gaseosas, caramelos, chocolates, pasteles, embutidos y con un mínimo de verduras y frutas. A menudo, el bebé viaja sentado comiendo un caramelo o bebiendo una caja de jugo azucarado.
- Familias sentadas en un café un sábado en la mañana: el papá lee el diario con un cigarrillo en la mano, la mamá habla por celular, los niños pelean entre ellos, mientras reclaman atención. Reciben un par de gritos porque «perturban la paz». Nadie escucha a nadie.
- La desesperación de M. José Barceló, mi colega en el Centro de Desarrollo de la Persona que trabaja con niños y adolescentes, pues lo que logra en las sesiones muchas veces es borrado «de un plumazo», porque los padres no tienen tiempo para dedicarles a sus hijos.
- Las cantidades de medicamentos que se les da a los niños: para la atención y concentración, ansiolíticos, antidepresivos, entre otros. Sin contar los medicamentos para un dolor repentino (estómago, cabeza, etc.), sin jamás preguntarse el porqué del síntoma.
- Los exámenes de admisión en muchos colegios que mantienen a padres y niños pequeños estresados durante semanas o meses.
- Muchas tareas para la casa que dejan poco tiempo para el juego, otras actividades y la vida familiar.
- Obesidad, aumento de enfermedades como cáncer, diabetes y multiplicidad de síntomas como colon irritable, jaquecas, etc., en niños de todas las edades.
- El uso indiscriminado de la televisión como *baby sitter*; tanto por los padres como por personas que ayudan a cuidarlos. Sin controlar ni la cantidad ni la calidad.
- El descuido de muchos padres respecto a las actividades de sus hijos adolescentes y las personas con las que se juntan.
- La opinión de médicos de los servicios de urgencia en relación con adolescentes que llegan drogados o borrachos los fines de semana. Cuando avisan a sus familias, reciben un «mándelo a casa en un taxi».
- Poco contacto con animales y naturaleza.
- Sobreexigencia respecto a logros académicos y muy poca dedicación a los aspectos emocionales y las necesidades de afecto de los niños.
- Demasiados juegos electrónicos y uso de la tecnología, lo que afecta la relación de los niños con el mundo real, la naturaleza y su capacidad de ser creativos.

- El uso de comida chatarra en cantidades increíbles para «llenar» a los niños, sin tomar en cuenta que necesitan ser «alimentados» y en ningún caso «llenados».

En fin, parece que la lista es interminable y el panorama se ve bastante oscuro.

Sin embargo, también observo una creciente inquietud de los medios de comunicación por entregar pautas para una vida más sana. Además, hay muchos padres que sí están tratando de transmitir un «vivir sano» a través del ejemplo y las acciones. Pero falta mucho.

Por otra parte, quiero mencionar brevemente los efectos de la televisión en los niños. Según estudios realizados, la televisión vista en forma diaria y prolongada incide en la presentación de dificultades escolares, en relación con la atención, concentración y memoria.

También se presentan con mayor frecuencia la disgrafía, dislexia y discalculia. Cabe mencionar también los efectos físicos provocados por la inactividad que la televisión exige. Asimismo, desde el punto de vista emocional, los niños (sobre todo los más pequeños) se ven afectados, desarrollando sobreexcitación, terrores nocturnos, problemas para conciliar el sueño e hiperquinesia. Por otra parte, con frecuencia se presentan dificultades para jugar en forma creativa, solucionar problemas y socializar; cuando no cuentan con la televisión, presentan síntomas de desganado, apatía y aburrimiento.

Los modelos de la televisión y la violencia que muchos programas muestran inciden negativamente en el desarrollo del niño y en su futuro como miembros sanos de la sociedad que comparten. En un estudio realizado en Estados Unidos se concluyó que a la edad de dieciséis años los adolescentes americanos habían observado pasivamente en la televisión abierta y en películas doscientos mil actos de violencia, y treinta y tres mil asesinatos.

En consecuencia, no es de extrañar los hechos sobre los cuales nos hemos enterado en los últimos años, de niños que realizan actos de violencia masiva, aparentemente, inexplicables.

Con respecto a la violencia, el niño empieza a inferir que solo existen las guerras, los desastres, los asesinos y las personas inmorales, y les es difícil adquirir una estructura valórica clara si en la televisión esas conductas son sobrevaloradas y sobreestimadas.

Por otra parte, la televisión incide negativamente en las relaciones familiares y en la comunicación, actuando como vía de escape para el enfrentamiento y resolución de conflictos. Se limitan los mensajes, se exige silencio y no interrumpir mientras se mira la televisión, se comparte poco o nada, y apenas se deja espacio para las actividades creativas, momentos al aire libre, deportes y otras instancias que contribuyen a un sano desarrollo físico, emocional, mental y valórico.

Es evidente que el ver en familia algunos documentales, películas seleccionadas por los padres, programas culturales y otros, puede resultar una actividad entretenida que puede ser comentada posteriormente.

El peligro está en los excesos y el no control; en el hecho de usar la televisión para que los niños «se enchufen» y no molesten; en olvidar que se requiere un filtro y discriminación entre los programas que pueden ver o no según la edad; y en el límite de tiempo de exposición.

Con respecto a los juegos electrónicos, los criterios son similares, los efectos y los daños parecidos.

En resumen, con el uso indiscriminado de la televisión y la tecnología perdemos la posibilidad como padres para ayudarlos en un sano y completo desarrollo.

Falta una conciencia más masiva sobre los daños a largo plazo que las acciones negativas tienen en relación con la salud, la desesperanza, la falta de motivación, y los efectos de los hábitos autodestructivos, como el cigarrillo, las drogas, el abuso de medicamentos, etc.

Cuando un niño o un adolescente observa que sus padres «viven solo para trabajar», que están enfermos a consecuencia del exceso de estrés y que además no están satisfechos con su vida de pareja, miran el futuro con desesperanza. Deducen que llegar a ser adultos no vale la pena. Entonces se niegan a crecer y madurar, buscan conductas evasivas de escape y se deprimen cuando enfrentan la realidad.

En mi libro *Yo (no) quiero tener cáncer* escribí un capítulo sobre la necesidad que hay en el ámbito de la salud de educar para prevenir las enfermedades y los fundamentos que deben tenerse en cuenta para crear programas en este sentido.

Cabe señalar que en el Centro de Desarrollo de la Persona contamos con programas de esta naturaleza para impartir en los colegios y las escuelas, pero nunca hemos sentido que haya un verdadero interés por implementarlos.

Si los padres y profesores no han desarrollado la conciencia y el hábito de prevenir las enfermedades, es difícil que podamos transmitir esto a las nuevas generaciones. Es necesario educar a través del ejemplo, no basta solo con la palabra: sin un fundamento de la acción, esta no llega, es ineficaz. Decir una cosa y hacer otra no sirve.

Desarrollar y estimular conductas de respeto, hacia uno mismo, hacia los demás y también hacia el entorno, constituye la base fundamental de un vivir sano.

SUEÑO Y DESCANSO ADECUADO

«El sueño es la maravillosa forma en que la naturaleza proporciona el descanso completo, tanto para el cuerpo como para la mente.»

INDRA DEVI

Es habitual que las personas tengan problemas para dormir y que tomen medicamentos para inducir el sueño, mantenerlo y despertar en la mañana, junto con otros para no quedarse dormidos durante el día.

El dormir y descansar adecuadamente son claves para mantener la salud y evitar enfermedades.

Los problemas del sueño son un síntoma característico del estrés. La persona se va a la cama hiperexcitada y acelerada por las actividades del día, y pretende dormir bien sin haber tenido tiempo para «soltar» las actividades del día y preparar su organismo para dormir. El cuerpo no es una máquina que se pone en *on* o en *off* : requiere de procesos, de tiempos graduales para pasar de un estado a otro.

Antes de dormirnos necesitamos un espacio de tiempo receptivo y pasivo, sin adrenalina.

Es recomendable:

- , Hacer actividades rutinarias y tranquilas por lo menos durante una hora antes de dormir.
- , No consumir alimentos que alteren o den energía (café, té, coca-cola, azúcar, etc.) una hora antes de dormir.
- , Darse un baño de tina con sal de mar, si está tenso(a).
- , Hacer veinte minutos de meditación o yoga antes de irse a la cama.
- , Hacer ejercicio dos horas antes de irse a la cama.
- , No ver televisión (ni noticias, ni programas de acción o terror) dos horas antes de dormir. No leer cosas que le alteren.
- , Tomar agua de yerbas relajantes (manzanilla, melisa, lavanda, etc.).
- , Rociar la almohada con agua de lavanda si está tenso(a).
- , Vaciar su alma de rabias, rencores y preocupaciones.
- , Hacer mentalmente una lista de todas las cosas que se agradecen del día. Llenar el alma de gratitud.
- , Si no se puede dormir, en principio no salir de la cama, ni pelearse consigo mismo(a), simplemente hacer una relajación o imaginar un paisaje agradable.
- , Si no se puede dormir, no ponerse catastrófico(a), simplemente aceptar que por un rato quizás no es mala idea hacer otra cosa.
- , Escuchar un CD de relajación antes de dormir o al despertar.
- , Tratar de establecer rutinas de sueño. Acostarse y levantarse más o menos a la misma hora.
- , Si se pierden horas de sueño por alguna razón, hacerse el propósito de recuperarlas. No acumular déficit.

- Tratar de dormir siete a ocho horas todos los días. Sin embargo, las necesidades de sueño varían de persona a persona y también con la edad.

En la medicina china, dormir es considerado el tiempo para «reponer pilas», y tener un déficit de sueño incide en todos los aspectos de la salud, en especial, en el sistema nervioso. Una persona que ha dormido mal se levanta sin ganas y sin entusiasmo, es poco productiva, se equivoca más, es más lenta. Anda de mal humor, contagia a su entorno. Todo mal.

Procure que su sueño sea sano y reparador. Eso significa dormir en una buena cama, sin pasar frío ni calor, con adecuada ventilación, con el mínimo de ruido posible. El tiempo de dormir es un tiempo sagrado.

Las perturbaciones del sueño pueden tener que ver con las dificultades para quedarse dormido o con la costumbre de despertarse varias veces por las noches.

Mientras la persona más se empeña en dormir, menos lo logra.

El poder dormir plácidamente es un signo de armonía en la vida.

Como cualquier otro síntoma, las perturbaciones del sueño son una forma de expresión de nuestro organismo. Tratemos de escuchar el mensaje: algo estamos haciendo mal.

Hay personas a las que les gusta despertar temprano y acostarse temprano, y otras que prefieren las horas de la noche para realizar actividades. En esto no hay nada correcto o incorrecto. Simplemente escúchese, averigüe qué es lo mejor para usted y trate de respetarlo. Cuando esté despierto, esté bien despierto y cuando duerma, esté bien dormido; el estar «a mitad de camino» es lo que hace mal.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA

Desde niños hemos aprendido a respirar mal, usando solamente la parte superior de los pulmones, con lo que no logramos vaciarlos completamente de sustancias tóxicas y no hacemos espacio para una oxigenación más eficiente.

Respirar bajando el diafragma, dilatando el abdomen, tiene muchos beneficios: oxigenamos mejor, renovamos completamente el aire de los pulmones, nos relajamos más; es una respiración más lenta y profunda, porque los pulmones tienen más espacio para expandirse.

Esta forma de respiración, propia de los bebés, la perdemos a medida que crecemos y que nuestros músculos abdominales van acumulando tensión. En la medida en que podamos recuperarla, nuestra capacidad de relajarnos con mayor intensidad nos va a ayudar en los procesos de meditación y en la práctica del yoga.

El tomar conciencia de nuestra respiración y hacerla de esta forma nos hace más conscientes, a su vez, de estar vivos y presentes. Además, es posible dirigir la energía a las diferentes partes del cuerpo que sufren dolor o tensión, simplemente, debido a que el respirar es más calmado y más consciente.

Según el maestro Sri Krishnamacharya, citado en el libro de Indra Devi *Respirar bien para vivir mejor* : «la respiración profunda deberá hacerse siempre que se sienta cansado, nervioso, tenso, hambriento... cuando tenga demasiado calor o demasiado frío... cuando necesite energía extra, vitalidad y fuerza, o cuando nuestras esperanzas estén bajas o nuestra fe debilitándose».

Para realizar correctamente la respiración diafragmática debe hacerse en forma lenta, como si estuviera llenando un vaso con agua. Exhalar lento e inhalar lento.

Como dice Indra Devi: «Pero debe hacerlo lentamente y en estado de perfecta relajación. No debe realizar esfuerzo alguno. Esto es muy importante».

La función del diafragma es la siguiente: «Cuando entra el aire, se expande el pecho, y cuando sale el aire, se contrae. La parte inferior de la caja torácica se dilata naturalmente primero cuando inhala, y se comprime al final, cuando exhala».

El efecto más importante de la respiración profunda es la oxigenación adecuada, que es indispensable para prevenir el deterioro y es parte fundamental de una vejez saludable. Además se reduce la fatiga, el cansancio, el estrés y ayuda a la recuperación de energía.

Es recomendable que la respiración se realice por la nariz, porque tiene las siguientes ventajas:

- , El aire se filtra por las vellosidades.
- , Se adecúa la temperatura del aire a la del cuerpo.
- , Detrás del tabique nasal existe un filtro bacteriológico.
- , Se mantiene vivo el sentido del olfato.
- , Regula y armoniza la entrada y salida del aire.

Según Otto Heinrich Warburg (1883-1970), Premio Nobel de Fisiología y Medicina en 1931, una deficiente oxigenación contribuye a la acidificación de las células, lo que a su vez fomenta la presencia de células de cáncer. Por lo tanto, no podemos olvidar la importancia de respirar bien, oxigenar bien, en especial si vivimos en una ciudad con polución; entonces, no perdamos

oportunidad de salir a un entorno más saludable y respirar en forma profunda varias veces para contribuir a nuestra salud.

Warburg afirmaba que «privar a una célula de 35 por ciento de su oxígeno durante cuarenta y ocho horas puede convertirlas en cancerosas»; según él, «todas las células normales tienen un requisito absoluto para el oxígeno, pero las células cancerosas pueden vivir sin oxígeno, una regla sin excepción».

En resumen: las células sanas viven en un entorno alcalino y oxigenado, lo cual permite su normal funcionamiento. Las células cancerosas viven en un ambiente extremadamente ácido y carente de oxígeno.

Hagamos de la respiración diafragmática un hábito saludable y tratemos de realizarla varias veces al día.

¿POR DÓNDE EMPIEZO?

*«Do in health what you had promised
to do when you were sick.»*

(Cuando estés sano haz lo que prometiste cuando estabas enfermo.)

PROVERBIO INGLÉS

Cuando nos enfermamos, tomamos muchas decisiones sabias sobre el autocuidado; mientras más grave la enfermedad, más prometemos.

Sin embargo, muchas de estas decisiones se olvidan cuando estamos sanos de nuevo y reanudamos nuestra vida cotidiana.

Íbamos a cambiar la alimentación, dejar de fumar, vivir menos acelerados, hacer más ejercicio, conversar más con los amigos, trabajar menos, etc.

¿Qué pasó?

Lo que pasó es que se nos pasó el susto.

Sin miedo, todo vuelve a la normalidad y la vida nos arrastra con sus ritmos acelerados, las presiones laborales, familiares y sociales y, lo peor, «se nos olvida» que nos íbamos a cuidar.

Quizás después de leer este libro nos sintamos abrumados con tantas recomendaciones y pensemos en renunciar antes de empezar.

He escuchado frases como:

«Prefiero una vida más corta y no andar preocupada de cuidarme».

«De algo hay que morir».

«No tengo paciencia para cuidarme».

«No tengo tiempo para pensar en mí»...

No se trata, como dije al comienzo del libro, de cambios drásticos y de iniciar hoy una vida de privaciones. Al contrario, mientras más disfrutemos, más sanos vamos a ser, más larga y de mejor calidad será nuestra vida.

Se trata de estar conscientes y alertas, de estar conectados con nuestras necesidades, con lo que nos hace bien y lo que nos hace mal.

Es un camino que va desde estar muy alejados de nosotros mismos, de «usarnos» sin piedad y sin consideraciones, hasta un objetivo de conexión y respeto por nuestras necesidades y por la persona que somos.

Podemos hacer cambios graduales, caminando en la dirección correcta, un poco aquí, otro poco allá. Evaluar las diferencias, estar atentos a los cambios positivos, por ejemplo, de sentir más energía o sentirnos más juveniles, más livianos, más alegres, más descansados, más seguros.

Entonces, tendremos ganas de hacer otros cambios, de dar otros pasos en la dirección correcta, de pensar en nosotros como un ser humano valioso y de que nos cuidemos como cuidaríamos a alguien a quien queremos mucho.

Quizás deberíamos dejar de creernos omnipotentes y ser menos soberbios, darnos cuenta de nuestras limitaciones. No somos eternos; si nos maltratamos, el organismo se resiente, se daña y más temprano o más tarde nos va a pasar la cuenta.

¿Cómo empezar?

Paso a paso, despacio, con cariño, con creatividad, con dedicación.

ALREDEDOR DE UNA FOGATA

Pensando en cómo iba a cerrar este libro, en cómo podría hacer un buen resumen de lo que he planteado, se me ocurrió juntar alrededor de una fogata a algunos de los viejos y viejas sabias que me han acompañado a lo largo de mi vida, que han sido mi guía y mi inspiración, a quienes siempre tengo presentes de alguna forma y de quienes estoy profundamente agradecida.

Ahí estaban Lao-Tsé, Rilke, Jesús, Beethoven, Saint-Exupéry, Pasternak, mi abuela y Elizabeth Kübler-Ross, Nelson Mandela y Gandhi, sonrientes y alegres, un poco extrañados de estar todos juntos traspasando el espacio y el tiempo.

Boris Pasternak escribió en su novela maestra que «la vida es algo más que cruzar un campo» (*El doctor Zhivago*), frente a lo cual mi abuela sonrió y nos contó cómo cruzó el océano a principios del siglo XX con un bebé de seis meses para encontrarse con mi abuelo y hacer una vida en este lejano país. Claro que «la vida es más que cruzar un campo», dijo, «no lo sabré yo».

Rainer Maria Rilke dijo a su vez que «somos solitarios, que debemos partir de ahí» (en *Cartas a un joven poeta*).

Elizabeth Kübler-Ross habló sobre la soledad de los enfermos terminales, de la necesidad que tienen de sentirse acompañados y comprendidos, dijo que la muerte es parte de la vida.

Beethoven, muy serio y concentrado, habló de cómo a través de la música pueden resolverse los conflictos internos, que la perseverancia y el no evadir el sufrimiento llevan finalmente a la paz.

Rilke intervino de nuevo, pues este también era su tema: «Las enfermedades como las penas hay que vivirlas completamente; si no, más tarde vuelven a aparecer con más intensidad»; «al sufrimiento —dijo— hay que mirarle a la cara».

Lao-Tsé, un poco apartado, como es su costumbre, dijo: «Sí, pero, lo que vemos es otra cosa»:

Todos los hombres se afanan
por encontrar la felicidad,
caminan a su propio sacrificio
como si asistieran a un banquete.
Y, llenos de orgullo, viven inconscientemente
como si estuvieran en los jardines
de una terraza en primavera.

TAO TE KING

Jesús y Saint-Exupéry estaban de acuerdo en que el camino es la inocencia: «Sed como las aves del cielo y los lirios del campo», dijo Jesús (Lucas, 12, 22-28), mientras que Saint-Exupéry escribió *El Principito* para mover los corazones duros de los adultos, para que vuelvan a ser niños, para que recuerden su infancia.

Lao-Tsé agregó:

Conozco Tres Cosas Preciosas.
Estimo y conservo las tres.
La primera de ellas es el Amor.
La segunda es la Austeridad.

La tercera es la Humildad.
Con amor se puede ser valeroso.
Con austeridad se puede ser generoso.
Con humildad se puede progresar.

TAO TE KING

Gandhi nos contó sobre la no-violencia, sobre su vida de privaciones y de humildad, y de cómo esto lo llevó al camino de recuperación de su querida India.

Nelson Mandela habló a su vez de sus años de cárcel, de su paciencia, de cómo buscó unir a las personas a través de lo que las acercaba y no de sus diferencias.

En fin, todos hicieron sus aportes.

Hablaron del futuro de la Humanidad.

Gandhi volvió a insistir en su mensaje: «Los cambios empiezan por cada uno».

Así se fue pasando el tiempo y no les extrañó cuando un pequeño de unos ocho años se puso en medio de todos y con mucha inocencia dijo:

Créanme, yo tengo la respuesta.

Menos cabeza y más corazón.

Más inocencia, y más naturaleza.

Es mucho más simple de lo que creen.

UNAS PALABRAS PARA TERMINAR

«La gran revolución en nuestra generación es la de los seres humanos, quienes al cambiar las actitudes internas de sus mentes, cambian los aspectos externos de sus vidas.»

MARILYN FERGUSON

El camino que he recorrido desde 1979, cuando empecé mi trabajo con enfermos terminales, ha sido, por decir lo menos, desafiante, interesante y enriquecedor.

A poco andar, me di cuenta de que las personas nos enfermamos, principalmente, porque no sabemos cuidarnos y comprendí que había mucho que hacer en este sentido.

Cada vez más y con mayor profundidad he tratado de aportar en el terreno de la prevención, porque ha sido muy doloroso observar cómo las personas se enferman, muchas veces pudiendo haberlo evitado, y quedan expuestas a una medicina que frecuentemente es insuficiente, ineficaz y preocupada más por el lucro que por la salud.

He conocido en este camino a profesionales de la salud maravillosos, con los cuales es un placer trabajar en equipo, pero también he dado una dura batalla para ser aceptada en un mundo donde a veces mis verdades molestan y perturban, mis preguntas no son respondidas, porque, seguramente, para muchos las respuestas son incómodas y exponen a algunos a un terreno vulnerable, como las que planteo al final de *Yo (no) quiero tener cáncer*.

Poner énfasis en la prevención podría ahorrarnos recursos económicos y mucho dolor, tanto a nivel individual como social, pero es un tema del cual apenas se habla. Los gobiernos no destinan recursos para esto y, a nivel mundial al menos, los mayores recursos económicos en medicina se invierten en los postreros días de vida del paciente.

En estos últimos años han ocurrido muchos cambios que van más allá de la alimentación, el ejercicio y los exámenes de detección precoz de algunas enfermedades; ha aumentado notablemente el interés de las personas en adquirir conocimientos sobre la salud en muchos ámbitos y se ha desarrollado una conciencia más generalizada de la necesidad de hacernos cargo en forma autónoma de la salud.

El cambio debe empezar por cada persona; es prioritario hacernos responsables de prevenir enfermedades y vivir sanos, sin esperar que un gobierno u otras instancias lo hagan por nosotros.

Es necesaria una mayor reverencia por nuestras vidas, las de los otros; la de todos los seres vivos y por el planeta que compartimos.

Es necesario, también, un respeto por el espacio físico y psicológico del otro, una mayor coherencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos; una osadía para conquistar nuestros sueños e ideales; y un entusiasmo vital que se mantenga en el tiempo, porque sabemos cuidar y promover nuestra vitalidad y nuestras energías en el día a día.

Gracias por haberme acompañado a través de las páginas de este libro. Espero haber contribuido de alguna forma al cuidado y reverencia de la persona única y maravillosa que usted es.

AGRADECIMIENTOS

Este libro ha sido posible gracias a muchas personas, de las cuales solo voy a mencionar a algunas, porque sería imposible referirse a todas.

Gracias, Jens, por tu apoyo constante, por la «Introducción» y por la corrección de este libro en forma paciente, rigurosa y exigente. Pero, sobre todo, gracias por lo que me has enseñado en estos años que hemos caminado juntos. Gracias por crear un modelo teórico para nuestro trabajo que representa la esencia y el fundamento de todo lo que aparece en este libro. Tu capacidad de estudio y tu incansable búsqueda de nuevos conocimientos, junto a tu inteligencia y sensibilidad, me dan el estímulo y la fuerza para hacer de la vida un desafío entretenido cada día.

Gracias, Gustavo, por el «Prólogo», por tus aportes, por tu amistad y porque siempre estás ahí.

Gracias a todos los que leyeron el borrador, opinaron, corrigieron y me estimularon.

Gracias a Luz María Barros, quien pacientemente descifró mis «jeroglíficos» y los transformó en lectura legible. Gracias, también, por su eterna buena disposición y voluntad.

Gracias a M. José Barceló por sus sabios aportes profesionales y su incansable buen humor.

Gracias a mis pacientes que me permitieron citar sus experiencias, y a todos los que, día a día, me enseñan y me abren su corazón con infinita confianza.

Gracias a mi madre, que vivió súper sana y activa hasta los noventa y ocho años.

Gracias a mis hijos y nietos, mi familia de la cual me nutro en el día a día.

Gracias a todos los que me dan su cariño y me acompañan en este desafío que es vivir sanamente.

JENNIFER

BIBLIOGRAFÍA

- Anderson, Greg, *Cancer: 50 Essentials Things to Do*, A Plume Book, Nueva York, 1951.
- Axt, Peter, Michaela Axt-Gadernann, *The Joy of Laziness*, Hunter House, Los Angeles-California, 2003.
- Bach, Richard, *Alas para Vivir*, Ediciones B, Buenos Aires, 1996.
- Bayés, Ramón, *vivir: guía para una jubilación activa*, Paidós, Barcelona, 2009.
- , *Psicología del sufrimiento y de la muerte*, Ed. Martínez Roca, Barcelona, 2001.
- Bender, Sue, *Plain and Simple: A Woman's Journey to the Amish*, Harper Collins, San Francisco, 1989.
- Bertherat, Thérèse, *El cuerpo tiene sus razones*, Paidós, Barcelona, 1987.
- Bradshaw, John, *Home Coming*, Bantam Books, Nueva York, 1992.
- Braiker, Harriet B., *Lethal Lovers and Poisonous People*, Pocket Books, Nueva York, 1992.
- Bücher, Jens, *Poesía I*, Ed. Centro de Desarrollo de la Persona, Santiago, 1991.
- Capra, Fritjof, *The Tao of Physics*, Fontana/Collins, Londres, 1975.
- , *La trama de la vida*, Anagrama, Barcelona, 1999.
- Cousins, Norman, *Head First: The Biology of Hope*, E. P. Dutton, Nueva York, 1989.
- , *Anatomy of an Illness*, Norton and Company, Nueva York, 1979.
- Crandall, Joanne, *Musicoterapia, la autotransformación por medio de la música*, Neo Person, Madrid, 2003.
- De Mello, Anthony, *La oración de la rana*, Sal Terrae, Valladolid, 1989.
- Devi, Indra, *Respirar bien para vivir mejor*, Javier Vergara Editores, Buenos Aires, 1995.
- , *Yoga para todos*, Javier Vergara Editores, Buenos Aires, 1988.
- Dettwiler, Heidi, *Cocina para el alma*, Catalonia, Santiago, 2010.
- Dossey, Larry, *Reinventing Medicine*, Harper Collins, San Francisco, 1999.
- Easton, Carol, *Jacqueline du Pré*, Javier Vergara Editores, Buenos Aires, 1990.
- Fernández-Ballesteros, Rocío, «Vejez con éxito o vejez competente: un reto para todos», en Ponencia IV Jornadas de la A.M.G. Envejecimiento y Prevención, Universidad Autónoma de Madrid, 1998.
- Fouts, Roger, *Primos hermanos*, Ediciones B, Barcelona, 1999.
- Fux, María, *¿Qué es la danzaterapia?*, Lumen, Buenos Aires, 2004.
- Galeano, Eduardo, «Me caí del mundo y no sé cómo entrar».
- Gawler, Ian, *You Can Conquer Cancer*, Michelle Anderson Publishing, Melbourne, 2001.
- Gaynor, Michael, *Sonidos que curan*, Ediciones Urano, Barcelona, 2001.
- Goodall, Jane, *Reason for Hope*, Warner Books, Nueva York, 1999.
- Hennezel, Marie de, *La suerte de envejecer bien*, Plataforma, Barcelona, 2009.
- Junger, Alejandro, *Clean: The Revolutionary Program to Restore the Body's Natural Ability to Heal Itself*, HarperOne, Nueva York, 2010.
- Kabat-Zinn, Jon, *Full Catastrophe Living*, Delta Trade Paperbacks, Nueva York, 2009.
- Kabat-Zinn, Jon, *Where Ever You Go There You Are*, Hyperion, Nueva York, 2005.
- Kane, Jeff M. D., *How to Heal*, Helios Press, Nueva York, 2003.
- Kasper, Dennis L. et al.; *Harrison's Principles of Internal Medicine*, McGraw-Hill, 14th Edition, 1998.

Kornfield, Jack, *After the Ecstasy, the Laundry*, Bantam Books, Estados Unidos y Canadá, 2001.

Lao-Tsé, *Tao Te King*, Diana, México D.F., 1985.

LeShan, Lawrence, *Luchar contra el cáncer*, Buenos Aires, 1994.

Lipton, Bruce, *The Biology of Belief*, Hay House Inc., 2010.

Lowen, Alexander, *La espiritualidad del cuerpo*, Paidós, Barcelona, 1994.

Maté, Gabor, *When The Body Says No*, John Wiley and Sons, Nueva Jersey, 2003.

———, *The Healing Force Within*, en <http://www.whenthebodysaysno.ca/artvan.html>

Maslow, Abraham, *La personalidad creadora*, Kairós, Barcelona, 1987.

Maslow, Abraham, *Toward a Psychology of Being*, VNR, Nueva York, 1968.

Middleton, Jennifer, *Yo (no) quiero tener cáncer*, Grijalbo, Santiago, 2008.

Nachmanovitch, Stephen, *Free Play*, Penguin Pietnam Inc., Nueva York, 1990.

Ornish, Dean, *The Spectrum*, Ballantine Books, Nueva York, 2008.

———, *Reversing Heart Disease*, Ivy Books (The New York Time Best Sellers), Nueva York, 1992.

Pert, Candance B., *Molecules of Emotion*, Scribner, Nueva York, 2003.

Rilke, R. M., *Cartas a un joven poeta*, Alianza, Madrid, 1988.

Saint-Exupéry, Antoine de, *El Principito*, Enrique Sainz Editores, México D.F., 1995.

Schumacher, E. F., *Small is Beautiful*, Blond & Briggs, Nueva York, 1973.

Selye, Hans, *The Stress of Life*, Mc Graw-Hill Book Co., Nueva York, 1978.

Senge, Peter, *et al.*, *Presence*, Double Day, Nueva York, 2004.

Servan-Schreiber, David, *Anticáncer, un nueva forma de vida*, Espasa-Calpe, Buenos Aires, 2008.

Soifer, Raquel, *El niño y la televisión*, Kapelusz, Buenos Aires, 1981.

St. James, Elaine, *Living the Simple Life*, Hyperion, Nueva York, 1996.

Thich Nhat Hanh, *Peace is Every Step*, Bantam Books, 1992.

Wasilchick, John, *Amish Life: A Portrait of Plain Living*, Crescent Books, Nueva York, 1991.

Weiner, Jonathan, *El pico del pinzón*, Galaxia Gutenberg, Barcelona, 2002.

Wicks, Robert J., *The Resilient Clinician*, Oxford University Press, 2008.

