

EL CANCER DE MAMA COMO CAMINO DE CRECIMIENTO



"La vida es como un juego de naipes: las cartas que te han tocado son tu determinismo. Pero el modo en que las juegas es tu libre albedrío." J. Nehru

Jaione Azparren Esain

GRUPO IX ONL.09/10

1.-Introducción

1.1.-Que es enfermedad y enfermo

2.-Los 7 cuerpos sutiles del ser, el alma y su relación con la enfermedad. ¿Por qué enfermamos?

3.-Desarrollo de una enfermedad, fricción entre cuerpos

Cambio en la frecuencia vibratoria

Que es? Como se percibe el cáncer a nivel físico

Cáncer de Mama

Causas

Desarrollo del cáncer según Dr. Hamer y la nueva medicina germánica

5.-Cáncer y visualización Sonidos, colores, energía...

Medicinas o técnicas que hoy en día pueden acercar a la persona a su curación....

6.-Actitudes ante el diagnostico (fases Elisabeth Kübler-Ross)

7.-La espiritualidad en el cáncer de mama

8.-Cáncer de mama como oportunidad; La enfermedad un antes y un después en la manera de vivir

9.-Consecuencias en las mujeres: autoestima, a nivel sexual, hijos,...

10.-Trabajo que he realizado como terapeuta en pacientes con cáncer de mama; ¿Qué es lo que me han enseñado las pacientes con cáncer?

11.-Bibliografía y web grafía

1.-INTRODUCCIÓN

¿Por que Cáncer de mama?? ¿¿qué me ha llevado a mi a esto??

Desde pequeña el tema de la muerte es algo que ha rondado mucho por mi cabeza, que pasaba, a donde íbamos...me parecía increíble que todo se acabara y no hubiera nada mas. Que si no había nada más que sentido tenía estar en la vida, tener sufrimientos, enfermedades, dolor,... ¿Cuál era el sentido de la vida?

En respuesta a esta pregunta, llegó a mí un libro de Brian Weiss "Muchas vidas, muchos maestros". Me fascinó, y empecé a fantasear con hacer hipnosis regresiva e investigar. Esto era en mi época de instituto, con 16-17 años más o menos. Yo ahí, ya tenía claro que quería estudiar psicología, pero la verdad es que no tenía muy definido lo que haría en ese ámbito.

Mis años de universidad llegaron, y tras la muerte de mi padre, uno de mis referentes en mi crecimiento personal, me dio el título de un libro de Elisabeth Kübler-Ross, "La rueda de la vida". Y entonces me empecé a interesar por las personas con experiencias o vivencias cercanas a la muerte, en concreto me llamaba bastante la atención el tema del cáncer. Ya que creo hoy en día es la nueva epidemia mundial, y me llamaba mucho el tema de la asociación de Cáncer y muerte.

Con esto, no se muy bien porqué me empezaron a interesar los niños con estas experiencias, las lecciones que les dan a sus papas y mamas, y con esto me empezó a interesar la posibilidad de hacer las practicas de la carrera en este ámbito.

Aunque la vida no me llevó por ahí e hice las prácticas en drogodependencias, conforme fui avanzando y dando pasitos,, llegó a mi la oportunidad de entrar a trabajar en la línea de investigación de Calidad de vida en pacientes Oncológicos en el Hospital de Navarra y con esto a tomar contacto con aquello que venia demandando desde mis profundidades. El contacto con gente que mira cara a cara a la muerte. Mis inquietudes eran y son...vivimos igual cuando estamos más conscientes de la posibilidad cercana de la muerte? Que cambia en nosotr@s? en nuestras percepciones de las cosas? En los valores? Que valoramos realmente? En el sistema familiar? A nivel espiritual que ocurre? A que le damos importancia? Continuamos igual?

Las creencias influyen? Como afecta esto a nuestro crecimiento? Cual es el sentido de la vida? Según la actitud ante la enfermedad y la vida hay diferencias? Que nos enseña esto?: A vivir? a soltar y morir a lo viejo? A fluir?...

Después de un año en la línea de investigación mencionada y experiencias con pacientes que me enseñaron a valorarme, a confiar, a valorar la importancia del presente, del disfrutar, de la confianza en que lo que nos llega es aquello que necesitamos y que son cosas que estamos preparados para gestionar, comencé a sentir que mi labor aquí había finalizado ya que necesitaba algo mas, no solamente los estudios de investigación, sino una experiencia más cercana, directa, con las vivencias personales de cada paciente. Esto lo hacia en mi consulta, pero necesitaba algo más y empecé a sentir que seria interesante realizar algún proyecto con mujeres...y entonces llegó a mi un gran regalazo a finales de abril, me llamaron de una asociación de Cáncer de Mama) para trabajar como psicóloga. Está siendo un regalazo poder compartir con estas mujeres una vivencia tan importante en su camino como es la enfermedad del cáncer de mama.

Así pues, con lo que la vida me ha ido dando he llegado aquí, y ya que se ve que es algo tan importante en mi vida, he decidido escoger este tema para sintetizar la importancia, repercusión y aportaciones que este tema ha tenido en mi vida. Lecciones de vida importantes que me están ayudando en el nacimiento de la nueva Jaione.

1.1.-Enfermedad; definición(es)

Enfermedad

Según la enciclopedia libre wikipedia. La **enfermedad** es un proceso y el *estatus* consecuente de afección de un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado ontológico de salud. El estado o proceso de enfermedad puede ser provocado por diversos factores, tanto intrínsecos como extrínsecos al organismo enfermo.

La salud y la enfermedad son parte integral de la vida, del proceso biológico y de las interacciones medioambientales y sociales. Generalmente, se entiende a la enfermedad como una entidad opuesta a la salud, cuyo *efecto negativo* es consecuencia de una alteración o desarmonización de un sistema a cualquier nivel (molecular, corporal, mental, emocional, espiritual, etc.) del estado fisiológico o morfológico considerados como normales, equilibrados o armónicos (cf. homeostasis). Es decir, la enfermedad, sería un desequilibrio del estado armónico a cualquier nivel, pues lo el desequilibrio que suceda en uno de los niveles, generará desequilibrio también en el resto.

La enfermedad humana es el núcleo organizador de la Ciencia Médica, pues gran parte del conocimiento médico está orientado hacia la enfermedad y a su solución.

La ciencia médica moderna, se ocupa del síntoma, afirmando la curación de la enfermedad cuando este ha remitido. Pero...y el desequilibrio que motivó el síntoma? Si no se va a la raíz de lo que está ocurriendo, a la causa de todo, si solamente se tiene en cuenta el nivel físico del ser humano, y simplemente se parchea el síntoma, existe la probabilidad de que la enfermedad salga por otro lado. De aquí la importancia de ver al ser humano no como algo físico únicamente, sino como un ser completo integrado por su cuerpo, físico, mental, emocional y eterico.

Sin embargo, las terapias "Complementarias", si complementarias, voy a llamar así a las terapias a las que todo el mundo llama alternativas. ¿Por qué? Porque creo que no son alternativas, que todas las medicinas se complementan e integran. Así como desde lo transpersonal vemos al ser humano como una totalidad integrado por diferentes cuerpos, la medicina es una. Y si aprendemos a verla como una, sin desterrar ningún método, aunque tenga áreas que no nos gustan, la medicina cogerá una fuerza mucho más potente y su efecto podrá llegar más lejos. Al reunir todo y complementarlo, surge algo nuevo, mucho más grande que la medicina moderna, las alternativas,...cada una por su lado,

desde el separatismo. Así podremos llegar a tener una medicina más humana, en la que se tenga en cuenta a la persona como totalidad, con más medios, llena de amor,...

¿Porque en realidad, que es enfermedad sino falta de amor?

Definición de enfermo

Esta enfermo, quien se siente enfermo

«Ekstatische Jungfrau Katharina Emmerich» de [Gabriel von Max \(1885\)](#).

Un enfermo es un ser humano que padece una enfermedad, sea consciente o no de su estado. Joan Riehl-Sisca define el *rol del enfermo* como «la posición que asume una persona cuando se siente enferma»

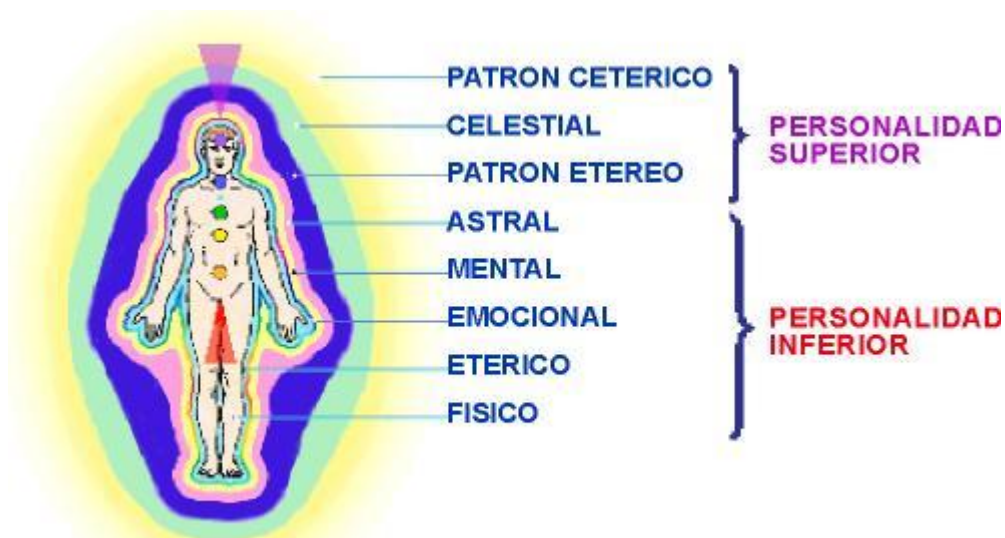
La forma en que un individuo percibe la salud y la enfermedad es un fenómeno complejo y particular de como éste reacciona en conjunto y enfrenta la situación en diferentes dimensiones de su personalidad (emocional, racional, físico y espiritual por ejemplo). Así, cada persona vivirá la experiencia de salud-enfermedad de manera diferente y esto condicionará el significado que dé a tales experiencias.

A pesar de las reacciones individuales, el entorno social y cultural aporta un encuadre de tales reacciones, limitando su expresividad a ciertas formas «culturalmente aceptables».

Siguiendo la misma línea, Sanz Ortiz expresa: «Cuando la persona enferma, lo hace de forma integral, no en parcelas ni a plazos. Todos los componentes del ser humano quedan alterados y cada uno de ellos demanda sus propias necesidades. De tal forma que la enfermedad genera síntomas físicos como el dolor y la disnea; síntomas psico-emocionales como miedo, ansiedad, ira, depresión; necesidades espirituales como sentimientos de culpa, de perdón, de paz interior; y demandas sociales como consideración y no abandono.» (*¿Qué es un enfermo?*, en Farreras-Rozman: *Medicina Interna*, (1):50.)

2.-Los 7 cuerpos sutiles del ser, el alma y su relación con la enfermedad. ¿Por qué enfermamos?

El ser humano esta constituido por 7 cuerpos sutiles o campos bioenergéticos, Cuerpo eterico, Cuerpo emocional, Cuerpo mental, Cuerpo astral, Cuerpo del patrón etéreo, Cuerpo celestial, Patrón eterico. Cada uno de ellos está relacionado con uno de los 7 chakras principales y a cada uno le corresponde el color de ese chakra. Por lo tanto, estos cuerpos sutiles de los que hablamos, rigen una parte del cuerpo físico, que seria a la del chakra correspondiente. Existe una correlación entre ellos. Es decir, que lo ocurre en uno tiene efectos sobre el resto (hay una interdependencia). Y a su vez, estos están relacionados directamente con el alma. A nivel energético, diríamos que el mas cercano al cuerpo físico seria lo más denso, el que tiene menor frecuencia vibratoria, y el más cercano al alma, sería el más sutil y el de mayor frecuencia vibratoria.



Los 5 primeros como podemos ver en la imagen serian los más pegados al cuerpo físico, que estarían relacionados con los 5 primeros chakras y determinarían psicológicamente nuestra personalidad inferior, cuyas connotaciones visibles son estudiadas por la psicología oficial.

Y los tres más alejados del cuerpo físico, serían aquellos que pertenecen a la personalidad superior, yo trascendente o yo transpersonal, de lo cual se ocupa exclusivamente la incipiente Psicología Transpersonal y se relacionan con los tres chakras superiores.

Para la psicología transpersonal, los denominados trances místicos y otros estados alterados de conciencia, son el resultado de la conexión del sujeto con su yo transpersonal y no de estados enfermizos esquizofrénicos como lo suponía

Freud, y a partir de él muchas otras corrientes psicológicas. Podemos considerar que esta personalidad superior estructura un área trascendental o espiritual del ser humano que es real y concreta, y es independiente de si el individuo profesa una u otra religión, o si es creyente o ateo. Correspondería a lo que de siempre la humanidad ha intuitido como alma o espíritu en el ser humano.

3.-Desarrollo de una enfermedad, fricción entre cuerpos

Cambio en la frecuencia vibratoria

La existencia del yo transpersonal es según muchos investigadores, entre ellos el Dr. Edward Bach (redescubridor del poder sanador de las esencias florales) es muy importante, pues la mayoría de las enfermedades conocidas tienen su origen profundo precisamente en el desencuentro entre los anhelos de continuo crecimiento espiritual de este yo superior, y las decisiones egóticas y errantes del yo inferior. Estos desencuentros se caracterizarían por bloqueos e interferencias del flujo energético adecuado entre ambas personalidades, lo que finalmente redundaría en la materialización de enfermedades.

Esta personalidad superior permanentemente intenta guiar y orientar a la personalidad inferior comunicándose a través de un lenguaje eminentemente simbólico durante el sueño y también por medio de las enfermedades. De esta forma el tipo, la duración y la gravedad de la dolencia, su ubicación en el cuerpo, etc., contienen mensajes importantísimos de descifrar para llegar a una sanación profunda y completa.

Podríamos definirlo como que la personalidad superior para orientar y guiar a la inferior envía una información (cuyo origen de estas es el alma) y cuando hay una resistencia por parte de la personalidad inferior en recibir esta información se genera una fricción energética en alguno de los cuerpos, que para ser sanada sale al exterior en forma de enfermedad. Saliendo al exterior, la persona puede enterarse, pararse y hacer conscientes aspectos que estaba ignorando. El alma pasa la información a través de los cuerpos sutiles, pero si la persona atiende al Ego, es cuando se genera la fricción, no libera la información que le envía el alma. No se escucha. Y la única manera de que se empiece a escuchar si pasado un tiempo ignora lo que su interior le está diciendo y es importante para su historia de vida, aparece algo a través del cuerpo físico, dándole la oportunidad de avanzar en su camino, evolucionar, aprender y la posibilidad de sanarse.

Los breves lapsos de conexión que pueden tener los individuos con su yo transpersonal durante un trance místico,(y a pesar de la dificultad para definir estas realidades con un vocabulario intelectual limitado), podrían especificarse como sigue:

- Sentimientos extremos de paz y felicidad inefables.
- Expansión de la conciencia sin límites y lucidez extraordinaria, que permiten encontrar rápidas respuestas a las más viejas preguntas filosóficas, acerca del verdadero sentido de la vida.
- Sentimiento de interdependencia, ligazón y amor profundo e incondicional por todo lo creado: seres humanos, naturaleza, flora, fauna, e incluso objetos inanimados, etc.

Hay diversas técnicas que propician el contacto con el yo transpersonal, como la meditación, contemplación, concentración, oración, diferentes tipos de respiración, mantrización, Reiki, Yoga, Tai Chi, etc.

Todas estas disciplinas tienden al desarrollo del lóbulo derecho del cerebro que es más afín con el lenguaje simbólico, sentimental, artístico, poético, metafórico, propio del yo superior. Recientemente se ha hablado mucho respecto a la denominada "inteligencia emocional" que representa grandes ventajas al momento de conectarse a través de la intuición (que no pasa por procesos analíticos) con fuentes de sabiduría exacta y exenta de errores, como son las que posee nuestro yo trascendental.

En cambio el lóbulo izquierdo del cerebro es el que está relacionado con las capacidades intelectuales, analíticas, racionales, que independientes de la genialidad del individuo, llegan a un punto de ser insuficientes y limitadas para comprender y relacionarse con este yo esencial.

*“Ningún problema puede ser resuelto
en el mismo nivel de conciencia en el que se creó”*

Albert Einstein

4.-El Cáncer

¿Qué es el cáncer? Como se percibe el cáncer a nivel físico

El cáncer a nivel físico se genera cuando la división celular ocurre sin control. Las células de normal se dividen periódicamente y de forma regular con el fin de reemplazar a las ya envejecidas o muertas, y mantener así la integridad y el correcto funcionamiento de los distintos órganos. Este proceso está regulado por una serie de mecanismos que indican a la célula cuándo comenzar a dividirse y cuándo permanecer estable.

Cuando estas comienzan a reproducirse sin medida, de forma incontrolada, antes de que unas mueran hay un montón de nuevas y antes de que las nuevas hayan envejecido ya hay mas nuevas... con el tiempo dará lugar a un tumor o nódulo. Cuando las células que constituyen dicho tumor no poseen la capacidad de invadir y destruir otros órganos, hablamos de tumores benignos. Pero cuando estas células además de crecer sin control sufren nuevas alteraciones y adquieren la facultad de invadir tejidos y órganos de alrededor (infiltración), y de trasladarse y proliferar en otras partes del organismo (metástasis), se denomina tumor maligno, que es a lo que llamamos cáncer.

La evolución de cada cáncer está sujeta a múltiples factores que van a interactuar entre sí. Estos factores varían dependiendo tanto del tumor como del paciente.

Para que se produzca un cáncer es necesario que de forma acumulativa y continuada se produzcan alteraciones celulares durante un largo periodo de tiempo, generalmente años. Como resultado las células están aumentadas en su número, presentan alteraciones de forma, tamaño y función y poseen la capacidad de invadir otras partes del organismo.

Cáncer de Mama

El cáncer de mama es el tumor maligno que se origina en el tejido de la glándula mamaria.

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en mujeres, aunque no es exclusivo de ellas, también hay un porcentaje muy pequeño de hombres que lo padecen. La mama es una glándula cuya función principal es la producción de leche

durante el periodo de lactancia. Es uno de los órganos que simbolizan la feminidad.

Desde el nacimiento hasta la edad adulta, las mamas sufren más cambios que ningún otro órgano. Bajo el influjo de las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona), las mamas crecen durante la pubertad y se ven influenciadas en la edad reproductiva por los ciclos menstruales. En la menopausia, los niveles hormonales descienden y gran parte de la glándula mamaria se atrofia y es sustituida por grasa.

La mama si miramos el significado transpersonal, está relacionada con aspectos de pareja, aspectos de yo como hija y como madre y aspectos de la propia feminidad.

Hay sucesos y circunstancias que nos ocurren en la vida, que cada persona gestiona de una manera u otra, y algunas de ellas pueden quedarse enquistadas entonces es cuando ocurre un bloqueo a nivel de los cuerpos sutiles que se refleja en el cuerpo físico con una desconexión a nivel del órgano que engloba ese cuerpo sutil y el sistema inmunológico. A nivel físico, se puede explicar de la siguiente manera; Unas cuantas células se separan o independizan del funcionamiento normal del cuerpo y empiezan a reproducirse sin control, pero el sistema inmunológico no percibe esto por la desconexión o bloqueo que se ha generado.

“La enfermedad es mi problema, no es el problema del medico, es mi responsabilidad, yo también tengo que ver con eso. La medicina no puede ser el arte de pasarle la pelota al medico, porque le pagamos.

La nueva medicina de la consciencia, es el arte de responsabilizarnos de nuestra vida, y de descubrir que realmente podemos hacer mucho por nuestra vida.” (Jorge Carvajal Posadas)

Causas

Las causas de un cáncer pueden venir determinadas por diferentes niveles, relacionados con los cuerpos sutiles. Vamos a separar que factores engloba cada aspecto, sin olvidar que hay una correlación entre ellos. Es decir, que no están separados, como vivimos la vida, como nos alimentamos y como nos encontramos física, mental y emocionalmente van de la mano e interactúan entre ellos.

Fisiológicas (factores físicos, biológicos y químicos)

Vivencias Emocionales (Actitudes, es decir cual es nuestra actitud ante estas vivencias)

Predisposición genética (antecedentes familiares)

Los agentes externos son físicos, químicos y biológicos.

Los hábitos de vida son fundamentales a la hora de desarrollar determinadas enfermedades, como la obesidad, las enfermedades cardíacas y el cáncer.

Que se produzcan algunos tipos de cáncer, está en manos de cosas que hace la gente:

- Fumar aumenta las probabilidades de desarrollar cáncer de pulmón, boca, esófago....
- El consumo excesivo de alcohol también aumenta la probabilidad de que se produzca un cáncer de hígado, estómago...
- Estar en contacto con agentes industriales perjudiciales, agentes químicos, también es exponerse a factores de riesgo. Esto depende de la dosis y del tiempo de exposición a estos. El amianto, arsénico, benceno, cadmio, mercurio, níquel, plomo, hidrocarburos clorados, naftilamina, son algunos de los agentes con actividad carcinogénica más usuales.
- Agentes biológicos, entre estos están la alimentación y infecciones provocadas por los virus y bacterias (entre los que destacan el virus del papiloma humano (cáncer de cuello uterino), el virus de la hepatitis B (cáncer de hígado), el helicobacter pylori (cáncer de estómago)). Estos virus y bacterias pueden entrar por vía aérea o por ingesta. La alimentación es importante. ¿Cómo nutrimos nuestro propio cuerpo? Al cuerpo hay que mimarlo. Solamente con fijarnos que tipo de alimentación llevamos, podemos ser conscientes de cómo nos cuidamos a nosotr@s mismos a otros niveles.
- Agentes físicos, entre estos destacan las radiaciones ionizantes (Rayos X), las radiaciones no ionizantes (rayos ultravioleta del sol), y las radiaciones que emite la propia corteza terrestre (radón) . Otra fuente de agentes físicos cancerígenos es la provocada por accidentes nucleares como es el caso de las fugas producidas en centrales nucleares.

Los agentes externos por el hecho de ser externos, son modificables. La persona puede modificar sus hábitos, de forma que impida que el organismo entre en contacto con estos agentes, como por ejemplo, evitando el consumo de tabaco, reduciendo las dosis de alcohol, haciendo ejercicio, cuidando la alimentación...

En cuanto a la alimentación que es un agente importante de cara a todo tipo de enfermedades, la dieta recomendada habitualmente y en especial para un paciente que padece cáncer de mama sería una dieta baja en grasas, sin lacteos y derivados (ya que si la tumoración es por una alteración hormonal, los lacteos son una fuente importante a este nivel), muy poco o casi nada de carnes rojas, fomentar una

alimentación rica en verduras y frutas, cereales, pescado, beber mucha agua y te, sobre todo te verde (debido a su alto contenido en antioxidantes).

Predisposición genética

En cuanto a la predisposición genética, según las investigaciones, es un porcentaje muy bajo entre un 5 y un 7 %. Y las personas que llevan esta predisposición, en caso de desarrollar un cáncer, la aparición de este, sería antes que en gente que no tiene estos antecedentes. De todas formas, esto está probado con ciertos tipos de cáncer.

Vivencias Emocionales

Una única vivencia emocional impactante (que en cierto modo generan shock) y que no se gestiona y se sana, puede generar disfuncionalidades en el organismo a nivel físico, para ser sanada. Si este suceso se gestiona y se le da salida, no tiene porqué pasar nada.

El que esto salga a través de lo físico, sea la enfermedad que sea, no tiene otra finalidad que sanar aquello que se quedó bloqueado. El que salga para afuera quiere decir que se está sanando (como cuando una herida pica, eso es que esta cicatrizando).

Cuanto tiempo tarda en salir para afuera no se de que factores depende.

En el caso de la mama, tengo que decir que es un aspecto simboliza la feminidad, y que tiene que ver con las relaciones tanto con hij@s como con parejas

Según la experiencia que yo he vivido trabajando en terapia, me he dado cuenta de que hay factores comunes a nivel emocional que coinciden con las mujeres que padecen esta enfermedad. Podría decir que hay factores comunes y que lo que cambia es la vivencia concreta, el escenario y los personajes.

Pero en general, en las pacientes con las que yo he compartido vivencias, he observado que las que han tenido dañado el pecho derecho, a nivel emocional tiene que ver con conflictos o sucesos en la relación con el padre, de pareja (yo como hija de mi padre o pareja de ese hombre), posibles disgustos, separaciones forzosas, vivencias duras, servilismo hacia las parejas.... Diferentes aspectos o sucesos relacionados con la figura masculina.

Una paciente a la que acompañé hace un año, me contaba que cuando sus hijos eran pequeños y estaban veraneando en una playa en Portugal, a su marido le dio un infarto y se murió allí mismo. Ella me explicaba que desde aquello se hizo fuerte para sacar a sus hijos adelante, y no se hundió en ningún momento, que apenas lloró para que sus hijos no sufrieran,... y que vivió la vida en una actividad constante sin parar para no sentir. Me contaba, como en este momento de su vida es cuando estaba aprendiendo a vivir la vida, valorando cada

momento, disfrutando de cada vez que habría la ventana por la mañana y el sol entraba por su ventana, respirando el aire fresco,...disfrutando cada momento conscientemente.

Pondré algún otro ejemplo basándome en alguno de los casos que he visto en las últimas semanas.

Una de las últimas pacientes con las que he estado en terapia, hace 2-3 años, vivió una separación forzosa de su pareja. Su pareja la dejó de un día para otro, sin ella esperarse nada. De pronto se vio sola, se sintió rechazada, en soledad, triste,...un duro golpe que le costó asimilar, para ella fue un mazazo, una pena desgarradora. A los dos años de la ruptura, cuando ella ya estaba mejor, él la llamó para comunicarle que tenía cáncer de pulmón. Ella lo vivió como si fuera ella la que tenía la enfermedad, una tristeza inmensa, pena, recuerdo de aquello que fue,...y rabia de que le llegara esta noticia en ese momento y de sentirlo como si fuera suyo.

Cuando es la mama izquierda la que está afectada, según lo que yo he percibido, tiene que ver con la relación de yo como hija de mi madre, y yo como madre, conflictos que pueda haber en la relación (inversión de papeles en los que la hija se convierte en madre de su madre, relaciones conflictivas que no se cierran y no hay perdón, en las que hay dependencia,...) o sucesos impactantes (muerte de madre, hij@s, ...). Una de las últimas pacientes que he visto, lleva 4 años cuidando y dando su vida por su madre que tiene un tumor cerebral, a la que le daban menos de un año de vida, además de esto, hay una "presión" ya que su marido y su madre no se llevan nada bien. Además entre tanto a sufrido un aborto, y entonces se ha destapado todo.

Otra visión del desarrollo del cáncer de mama: Causas del desarrollo del cáncer de mama según Dr.Hamer

El Dr. Hamer encontró que cada enfermedad comienza con una experiencia traumática que nos toma completamente por sorpresa. Él llamó a esta experiencia inesperada DHS (Síndrome de Dirk Hamer), llamado así en honor a su hijo Dirk, de quien cuya trágica e inesperada muerte inició el cáncer del propio Dr. Hamer y el de su esposa.

Este suceso tan inesperado, no siempre tiene que ser espectacular. Puede ser disparado simplemente cuando suspendemos algún examen o cuando alguien nos hace una crítica u observación desconsiderada o insensible.

El Dr. Hamer, hace hincapié en la importancia de entender que un DHS difiere de un problema psicológico. Un DHS es un evento biológico que no solo ocurre en la psique, sino también de manera simultánea en el cerebro y en un órgano correspondiente a esa área del cerebro. Según este, en el

momento en que sufrimos un suceso inesperado, el choque del conflicto impacta en un área específica del cerebro, produciendo una lesión que es claramente visible en un escáner cerebral como un grupo de anillos nítidos en forma de diana u objetivo. Debido a que cada área del cerebro está conectada a un órgano en particular, la localización de la lesión cerebral determina qué órgano se afectará. En otras palabras: conflictos biológicos específicos causan respuestas físicas específicas en el cuerpo, como cáncer, diabetes, asma, enfermedad del corazón, etc. Basado en nuestro conocimiento de la evolución del hombre, el Dr. Hamer descubrió que estas respuestas fueron programadas en nuestro cerebro como resultado de un proceso de adaptación biológica que tomó millones de años. Debido a que cada ser humano nace con estos antiguos programas, la Nueva Medicina Germánica se refiere a ellos como "Programas Biológicos Significativos Especiales de la Naturaleza", en clara oposición al término "enfermedad", que implica desorden y malfuncionamiento del organismo. De acuerdo a los descubrimientos del Dr. Hamer, cada Programa Biológico ("enfermedad") se compone de dos fases, siempre y cuando se solucione el conflicto. Por ejemplo, en el caso del cáncer de mama, según el Dr. Hamer y la nueva medicina germánica, podría ocurrir lo siguiente. Digamos que, una mujer camina por la acera con su hijo. De repente, el niño corre hacia la calle y es alcanzado por un coche. Naturalmente, la madre está totalmente en pánico. Ella sufre, en términos biológicos, un "conflicto de preocupación madre-hijo" e instantáneamente el Programa Biológico Especial para este conflicto en particular es encendido. Con el choque del conflicto, ella entra a la primera fase, la fase activa del conflicto, con síntomas muy definidos: mentalmente, ella se encuentra totalmente preocupada por lo que ocurrió, no puede dormir, no puede comer, sus manos y pies se encuentran fríos- es por eso que la fase activa del conflicto es llamada también la fase FRÍA. Si la mujer es diestra, el conflicto impactará en el lado derecho del cerebelo (cerebro antiguo) en el área que controla las glándulas mamarias de su seno izquierdo. Si el "conflicto de preocupación" fuera sobre una pareja, el seno derecho sería el que sufriría las consecuencias. Con las mujeres zurdas esto es al revés. Debido a que el cerebro juega una parte tan integral en la Nueva Medicina Germánica, la lateralidad es un factor decisivo.

En el momento en que el conflicto hace impacto en el cerebro, las células cerebrales afectadas envían una orden a las células del cuerpo correspondientes, para estimular la producción de células especializadas de la glándula mamaria para producir más leche para el debilitado niño. Aún si la madre no se encuentra dando lactancia, el evento dispara el inicio de esta respuesta como lo ha estado haciendo por millones de años.

Mientras la madre se encuentre en conflicto activo, las células mamarias permanecerán multiplicándose, formando un "tumor glandular mamario". Por medio de analizar sistemáticamente cientos de escáneres cerebrales de pacientes con cáncer de mama, el Dr. Hamer vió claramente que el cáncer de las glándulas mamarias, siempre tiene que ver con preocupaciones o peleas dentro de lo que una mujer considera ser su "nido", e.g. su hogar, sus hijos, su pareja, su mascota, su lugar de trabajo.

Con la resolución del conflicto, cuando el niño se encuentra bien de nuevo, inicia la segunda fase. En la fase de curación la mujer se encontrará muy cansada, regresará su apetito, sus manos y pies se tornarán tibios de nuevo – es por eso que la fase de curación es llamada también la fase CALIENTE ó TIBIA. Desafortunadamente es esta fase también, en la que el paciente desarrolla inflamación, fiebre, infección y puede sufrir dolor de considerable magnitud. En el órgano observamos también un cambio instantáneo: con el niño sano y salvo, no hay razón para producir más de estas preciadas células de la glándula mamaria. El tumor parará de crecer inmediatamente y las ahora superfluas células serán degradadas con la ayuda de bacterias especiales, que se encuentran en espera para realizar exactamente esa tarea. Debido a que los microbios son tan indispensables para nuestra supervivencia, sus diferentes acciones también fueron programadas en el cerebro que ahora controla sus muchas y múltiples actividades en nuestro cuerpo. La Nueva Medicina Germánica refuta la visión convencional de que los microbios son nuestros enemigos y que están para destruirnos. Por el contrario, dada la resuelta co-existencia de hombre y microbios, éstos son identificados como nuestros leales ayudantes, quienes dan mantenimiento a nuestros órganos y tejidos.

Mientras que las glándulas mamarias son afectadas cuando una mujer sufre un "conflicto de nido madre-hijo", los conductos galactóforos reaccionarán cuando ella enfrente un conflicto de separación, por ejemplo, si su hijo, su madre o su pareja fuera "arrancado de su seno". Debido a que los conductos galactóforos son controlados por la corteza sensorial en el cerebro (cerebro nuevo), el tejido responderá de manera distinta: durante la fase activa del conflicto los canales de la leche muestran pequeñas úlceras con el propósito biológico de ampliar el diámetro de los conductos para ayudar a la descarga de la leche que es requerida. Tan pronto como se resuelva el conflicto, el tejido ulcerado será restituido. La oncología convencional llama a esta proliferación celular que ocurre durante la fase de curación un "carcinoma intra-ductal". La Nueva Medicina Germánica ofrece una visión diferente. Después de haber observado cuidadosamente las leyes

biológicas de la Naturaleza por más de dos décadas, el Dr. Hamer nos puede asegurar que tal "tumor curativo" es un inofensivo bulto que se degradará lentamente durante el proceso de curación.

5.-Cáncer y visualización Sonidos, colores, energía...

Medicinas o técnicas que hoy en día pueden acercar a la persona a su curación....

Realmente hay muchas medicinas que complementan o suplementan los tratamientos con la medicina hospitalaria o incluso que ayudan en la salud sin la necesidad de las quimios y radios. También cabe decir en este apartado la importancia de la mente y la parte activa del propio paciente en su proceso de curación. Su implicación y participación en lo que está pasándole, es vital.

Cuando el cerebro está relajado, se potencia el mensaje de vida, y la energía va allá donde debe ir, donde mas se necesita para prolongar la vida. Por eso, si se potencia una actitud de vida de relajación y aceptación, se toleran mejor los tratamientos y se mejora e incluso se cura, ya que estamos aprendiendo de aquello que nos ha llegado, y no negándolo o rechazándolo y luchando en contra de, sino yendo hacia el bien, de la mano con lo que tenemos.

He aquí varias técnicas que yo utilizo en la consulta, que la experiencia me ha enseñado que ayudan a potenciar esto, el camino hacia el bienestar y la salud, y que hacen que el nivel de consciencia del paciente pueda expandirse. Aceptando y vivenciando la experiencia sin oponer resistencia.

• El poder de la mente y Visualización

Para paliar los efectos secundarios y estar preparados tanto para el tratamiento como para las consultas y las intervenciones quirúrgicas, he utilizado mucho la visualización en las consultas con las pacientes. Los resultados han sido increíbles. La semana pasada en concreto, lo utilicé con una mujer que tenía tratamiento al día siguiente, y que tenía miedo porque la vez anterior la había dejado hecha polvo. Le expliqué que el ir con miedo al tratamiento, pone en guardia al organismo para luchar contra eso que está entrando en nuestro organismo. Y que si hay una actitud de lucha se

genera una fricción y el cuerpo consume más energía para luchar en contra de eso que le están poniendo, y que en este momento en el que esta recibiendo estos tratamientos, lo que su cuerpo necesita es esa energía que se va para poder restablecerse lo antes posible. Para prepararse a ella misma y a su cuerpo para el tratamiento, la guíé en una relajación con visualización, yendo al futuro y viendo y sintiendo que lo que entraba en su cuerpo era lo que ella necesitaba, que estaba envuelto en luz blanca, y que cada vez le hacia sentir mejor, también potencié que lo que su cuerpo no necesitaba, lo expulsaba, a través del sudor, la orina, ...y que su cuerpo únicamente cogía de eso que le estaban poniendo lo que le hacia falta. Al final aquello que es visualizado en nuestra mente, luego lo gestionamos con más facilidad, porque "ya lo hemos vivido", para nuestra mente es real, y hace que esto se plasme en las células. (Cada vez hay más deportistas que utilizan estas técnicas como parte de su entrenamiento).

De normal esta mujer, en otras ocasiones, la semana siguiente a recibir tratamiento anulaba la cita que teníamos porque se encontraba mal. Pero esta semana ha venido y estaba sorprendidísima, porque no ha tenido el estomago revuelto, ha podido salir a pasear,...

• **Afirmaciones**

También trabajo muchísimo con las afirmaciones, sobre todo para potenciar creencias positivas que sienten que necesitan y dar la vuelta a las situaciones que las angustian y generan ansiedad. A esto uno la atención sostenida para que se den cuenta, las identifiquen, vean cuando aparecen, y puedan potenciar en ese instante aquellas que necesitan.

• **Meditación**

Introduzco la meditación a través de las 40 respiraciones para la expansión de consciencia y la conexión con ellas mismas y para que con la relajación y paz que les aporta puedan afrontar las situaciones de tratamientos, miedos, ...que les surgen. Se imaginan que están sentadas a la orilla de un rio, un rio que es su mente, y por ese rio pasan troncos, que son los pensamientos, y si se van a algún pensamiento,

únicamente tienen que soltar el tronco, salir del agua y volver a su orilla.

Y esto va en mi pack de terapia, es algo que utilizo siempre, porque a mi me ha servido muchísimo y la devolución de satisfacción con esta técnica que me hacen todas y cada una de las pacientes es increíble. Tras entrenarse en esto, comienzo a dar pautas para llevar la consciencia a diferentes áreas de la vida, por ejemplo, cocinar, al comer, al caminar, ... para vivir en y desde la presencia.

• Reiki

El reiki es uno de los tipos de medicina oriental que mas controversia genera en cuanto a su aplicación, la cual es vista con ojos desconfiados por los escépticos, que se ciñen a lo racional y que el ver poniendo las manos a alguien lo ven como brujería o de locos.

Reiki es un concepto formado por dos vocablos japoneses, **Rei** y **Ki**, que se refieren a dos formas de energía que son fundamentales.

Rei significa energía del universo. Todos los seres estamos conectados a esta forma de energía. Cuando fluye libremente a través de nosotros, produce salud y bienestar.

Ki es la otra raíz de la palabra Reiki; es la energía vital que circula dentro del organismo de los seres vivos. Esta energía y la calidad de la misma, difieren de un ser a otro.

Con lo cual el objetivo básico de de un tratamiento Reiki, es integrar e interactuar en forma armoniosa el Rei, la energía del universo, con el Ki, la energía vital interna de los seres vivos: y así restablecer la salud de un paciente enfermo. El medio para transmitir esta energía son las manos .

Es cierto que los resultados del reiki no están científicamente comprobados, pero muchas personas manifiestan los grandes beneficios que esta práctica aporta en tratamientos contra el cáncer.

La relajación, control del dolor y efectos secundarios de los tratamientos convencionales contra el cáncer, son las áreas en las que los pacientes han visto mejoras considerables a través del reiki.

En la polémica del uso del reiki para tratar enfermedades (y de las terapias alternativas en general), debe entenderse que éstas se utilizan de manera complementaria, y que no causan ningún tipo de interferencia en los tratamientos convencionales. Si éstos no funcionan ¿por qué no cederle lugar a las terapias no convencionales? No obstante, el Reiki ya ha comenzado su andadura por hospitales, complementando la primera línea de tratamiento, es decir, complementando a la quimioterapia y la radioterapia.

- **Pintura**

Para potenciar la implicación en su proceso de auto curación, he comenzado a utilizar los dibujos. Les pido que plasmen a través de un dibujo diferentes cosas, como se sienten en este momento ellas en su vida aquí y ahora, como ven a su cáncer, como su sistema inmune se organiza y actúa para sanar a su cuerpo y como se ven y se sienten al reducirse su tumor (esto como si fuera real).

- **Música**

De momento con la música lo que he trabajado es de cara al momento del tratamiento, para que estén tranquilas y en conexión con ellas mismas, pero tengo previsto trabajar a través del sonido y los chakras más adelante.

Todas estas técnicas están también englobadas en la bioenergética

- **Bioenergética**

La bioenergética es un sistema que se originó en Francia y que se ha perfeccionado en Colombia. Actualmente ya hay más de 500 médicos bioenergéticos capacitados en América Latina. Históricamente, el término bioenergía se refiere a la concepción de una energía vital existente en los organismos vivos. A esta energía se le han dado distintos nombres, algunos de los cuales son prana, chi y orgón.

La bioenergética médica es una disciplina que promueve la integración entre las medicinas energéticas, las prácticas médicas tradicionales y la medicina moderna, rescatando lo mejor de cada campo terapéutico.

La bioenergética parte del principio de que todo cuanto existe es una serie de aspectos o manifestaciones de la conciencia. Considera al ser humano como una unidad de conciencia, producto de la integración de diferentes campos de energía que podríamos resumir en los siguientes niveles: físico, emocional, mental y espiritual. La enfermedad se concibe como una consecuencia de la fricción entre estos niveles de conciencia. Eliminar estas fricciones, permitiendo el libre flujo de la energía en el sistema, es uno de los propósitos de la bioenergética.

La bioenergética no desecha ningún instrumento, pues considera que el hombre es una unidad polifacética de fuerzas y energías. Tal vez el trasplante oportuno de un órgano puede ser lo más importante en un momento dado, mientras que en otra circunstancia un sutil ajuste vertebral o una palabra de aliento pueden ser el tratamiento más indicado para el mismo paciente.

En la práctica, el fundamento básico de la bioenergética es reconocer la existencia de un cuerpo vital o energético; éste representa el nivel de paso e intercambio de todas las energías que circulan en el ser vivo.

También utilizo esta práctica, a través de las manos, ayudando en la limpieza del hígado, cerrando fugas y bloqueos energéticos, en la cicatrización de los tejidos, en la depresión, en la ansiedad,...

Los resultados son increíbles, sobre todo me llaman mucho en los casos en que hay depresión, ya que el cambio se llega a dar de una semana para otra.

*“Un conflicto observado es un
conflicto resuelto”*

Sri Nisargadatta

6.-Actitudes ante el diagnóstico (fases Elisabeth Kübler-Ross)

Lo que la experiencia me ha enseñado en relación a las actitudes frente al diagnóstico, es que cada persona lo vive a su manera, pero sí que más tarde o más temprano empiezan a aparecer las distintas fases definidas por Elisabeth Kübler-Ross en torno al duelo o la pérdida. Y ¿qué es la enfermedad si no una pérdida de salud? Y además en esta enfermedad en concreto, que conecta a las mujeres con la muerte, supone para ellas plantearse la elaboración de su propio duelo.

Elisabeth Kübler-Ross menciona cinco fases, y las llama: Negación y aislamiento, Ira, Pacto, Depresión, Aceptación.

1) **Negación y aislamiento:** la negación nos permite amortiguar el dolor ante una noticia inesperada e impresionante; permite recobrase. Es una defensa provisoria y pronto será sustituida por una aceptación parcial: "no podemos mirar al sol todo el tiempo".

2) **Ira:** la negación es sustituida por la rabia, la envidia y el resentimiento; surgen todos los **por qué**. Es una fase de queja; todo les viene mal. Luego pueden responder con dolor y lágrimas, culpa o vergüenza. Esta ira no es algo personal contra los que los rodean pero puede que haya momentos en que lancen su ira contra todo y contra todos.

3) **Pacto:** ante la dificultad de afrontar la difícil realidad, mas el enojo con la gente y con Dios, surge la fase de intentar llegar a un acuerdo para intentar superar la traumática vivencia.

4) **Depresión:** cuando no se puede seguir negando la persona se debilita, adelgaza, aparecen otros síntomas y se verá invadida por una profunda tristeza. Es un estado, en general, temporario y preparatorio para la aceptación de la realidad. Si se le permite expresar su dolor, le será más fácil la aceptación final y estará agradecido de que se lo acepte sin decirle constantemente que no esté triste. Es una etapa en la que se necesita mucha comunicación, se tiene mucho para compartir. Tal vez se transmite más acariciando la mano o simplemente permaneciendo en silencio a su lado. Son momentos en los que la excesiva intervención de los que lo rodean para animarlo, le dificultarán su proceso de duelo.

5) **Aceptación:** quien ha pasado por las etapas anteriores en las que pudo expresar sus sentimientos -su envidia por los que no sufren este dolor, la ira, el malestar por la pérdida del pecho o la salud (no todas pierden el pecho) y la depresión- contemplará el próximo devenir con más tranquilidad. No hay que confundirse y creer que la aceptación es una etapa feliz: en un principio está casi desprovista de sentimientos.

Comienza a sentirse una cierta paz, se puede estar bien solo o acompañado, no se tiene tanta necesidad de hablar del propio dolor...

He percibido que estas fases, no se dan tan marcadas o definidas de primero la negación, luego la ira,....si no que durante el proceso de enfermedad aparecen en diferentes momentos, según a días, horas,... mezcladas. Según como esté la persona físicamente influye mucho (si después de la quimio pasan una mala semana, muchas tienen bajones de depresión).

En los momentos iniciales de recibir el diagnóstico, aparecen Shock, Bloqueo, Depresión y ansiedad.

Lo que yo he podido vivir, es que muchas de las mujeres al recibir el diagnóstico, están como en una nube, en shock, como si fuera algo que es surrealista, como una película que realmente no les está ocurriendo a ellas, ...y se les hace difícil asumirlo. Es algo con lo que no contaban, sobre todo las mujeres jóvenes, que hoy en día cada vez son más las diagnosticadas de esta enfermedad las que rondan los 30. Pero esta primera fase de negación no se ve bien definida como tal, ya que en muchas ocasiones está unida al ¿¿POR QUE?? ¿Por qué ahora, por qué a mí,...? Y se encuentran enfadadas con la vida, con el mundo, con dios,...

También hay tristeza, alteraciones en el sueño, en la alimentación,... que se asocian a la depresión o tristeza profunda.

Y finalmente aceptación, que en muchos de los casos es confundida y lo que hay previo a la aceptación es resignación.

Al principio, tras el diagnóstico, está este popurrí pero quizás la fase mas marcada es la de negación, "esto no me está pasando a mí"

Conforme van pasando los días, se van estabilizando y comienzan a destacar el resto de fases.

Hay veces, que parece que al inicio del proceso aceptan su situación, pero cuando se empiezan a enfrentar al tratamiento, comienza la fase de negación, de que no se lo creen...

Así pues, estas fases varían según la persona, su estado físico, el momento (inicial, durante, terminando) del tratamiento,... pero todas y cada una de ellas hace acto de presencia.

7.-La espiritualidad en el cancer de mama

En un mundo cada vez más difícil, y especialmente después de haber pasado por la experiencia de enfermedad, se puede sentir la necesidad de volver a encontrar un sentido a la vida, a lo que ha pasado, encontrar respuesta a muchas preguntas que comienzan a brotar desde un lugar profundo,... independientemente de si la persona es religiosa o no, comienza a despertar en ella un anhelo profundo y una búsqueda de algo que va más allá de lo que vemos.

Muchas de las mujeres que estoy atendiendo, no son religiosas pero a raíz de la circunstancia que están viviendo, comienzan a intuir el punto metafísico que tiene esta enfermedad en sus vidas y se despierta en ellas un punto espiritual, a través del cual su vida se torna más consciente. Le encuentran sentido a aquello que les está sucediendo, y son conscientes de cada pequeño elemento que forma parte del gran cambio tan necesario que está aportando este duro momento que están viviendo en sus vidas. Y de hecho refieren, que si esta circunstancia no habría generado este parón en sus vidas, hubieran seguido igual, con la misma actitud ante la vida, y viviendo a través de los ojos de la mente, es decir, se les estaría pasando la vida mientras ellas hacen otros planes. Por eso consideran que no es una casualidad que les haya ocurrido a ellas.

La espiritualidad es algo que tod@s tenemos, es lo que nos acerca a nuestra esencia,... Creo que la espiritualidad no es algo que se pueda explicar con palabras, es difícil, la espiritualidad se aplica, se vive, se experimenta... se siente. En experiencias cercanas a la muerte o que nos conectan con la muerte es más fácil que surja la espiritualidad, ya que puede hacer más profundo el significado de la vida. Se despierta un sexto sentido que genera el replanteamiento del sentido de la vida.

En momentos de crisis, como puede suponer en este caso una enfermedad que se asocia a la muerte se replantean los valores y existe una necesidad real de creer, y de sentir que somos más que simplemente este cuerpo, las emociones y pensamientos que tenemos. A través de la espiritualidad podemos llegar a la desidentificación de todo esto que no somos realmente y accedemos a estar más cerca de lo que realmente somos, de la verdad. Accedemos a un yo superior, a un yo real, y dejamos de identificarnos con el Ego o yo ilusorio, y a través de esto llegamos a conectar con ese lugar donde reinan la paz y el amor incondicional y simplemente somos. Llegar a conseguir esta paz interior nos permite ser

más eficientes para asumir estas crisis, y nos aporta mayor control emocional, seguridad y estabilidad con nosotr@s mism@s y en nuestras relaciones.

La espiritualidad es una vivencia íntima y subjetiva que tiene un significado distinto para cada persona pero sí que es verdad, que las experiencias espirituales o transpersonales que describe cada ser tienen elementos comunes como la paz, tranquilidad, conciencia de unidad, amor...

La espiritualidad es una actitud ante la vida que consiste en tratar de mejorarnos, de ser más humanos, de conectar con nuestro verdadero yo, para compartirlo con los demás.

La espiritualidad está en todas partes, y se muestra en cada cosa que hacemos, cuando cada cosa que hacemos la hacemos desde el corazón (amor incondicional), cuando nos respetamos y nos permitimos detenernos sin prisas diarias para viajar a nuestro interior. Cuando nos permitimos sentir y disfrutamos del momento presente, viviendo aquello que llega sin juzgarlo, da lo mismo lo que estemos haciendo, si dar un paseo, mantener relaciones sexuales, estar en la playa, pintarnos las uñas, ...todas estas cosas si las hacemos con conciencia, son espiritualidad, o implican espiritualidad. Por lo tanto, espiritualidad es consciencia también.

Espiritualidad y religión no son incompatibles. La espiritualidad se puede sentir independientemente de las creencias religiosas o de la falta de ellas.

8.-Cáncer de mama como oportunidad; La enfermedad un antes y un después en la manera de vivir

A pesar de lo duro que es enfrentarse a un diagnóstico de cáncer de mama, esta vivencia puede suponer cambios en nuestra escala de valores. Son muchas las mujeres que tras la

enfermedad valoran más la vida, y empiezan a pensar más en ellas mismas. Valorando su tiempo (Tiempo Para Mi), invirtiéndolo en lo que sienten que es bueno para ellas, dejando de lado los compromisos con personas que no representan algo especial en sus vidas.

Comentan, se ve y se siente, que en este momento valoran más las pequeñas cosas y se dejan de "chorradas" como dicen ellas. Valoran el disfrutar de la familia, el dar un paseo, la naturaleza,...

Valoran realmente a las personas que están a su lado y dejan de esforzarse por complacer a todo el mundo, mostrándose cómo realmente son,...

Es como si hicieran un viaje, llegaran a su esencia y desde ahí, comenzaran a reorganizar su vida. Revisando su escala de valores (familia, pareja, amigos, tiempo libre, actividades, compromisos, cosas materiales, ...) priorizando lo realmente importante en esta vida para ellas. Y se dan cuenta de cómo han organizado su vida hasta ahora, y de todo aquello a lo que no le han hecho caso y que es realmente importante para ellas.

Es un cambio importante a todos los niveles, físico, mental, emocional, espiritual,...

Es un aprendizaje en la escucha y la atención de lo que uno siente. Una vivencia que da consciencia, que engrandece la luz que realmente somos. Y la manera más fácil de llegar a esto, es abrazando lo que nos llega, lo que sentimos, lo que vemos, ... ya que si ejercemos resistencia, lo que se genera es sufrimiento, ...para al final llegar a lo mismo. ¿No sería mejor abrazar lo que llega sin oponer resistencia si al final vamos a llegar a lo mismo? ¿No es verdad que si abrazamos lo que llega no sufriríamos tanto? Si vamos a llegar al mismo sitio... podemos hacerlo a regañadientes y sufriendo o sonriendo desde el corazón y sacando el máximo posible de esta aventura. ¡¡Si!! Aventura, porque eso es lo que es la vida... una gran aventura.

Realmente es una oportunidad muy grande para crecer y realizarse. A raíz de vivir esto, ya nada vuelve a ser como antes. Cuando ves algo ya no puedes cerrar los ojos a eso que has visto y sentido.

Lo que se vive, es una reconexión con lo que realmente somos, en poco tiempo.

El cáncer de mama es una experiencia que puede suponer un antes y un después en tu vida. Cuando recibes el diagnóstico,

todo se detiene. Hasta es posible haber temido por la vida en algún momento

Hay mujeres llegan a experimentar una transformación interior muy grande y otras más pequeña, pero en todos los casos, lo que está claro es que algo así genera cambios en sus vidas. En mayor o menor medida, pero cambios.

Puedo decir que es la enfermedad la que detiene sus vidas, dándoles la gran oportunidad de revisarse y revisar su vida. Haciendo un alto en el camino que si lo saben aprovechar dará un giro de 360° a sus vidas. Pero ellas no son la enfermedad, por eso, me parece que tratarlas como enfermas antes que como personas, es un error, ya que las estamos etiquetando.

Antes de trabajar en la asociación de cáncer de mama en la que estoy, pensaba..., "me voy a tener que poner al día de todo lo relacionado al cáncer, para poder dar respuestas..." pero ahora que ya llevo tiempo que estoy compartiendo mi vida con estas mujeres, me he dado cuenta de que el conocimiento médico no es tan importante.

Claro que hay factores a trabajar comunes entre todas ellas como pacientes con cáncer de mama. Pero me he dado cuenta de que no tengo por que tener hecho un master en psico-oncología para trabajar aquí (no está demás especializarse en algo, pero....) ya que todas estas mujeres primeramente son personas, y el tener un cáncer puede significar que el miedo, la inseguridad, la desconfianza, estrés ...aparezcan con más fuerza y haya que trabajarlos, pero como con cualquier persona. Creo que el contacto con el entorno de la enfermedad es el que da la sabiduría para ayudar alas mujeres que viven esta experiencia.

Y pienso, que con el curso de psicoterapia transpersonal (y otros que he hecho por ahí...), percibiendo a las personas desde un punto de vista holístico, como personas que detrás de la enfermedad tienen un recorrido de vida, una actitud ante la vida y diferentes experiencias traumáticas guardadas en la sombra y no considerándolas únicamente como personas que tienen una enfermedad física limitándome a tratar aspectos concretos que surjan en relación a esta, si no teniendo en cuenta sus vivencias en conjunto,partiendo desde ahí, es suficiente.

Ha habido muchas mujeres con las que he estado, que tienen heridas desgarradoras en el alma (muerte de madre, padre hermano, shocks que las han dejado marcadas, pero lejos de enfrentarlos han decidido guardarlos en el baúl del desván, donde nadie mira,...), que después de las primeras consultas y tomar contacto y confianza, dejan el cáncer en un segundo plano. En las dos primera, comienzan a hablar de que no se lo creen, que están en una nube,...están en shock, y alguna consulta después comienzan a decir, si mi madre, o mi padre o X estuviera aquí....seria un apoyo muy grande,.....y cuando pregunto por aquella persona,hace 8, 5 9, ...años que falleció...y lloran su muerte como si hubiera ocurrido en ese mismo momento,hay tanta tristeza, tanto dolor bloqueado....la vida les ha dado la oportunidad de sanarlo, de sanarse, ... y esto me hace darme cuenta de lo conectado que esta todo y nosotros mismos.

9.-Consecuencias en las mujeres jóvenes: autoestima, a nivel sexual, hijos,...

En este punto voy a referirme sobre todo a las consecuencias que tiene el cáncer de mama en las mujeres a las que estoy atendiendo, y en especial a las que rondan la edad de entre 30 y 45 años. Es una edad en la que cada vez

aparecen más casos de cáncer de mama, y esta edad de 30 años me pilla muy cerca (tengo 29) y me toca mucho convivir con esto.

El cáncer de mama suele hacer tambalear mucho la autoestima y tras el diagnóstico, aparecen muchos sentimientos de falta de valía, miedos, rechazo,...

Sobre todo, si va a haber o hay mastectomía (quitar la mama de forma conservadora o total), con el culto al cuerpo que existe actualmente en la sociedad y siendo el pecho un símbolo importante para la feminidad, a nivel de imagen corporal muchas de las mujeres con las que comparto estas vivencias, refieren rechazo a esa parte de ellas mismas, no les gusta y les cuesta mirarse, tocarse,... el tema de ponerse escotes, o en bañador,...

A su vez, con ese rechazo que tienen de ellas hacia ellas mismas, comienzan a aparecer miedos en relación a la pareja, a que las deje, a no gustar al otro, a que el otro no sea capaz de aguantar todo el duro proceso,...

A nivel sexual también hay cambios, enlazado en parte al tema de la autoestima, ya que el hecho de mantener relaciones sexuales cuando hay un rechazo a esa parte de ellas mismas, como lo es la mama, que entra en juego en las relaciones sexuales, cuesta. Ya que o no quieren mantener relaciones porque supone mucho esfuerzo para ellas en este momento en el que se están rechazando, o si mantienen relaciones sexuales, muchas de ellas no lo hacen abiertamente. Es decir, lo hacen tapándose, o con una camiseta, o con la luz apagada...

Este tema de las relaciones sexuales, junto con el de la autoestima, es un tema que aparece con frecuencia en el trabajo de terapia. Además si en el proceso hay quimioterapia aparece el cansancio en las mujeres y tienen menos ganas de hacer cualquier cosa. A su vez, en relación al tema de la sexualidad, cabe decir, que hay veces en los que se genera conflicto por la promoción al coito que existe en la sociedad actual, porque muchas de ellas entienden el sexo como el coito, y como se encuentran cansadas, a nivel afectivo hay cierto distanciamiento, para que no implique nada más. Este tema me ha tocado hablarlo en terapia, reencuadrando el tema de lo que significan las relaciones sexuales.

Por otra parte, en las mujeres jóvenes, el tema de si podrán tener hijos también es un tema de preocupación constante. Ya que si el tumor que tienen es hormonal, al finalizar los tratamientos tendrán que continuar con hormonoterapia y como su nombre indica es un tratamiento a

base de hormonas que influye en el sistema femenino teniendo repercusiones para la reproducción.

10.-Trabajo que he realizado como terapeuta en pacientes con cáncer de mama; ¿Qué es lo que me han enseñado las pacientes con cáncer?

Todas y cada una de las personas que nos cruzamos en la vida nos enseñan grandes lecciones, y no por pequeñas que sean estas lecciones son menos grandes. Las personas con las que me he cruzado este último año y medio me han enseñado lo importante que es la manera de VIVIR. Es importante vivir valorando los pequeños milagros de cada día, y no solamente aquello grande que ocurre, que es grande porque el resto también es capaz de verlo y valorarlo. Los pequeños milagros son los que crean a los más grandes. Por eso, para poder valorar lo que ocurre, lo que sentimos,... cada día, es importante vivir desde la consciencia de cada acto, suceso, acción, sensación, sentimiento,... desde el presente.

Sí, desde el presente, es importante que no nos perdamos en el baile entre el pasado y el futuro que gestiona nuestra mente, y que nos confunde creyendo que esa es la realidad. Lo que nos acerca a la realidad o a la verdad realmente, es esa presencia consciente. Y si vivimos desde esa presencia, no demoramos aquellas cosas que realmente nos gustaría hacer, no. Lo que ocurre si vivimos desde ahí, es que nos escuchamos, nos tenemos en cuenta, y entonces comenzamos a vivir la vida desde la coherencia entre lo que sentimos y hacemos. Y no nos pasamos la vida pensando en lo que haremos no se que día,...cuando acabe el instituto, cuando encuentre pareja, cuando..., cuando,... ¿Cuándo? AHORA, ahora es el momento, ya que no sabemos cuándo dejaremos de estar aquí...

Con todo esto, quiero decir que estas mujeres (y resto de pacientes, pero en especial ellas), me han enseñado que cada segundo vale su peso en oro, y que no me entretenga en tonterías, que no me quede enganchada, porque si no me pierdo lo siguiente que está llegando ya...

Y vivir desde la consciencia y la presencia, me enseña que es importante soltar lo que ya se fue, lo que ya no es,... y

estar abierto a recibir lo que ya está siendo. Porque es necesario cerrar una puerta para poder abrir otra...

Y vivir consciente me muestra la importancia de que cada segundo que llega es único y con esto se subraya la importancia de no comparar aquello que fue y lo que ahora es, porque cada cosa que vivimos es única, nada es igual.

Por eso, para poder empezar a escucharme a mi misma, lo primero que he querido hacer es empezar por mi escucha interior, yendo para adentro a través de la meditación, para poder encontrarme con esa parte profunda que habita en el cuerpo de Jaione, donde reinan la paz y el amor incondicional, y así poder salir al exterior desde ahí, y transmitirlo a las personas que atraviesan momentos difíciles y necesitan esto y guiarles para que ellas también lo puedan alcanzar. Y no solo eso, que esas personas puedan ver, que aun con todo, ellas también pueden alcanzar ese lugar sagrado, que cualquier oportunidad es buena.

Estas mujeres también me han mostrado, la importancia de tomar parte activa en la vida de un@ mism@. A través de sus procesos de tratamiento, he podido darme cuenta de la capacidad creadora que tenemos. Tenemos la capacidad de dirigir nuestra vida alla donde queramos, lo único que hay que hacer, es creer. En definitiva, he experimentado aquello de que que creer es crear y que somos lo que creemos. Lo he aplicado durante este curso y la nueva Jaione está creciendo.

También es de subrayar la importancia de tener de la actitud positiva y utilizar humor en cada cosa, que siempre hay sitio para esto. Que la vida no es seria, la vida es juego.

Pero sobre todo, de algo de lo que me he hecho consciente es de la importancia de la CONFIANZA; en mi misma y en la vida. En todo este año me he dado cuenta de que en aquello en lo que he creído y he confiado en que llegaría, ha llegado (más tarde o más temprano), y he podido ir viendo y sintiendo de como un montón de sueños que tenía, se han ido materializando durante este último año, justo cuando me he escuchado, he hecho lo que sentía y no lo que me demandaba el entorno o lo que se supone que debía hacer según la sociedad, cuando me he implicado en mi vida (parte activa en aquello que hacemos), ...han ido viniendo todos mis sueños más profundos. Y lo más fuerte es que me he dado cuenta de como otros ya habían llegado en otros momentos de

mi vida, pero ni siquiera me di cuenta en su momento, porque estaba en otra cosa, no estaba en mi...

Todo esto también, ha reforzado la confianza en mi misma, el creer en mi y en aquello que hago es la llave. Y no solo eso, me he dado cuenta del poder que tengo, esto es algo increíble. Por eso, en compañía de estas pacientes es cuando he retomado las riendas de mi vida, y ahora puedo dirigirla conscientemente hacia donde yo quiera. Sabiendo que aunque pueda desviarme en algún momento, ya sé como volver a tomar las riendas. Lo único que tengo que hacer... es volver.

Cada suceso de mi vida, corrobora que la casualidad no existe, que estamos conectadísimos y que "El maestro aparece cuando el alumno está preparado". Y precisamente eso es lo que somos, alumnos y maestros, las dos cosas están integradas en nosotr@s.

Con todo esto, he constatado que el amor es la mejor y más potente medicina que existe. Y la conclusión a la que llego, es que la vida es una oportunidad para aprender y crecer.

Si nos movemos desde el corazón, todo es posible.

Y para mi, todos estos pacientes, la escuela, y vosotr@s, estais siendo mis maestros en este momento de mi vida, por eso os Agradezco de corazón todas las lecciones que me enseñáis desde el amor y la desde la paciencia. Gracias!!

Y gracias al Universo por conspirar a mi favor y guiarme en el sendero de la vida. Permiéndome encontrarme con seres como vosotr@s.

Es lo único que puedo decir: GRACIAS!!



11.-Bibliografía y web grafía

"Cuando la vida nos lo pone difícil". A. Rubio. Ed. Amat

"Crecer a partir de las crisis". O´Hanlon, B. Ed. Paidós

"El asceta". R. Tagore. Ed. Alianza

"Espiritualidad para escépticos". R. Salomón. Ed. Paidós

"Amor, medicina milagrosa". Bernie Seagel. Ed. Espasa-Calpe

"La enfermedad como camino" Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke. Ed. DeBolsillo

<http://www.redesparalaciencia.com/66/redes/redes-8-dialogos-sobre-cancer-entre-un-pacientente-y-su-oncologo>

http://www.dsalud.com/numero18_1.htm

<http://www.youtube.com/watch?v=IAFJ4OAVKpk>

<https://www.monitorgalactico.com/mensajesporcocreador/101-anna/2313-jorge-carvajal.html>

<http://centaurea.cultureforum.net/salud-belleza-y-relacionados-f11/la-medicina-bioenergetica-de-jorge-carvajal-t1927.htm>

<http://www.concienciatuconciencia.es.tl/Jorge-Carvajal.htm>

<http://www.scribd.com/doc/7243103/El-Cancer-Desde-La-Sinergetica>

http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/carvajal_preguntas.html

http://www.hipnosisnet.com.ar/Cancer_Psicooncologia_Psicologia_Hipnosis_Clinica.htm

<http://nuevamedicinahamer.blogcindario.com/2008/10/00037-nueva-medicina-germanica-psicoterapia-y-cancer.html>

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1201976>

http://www.bioarrayanes.cl/tclinic/apoyo_psic.pdf

<http://www.apa.org/centrodeapoyo/cancer-de-mama.aspx>

<http://psicologiadiaria.lacoctelera.net/post/2009/09/11/sufrimiento-y-enfermedad-oportunidad-crecer>

<http://www.casadellibro.com/libro-el-mensaje-curativo-del-alma-la-enfermedad-como-mensaje-del-alma--como-aprender-a-crecer-espiritualmente-a-traves-de-sus-sintomas/607043/2900000611053>

<http://shantiamorpazyvida.blogspot.com/2009/01/reiki-y-el-cancer-de-seno.html>

<http://www.otramedicina.com/2008/02/05/el-reiki-como-terapia-contr-el-cancer/>

http://www.ohani.cl/cancer_terapias_alternativas_2.htm