



# MAS ALLÁ DE LA ENFERMEDAD

**DIANA CALVO VINSSAC**

**ESCUELA DE TERAPIA TRANSPERSONAL**

# INDICE

## CONTENIDOS

## PAGINA

<b>INTRODUCCIÓN</b>	2
<b>¿QUÉ?</b>	3
<i>EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL CONCEPTO</i>	3
<i>SALUD Y ENFERMEDAD</i>	3
<i>OTROS PUNTOS DE VISTA</i>	4
<b>¿QUIÉN?</b>	6
<i>EL NIVEL MENTAL. LA NEURONA. NEUROPLASTICIDAD</i>	8
<b>¿POR QUÉ?</b>	10
<i>EL MUNDO FÍSICO</i>	10
<i>EL PODER DEL PENSAMIENTO. LAS CREENCIAS</i>	12
<i>EN BUSCA DE LA UNIDAD</i>	13
<b>¿CÓMO?</b>	15
<i>ATENCIÓN AL SÍNTOMA</i>	15
<i>EXPANSIÓN DE LA CONSCIENCIA</i>	17
<i>LA VISUALIZACIÓN</i>	18
<b>¿PARA QUÉ?</b>	20
<b>REFLEXIÓN FINAL</b>	22
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	23

# INTRODUCCIÓN

La ENFERMEDAD, esa gran desconocida y atemorizante enemiga que se cruza en nuestras vidas un buen día... a veces sin avisar... a veces no tan sorpresiva; que trae consigo fastidio e incomodidad en el mejor de los casos; rabia, tristeza y pánico en el peor de ellos.

Tras un diagnóstico médico las primeras preguntas que surgen son: “¿Por qué A MÍ? ¿Qué hice yo para merecer esto? ¿Y por qué ahora? Con todo lo que tengo por hacer...”.

Pareciera que la enfermedad siempre les ocurre a los demás, y de repente somos conscientes de que no somos invencibles, de que nuestro cuerpo es perecedero, finito, de que la enfermedad también existe para nosotros. Miramos a nuestro alrededor y la pregunta se convierte en: “¿Y por qué NO A MÍ?”

*Robin Norwood* - en su libro “¿Por qué a mí? ¿Por qué esto? ¿Por qué ahora?” - , ante la llegada de la enfermedad y la desgracia en su vida, afirma lo siguiente:

*“Me sentía, alternativamente, tratada como juguete, abandonada y traicionada; no comprendía aún que Dios es siempre incognoscible y que, según nos acercamos a Él, se va alejando, y nos incita a subir más y más, en tanto buscamos y tratamos de seguirlo”.*

¿Tiene algo que ver la llegada de la enfermedad a nuestras vidas con el crecimiento y el aprendizaje? ¿Podemos encontrar en este hecho un significado que de sentido a nuestro camino?

Pues bien, ese es el propósito de este escrito. La intención es arrojar un poco de luz a una cuestión que ocasiona gran sufrimiento al ser humano; ver qué es lo que existe MAS ALLÁ DE LA ENFERMEDAD.

El trabajo se encuentra estructurado en cinco capítulos que tratan de ir resolviendo diversas cuestiones:

- El capítulo dedicado al “¿QUÉ?” trata de entrar en contacto con el término “enfermedad”, buscando posibles definiciones y exponiendo distintos puntos de vista al respecto.
- El capítulo dedicado al “¿QUIÉN?” estudia al sujeto que sufre la enfermedad, el ser humano.
- En el “¿POR QUÉ?” se exponen posibles causas desencadenantes de la enfermedad.
- El “¿CÓMO?” trata de acercarnos a algunas herramientas que pueden estar a nuestro alcance para acercarnos a la curación.
- Y por último, el “¿PARA QUÉ?” trata de buscarle un sentido a la llegada de este hecho a nuestra vida.

Para finalizar, una última reflexión personal.

Espero que la lectura de este trabajo sea de alguna utilidad para todo aquel que se acerque a echar un “vistazo”.

*Todo mi amor...*

*Diana*

# ¿QUÉ?

---

## EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL CONCEPTO

El problema de saber qué es la *enfermedad* es tan antiguo como nuestra cultura. Las explicaciones míticas fueron las primeras en dar respuesta.

En la mitología griega, Prometeo robó el fuego del cielo (el uso del fuego era sólo para los Dioses), y la humanidad fue castigada por abrir la caja de Pandora. Todas las enfermedades y penas de la humanidad salieron fuera de la caja. Una de las desgracias y forma de sufrimiento fue la enfermedad.

En las religiones antiguas (islamismo, judaísmo o cristianismo en su inicio), se entendía la *enfermedad* como castigo divino al hacer el mal.

La filosofía, caracterizada por su conocimiento más elaborado, racional y crítico, fue segunda en otorgar respuesta, llegando a negar la atribución divina asignadas por la religión y el mito.

El concepto actual de *enfermedad*, fue dado a partir del siglo XVII a través de Sydenham que concibió las enfermedades como entidades reconocibles por manifestaciones características, por una evolución o curso natural típico.

Hoy en día, se entiende más la enfermedad como un estado en el que el funcionamiento físico, emocional, intelectual, social, de desarrollo o espiritual de una persona está disminuido o alterado en comparación con la experiencia previa.

## SALUD Y ENFERMEDAD.

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 y/o morfológico considerados como normales, equilibrados o armónicos.

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), define la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades o afecciones (1967).

No existe una definición unánime sobre el concepto y significado de la enfermedad, dada su característica polisemia y el contexto multidimensional que abarca; más aún, el devenir histórico ha planteado diferentes concepciones sobre este tema. Es imposible dar una definición única sin caer en parcialidades, por lo cual, también se hace necesario contextualizar el concepto de salud.

La Medicina aún no posee un concepto general, claro y adecuado de enfermedad... un concepto que se engarce dentro de una teoría general de salud-enfermedad, que haga uso de condicionantes lógicos y axiomáticos.

Tanto en medicina como en el lenguaje popular se habla de las más diversas enfermedades. Esta inexactitud verbal indica claramente la universal incomprensión que sufre el concepto de enfermedad. La enfermedad es una palabra que solo debería tener singular. Decir enfermedades en plural, es tan tonto como decir saludes. Enfermedad y salud son conceptos singulares, por cuanto se refieren a un estado del ser humano y no a órganos o partes del cuerpo, como parece querer indicar el lenguaje habitual.

Salud y enfermedad... las dos caras de la moneda. ¿Existe la salud sin la enfermedad? ¿Existe la vida sin la muerte? ¿El calor sin el frío? ¿El bien sin el mal? El camino de la vida es un constante juego de opuestos donde el ser humano queda expuesto a la polaridad. Este hecho implica un constante discernimiento. Al decir sí a una cosa, estamos diciendo no a su opuesto, sin darnos cuenta de que *el uno* no tendría sentido sin *el otro*.

Desde este punto de vista parece difícil la erradicación de la enfermedad. Y ya que debemos aceptarla como inherente a la condición humana, no estaría de más tratar de comprenderla e incluso sacar "provecho" de ella. A la vista está que la ciencia, por más que avanza y trata de luchar contra ella no consigue erradicarla.

## OTROS PUNTOS DE VISTA.

"La enfermedad es un programa inteligente de la naturaleza que trata de decirle a quien la padece que está viviendo una situación que no le conviene" **Fermín Caballero**.

"Enfermedad significa la pérdida de una armonía o, también, el trastorno de un orden hasta ahora equilibrado. Ahora bien, la pérdida de armonía se produce en la conciencia, en el plano de la información, y en el cuerpo sólo se muestra. Por consiguiente, el cuerpo es vehículo de la manifestación o realización de todos los procesos y cambios que se producen en la conciencia." **Thorwald y Rüdiger**.

Según el *modelo de salud* de la enfermera **Margaret Newman**, "la salud comprende la enfermedad y la no-enfermedad"; así la salud engloba "la enfermedad como manifestación significativa del patrón del todo y se basa en la premisa de que la vida es un proceso continuo de ampliación de la consciencia".

**Milton Terris** plantea que la salud no es un absoluto, sino que es un proceso continuo que puede ir desde la muerte, que sería el máximo de enfermedad, hasta el óptimo de salud.

Para **Betty Neuman** “la falta de armonía entre las partes del sistema se considera una enfermedad en diversos grados, que refleja la no satisfacción de las necesidades”. Esta concepción muestra las influencias de la Teoría general de los sistemas y la Teoría de la Gestalt entre otras.

Según **Ilich**, se entiende el estado de salud como la capacidad de enfrentarse a la enfermedad.

El escritor **Peter Altenberg** expresa que: “La enfermedad es el grito de un alma ofendida”, para hacer referencia a la enfermedad como un emergente de un conflicto psicoemocional.

Los cuadros patológicos simbolizan misiones y no castigos, es lo que expresa el filósofo francés **Blaise Pascal** en la frase: “La enfermedad es el lugar donde se aprende”.

**Eric Rolf** en su libro “Medicina del Alma” expone lo siguiente:

“Enfermedad es un término abstracto y, como tal, no existe. La salud y la enfermedad son sólo puntos de referencia. Todos estamos saludables y enfermos, y una cosa no excluye la otra. Tanto estar sano como enfermo forman parte del proceso de la vida. Entendemos que alguien está enfermo o tiene un problema físico cuando su alma o la vida le está hablando, con mayor o menor intensidad, a través de su cuerpo. Así, todos estamos o estaremos enfermos en muchos momentos de nuestra vida.

El alma acompaña al cuerpo desde el nacimiento hasta la muerte y nunca deja de estar en contacto con él, de hablarle. La única enfermedad que puede existir es una especie de sordera espiritual: no querer escuchar o no hacer caso a nuestra alma, que representa una parte nuestra que no hemos atendido, a lo que no hemos dado suficiente atención.

El misterio de la vida permite que incluso esas experiencias problemáticas, fuera cual fuese su naturaleza, incluyan aspectos que nos apoyan, que nos aportan un aprendizaje que hace que volvamos a alinearnos con nuestro camino. A través de ellos podemos entendernos mejor a nosotros mismos. Si por fin escuchamos, el alma nos deja de gritar y vuelve a hablarnos en voz baja. Entonces la circunstancia problemática puede desaparecer o dejar de tener importancia”.

Estos otros puntos de vista hablan del ser humano como “algo más” que un conjunto de órganos y sistemas, tal y como lo contempla la medicina convencional. Aparecen términos como *alma*, *consciencia*, *aprendizaje*... Los conceptos salud – enfermedad se amplían hacia otros ámbitos que quizás no estén tan “a la vista”. Por tanto..., ¿Quién es el sujeto que padece este juego de opuestos?

# ¿QUIÉN?

---

*¿Qué es el cuerpo humano? ¿Y de qué está hecho? ¿Hablamos de materia física, algo que podemos ver y tocar?*

Si le preguntamos a un científico, probablemente nos dará una clara definición de lo que es para él el cuerpo humano, incluso será capaz de describirnos su funcionamiento hasta en los más ínfimos detalles. Sin embargo, no deja de ser un punto de vista siempre particular y subjetivo.

Es por clave genética que nacemos condicionados a captar una limitada gama de las vibraciones que nos rodean en la realidad exterior. Vemos un estrecho margen del espectro visual, escuchamos solo cierto rango auditivo, olemos algunos olores, saboreamos limitados sabores y nuestro sentido del tacto es limitado al captar sus sensaciones. Miremos a nuestro alrededor y tomemos un libro que está en la mesa, ¿es real? ¿es sólido? ¿rojo, de letras negras, liso al tacto como estamos seguros que es? Para una hormiga el libro representa una realidad exterior completamente diferente, no sería rojo, sino que multicolor, ni liso, sino que áspero, muy rugoso y de enorme tamaño. Y ¿cómo es ese libro para un neutrino o partícula cósmica? Es un inexistente, su conjunto de miles de millones de átomos que en nada se diferencian al del aire y pasaría sin darse cuenta a través del libro por algo que para nosotros parece absolutamente sólido y para el neutrino vacío. En el fondo el neutrino tiene la razón pues ese libro es un **99.9999% de vacío**. Los neutrinos no tendrían masa, ni carga eléctrica u otra propiedad física, atraviesan a la velocidad de la luz cualquier superficie. Durante el tiempo en el que estás leyendo esta frase, millones de neutrinos han atravesado por tu cabeza, para ellos un vacío inexistente y no un sólido con contenido como lo es para nosotros.

De modo que desde el punto de vista de un ser de otra dimensión, por clave genética programado de manera diferente a la nuestra, su descripción del libro sería absolutamente distinta, y esa sería su realidad

Cierra los ojos y visualiza tu cuerpo. Piensa que estás guiando una nave interdimensional que se desplaza por el espacio tiempo relativo. Esta nave te conducirá a la micro dimensión de tu cuerpo. Aprecias, al achicarte, como la piel aumenta de tamaño aceleradamente y el paisaje que ves es el de un extraño mundo lleno de cráteres, planicies, etc. Continúa tu viaje en el que cada vez con tu nave, eres más y más pequeño. De repente te encuentras ante un nuevo universo. Todo está oscuro y lleno de puntos brillantes, que son como las estrellas del firmamento, tan alejadas la una de las otras. Te diriges a una estrella de intensa luz, y la ves rodeada de planetas. Pues bien, esa estrella en

la micro dimensión, es un **átomo** de tu cuerpo. Son miles de miles de billones de estrellas o átomos, cada uno separado del vecino, como un Sol lo está del otro Sol. Nuestro Sol más cercano se encuentra a 5 años luz de distancia. El vacío que rodea nuestro Sistema Solar es enorme. El vacío que rodea cada átomo es enorme. Los planetas de este sol micro dimensional o átomo, son los electrones que giran entorno a cada átomo. Contemplar este átomo-sol con sus planetas o electrones nos hace ahora comprender que somos en nuestra realidad física corporal un 99.9999% de vacío, y que el 0.0001% de realidad atómica está sustentada en el **quark**, que para muchos es tan solo una probabilidad matemática, un inexistente, energía inmaterial, por decirlo de alguna manera, es **inteligencia pura**.

Desde esta nueva micro dimensión en que ahora estás, gradualmente te expandes en tu nave y ves que cada átomo-sol forma parte de un conjunto de miles de millones de átomos-soles que dan lugar a la **molécula**. Cada molécula forma parte a su vez de un conjunto de millones de moléculas que dan lugar a una **célula**. Cada célula forma parte de un conjunto de millones de células que dan lugar a los **órganos y tejidos** que te permiten ser un existente **ser humano** en esta vida. En este instante tu viaje ha finalizado.

Con nuestro conjunto de miles de millones de células inteligentes, formadas por millones de moléculas, a su vez formadas por millones de átomos, somos un **universo** igual al universo que aloja al sistema solar. La hermética enseñanza decía que como es arriba es abajo, como es en la macro dimensión es en la micro dimensión. Otra antigua enseñanza revela que como es el cuerpo humano así es el cuerpo cósmico, como es la mente humana así es la mente cósmica, como es en el microcosmos así es en el macrocosmos. Y resulta que cada uno es el responsable del propio cosmos que es nuestro organismo. La inteligencia del universo se extiende desde lo más pequeño de lo pequeño hasta lo más grande de lo grande y permite que cada uno de nosotros sea el **mental REGENTE de su personal UNIVERSO llamado CUERPO HUMANO**.

Cada célula, y son cientos de millones de ellas en nuestro organismo, trabaja como un computador de tipo periférico con inteligencia propia y está interconectada con las demás células de su órgano, del cuerpo y de la red central del sistema humano que es el **cerebro** y por su intermedio con el computador rector como lo es la **mente**. El cerebro trabaja como un gran computador supervisando y dirigiendo a los pequeños computadores de la red llamados células. A su vez el cerebro está conectado en forma cuántica con la mente. La mente es un súper computador sutil que rige nuestra vida y con su energía nos permite, en lo físico, ser. La mente además está conectada con un nivel aún más sutil como lo es el **alma** ligada al **espíritu** y por su intermedio unido a la inteligencia universal llamada **DIOS**...

## EL NIVEL MENTAL. LA NEURONA. NEUROPLASTICIDAD.

El sistema nervioso en general y el cerebro humano en particular es el mecanismo básico de la manifestación de la inteligencia. La **neurona** o célula nerviosa es la base cerebral, hay más de 100.000 millones de ellas en nuestro cerebro, teniendo cada neurona desde 1.000 a 500.000 dendritas o ramificaciones que le permiten interconectarse con otras neuronas. La neurona, a diferencia de otras células del organismo, no se regenera (aunque esto hoy día está en duda), con los años, cientos de miles de ellas van muriendo (unas 20.000 millones). Si a lo más usamos 10.000 millones, igual quedan 70.000 millones más para usar a pesar de la edad.

El cerebro pesa algo más de un kilo, desde los 20 años pierde un gramo anual, en parte por la pérdida de neuronas que no se regeneran. Las dendritas sí pueden aumentar en cada neurona, y es en ese nivel donde debemos actuar mentalmente estimulando a que crezcan dendritas en nuestras neuronas cerebrales viendo como esa red neuronal crece y crece, lo cual crea más y nuevos canales de manifestación de la inteligencia creativa, y ello a pesar de la edad.

El **hemisferio cerebral izquierdo** nos conecta con la realidad del mundo exterior trabajando con los pensamientos de tipo analítico, racional, lógico y matemático, utiliza el ritmo beta cerebral por sobre los 14 ciclos por segundo. El **hemisferio cerebral derecho** nos conecta con la realidad del mundo interior trabajando con los pensamientos de tipo creativo, artístico e intuitivo, usa el ritmo alfa cerebral de 10 ciclos por segundo.

En algún lugar existe un punto en que la materia pasa a ser mente y la mente pasa a ser materia, ese punto es el **microtúbulo de la neurona humana**. La mecánica cuántica ayuda a entender este salto dimensional que ocurre en nosotros a cada instante. Con el poder de la mente podemos influir sobre la materia de nuestro organismo, influir sobre la base de sustentación del mismo que son las células. Cada célula está dotada de inteligencia y vibra con cada pensamiento nuestro, cada pensamiento correctamente canalizado armoniza el organismo estimulando los circuitos cerebrales existentes o creando nuevos circuitos, estimulando las substancias neurotransmisoras existentes o creando nuevas substancias neurotransmisoras que llevan la armónica energía que hemos canalizado desde el nivel mental, transformándose en el nivel material como algo físico.

La **NEUROPLASTICIDAD** consiste en la capacidad para modificar de manera temporal o permanente los patrones de conexión sináptica para modificar sus rutas de interconexión entre las neuronas. Dichos cambios pueden traer como consecuencia la modificación del funcionamiento de los circuitos neurales y la forma en como se relacionan los sistemas modales en que se organiza el cerebro.

Con el paso de los años en el cerebro se van formando nuevos módulos mentales de pensamiento y su reflejo en nuevos surcos y materia cerebral. El cerebro no es la fuente de los pensamientos, pero sí es quien permite a los pensamientos manifestarse. Para ello crea los conjuntos de circuitos cerebrales y las sustancias químicas neurotransmisoras. Los circuitos cerebrales están más o menos reforzados según sea la intensidad y calidad de los pensamientos. No podemos eliminar un conjunto de circuitos negativos, pero sí podemos reforzar su opuesto positivo, basados en que dos pensamientos antagónicos no pueden estar presentes a la vez y que el positivo desplaza al negativo. La reiteración del pensamiento positivo termina por apagar al pensamiento negativo y en forma natural surge primero ese pensamiento positivo, relegándose con el tiempo a lo profundo del olvido el pensamiento negativo.

Cada pensamiento que nosotros emitimos desde el nivel consciente de la mente, llega en la dirección de la materia a todas nuestras células y sale hacia el entorno y la Naturaleza, a su vez en la dirección sutil se expande hacia el alma y el nivel cósmico.

Desde esta perspectiva podemos considerar que el ser humano está formado por materia física, mente, alma y espíritu.

Como microcosmos es réplica del Universo, y contiene latente en su conciencia la suma de todos los principios del Ser.... **la UNIDAD**. Sin embargo, la polaridad en la que vive inmersa el ser humano, le obliga constantemente a decidir. Cada decisión obliga a aceptar una parte y a rechazar otra. La parte aceptada se traduce en la conducta y es asumida conscientemente. El polo rechazado pasa a la sombra, a esa parte inconsciente que no queremos ver.

Hablando en términos evolutivos, la vida del ser humano es una búsqueda constante de este estado de plenitud que supone vivirse uno con el **TODO**. Pero para ello, tenemos que mirar hacia esas áreas guardadas en la sombra, aceptarlas como parte del Todo que somos... Se hace imprescindible, por tanto, una **expansión de la CONSCIENCIA**.

# ¿POR QUÉ?

*¿Por qué enferma el ser humano? ¿Es posible encontrar una causa "real"?*

## EL MUNDO FÍSICO

La medicina occidental, en sus tratados sobre Salud Pública (Lalonde, 1974), establece distintas variables determinantes de la salud:

- **Biología humana:** genética y envejecimiento
- **Medioambiente:**
  - Contaminación biológica.
  - Virus, bacterias y microorganismos.
  - Contaminación atmosférica.
  - Ruido, radiaciones y vibraciones.
  - Contaminación química (Óxido de azufre, plaguicidas, fertilizantes, metales pesados..).
  - Contaminación psico-social y socio-cultural (Estrés).
- **Estilo de vida:** ciertas conductas insanas como:
  - Consumo de drogas
  - Sedentarismo
  - Alimentación rica en hidratos de carbono y grasas animales.

## SISTEMA NERVIOSO Y SISTEMA INMUNOLÓGICO

La medicina psicosomática hace referencia al enfoque de que los factores psicológicos están involucrados en la salud y en la enfermedad. Más recientemente, ha surgido una nueva área integral dentro de la medicina, llamada "Medicina del comportamiento", según la cual, la enfermedad no es solamente el resultado directo de una injuria física, sino el desenlace eventual de una combinación de factores fisiológicos y psicosociales, tales como el estrés, la personalidad y la predisposición genética a la enfermedad.

Una importante manera en la que nuestro cuerpo lucha contra las agresiones por los peligros del medio ambiente, tales como la infección por virus o bacterias, se realiza mediante la activación del sistema inmune.

Existen terminaciones nerviosas que afectan a los órganos inmunes tales como el bazo y las células que contiene. Esto significa que el sistema nervioso (el cerebro) tiene la capacidad de influir en la actividad de estos órganos. Además, el cerebro puede influenciar en la defensa inmunitaria enviando mensajeros químicos, tales como hormonas, al torrente sanguíneo. Estas hormonas de “estrés” son reconocidas por los órganos y las células inmunitarias, por medio de “receptores” específicos. Las hormonas se unen a estos receptores y afectan posteriormente la actividad celular.

Cuando estamos atravesando momentos de tensión, ciertas partes en el cerebro se activan y envían mensajes para liberar las hormonas de estrés al torrente sanguíneo. Como consecuencia, el cuerpo es “informado” del estrés que la mente está experimentando. Ahora bien, usted podría suponer que la mente puede engañar al sistema inmune, bajo estas condiciones de estrés, para darnos resistencia adicional para hacer frente a los organismos invasores tales como bacterias y virus. Pero, especialmente cuando el estrés es prolongado, sucede lo contrario: el sistema inmune está disminuido. Por tanto, esto hace al individuo susceptible en mayor medida a contraer determinadas enfermedades.

Es indiscutible la existencia de dichos agentes físicos y la influencia que pueden llegar a tener sobre el estado de salud del ser humano. Sin embargo, la existencia de dichos factores por sí sola no llega a ofrecernos una explicación válida, ya que la exposición de varios individuos a idénticas variables, puede dar como resultado el que unos enfermen y otros no.

Esto nos obliga a buscar fuera del mundo puramente físico otras posibles causas que determinen la mayor o menor disposición del ser humano a enfermar.

## EL PODER DEL PENSAMIENTO. LAS CREENCIAS

En el capítulo anterior hacíamos referencia a la mente como regente del micro universo que es el cuerpo humano. Como decíamos, con el poder de la mente podemos influir sobre la materia de nuestro organismo, influir sobre las células. Cada célula vibra con cada **pensamiento** nuestro, cada pensamiento estimula los circuitos cerebrales existentes o crea nuevos circuitos, estimulando las substancias neurotransmisoras existentes o creando nuevas substancias neurotransmisoras que llevan la energía que hemos canalizado desde el nivel mental, transformándose en el nivel material como algo físico.

Por tanto, podríamos decir que los pensamientos erróneos estimulan erróneas conductas celulares, con ruptura de la armonía y el equilibrio, siendo el resultado final la **enfermedad**.

El poder de una creencia es tan grande que deforma la realidad. Interpretamos la realidad a través de nuestras creencias. Por eso decimos que **la vida “te da la razón”**. Una creencia como “todo es un problema” convierte todo en un problema, lo que hace, además, que esa creencia siga cogiendo fuerza.

Cada una de esas interpretaciones tiene su repercusión física en el cuerpo. Si la repetición de esta sensación física tiene la suficiente fuerza, y muchas veces la tiene, lo habitual es que genere o derive en un problema físico o enfermedad. Las creencias surgen de las interpretaciones que hacemos de los hechos que acontecieron en nuestra vida, y aunque quizás en ese momento sirvieron, es posible que ahora ya no. Las creencias son, en cierta manera, **interpretaciones limitadas del mundo** en que vivimos. Una creencia es problemática cuando la interpretación que hace del mundo no te favorece.

Por ejemplo: alguien que pasó por una experiencia en la que expresó sus sentimientos y le hicieron daño, pudo formar la creencia: “Si muestro mis sentimientos me hacen daño”. A través de esa creencia hay una parte que la persona decidió, consciente o inconscientemente, reprimir, esconder o ignorar. Es posible que ahora esa parte trate de llamarle la atención a través de un problema físico o enfermedad, como podrían ser resfriados frecuentes, infecciones, dolores en el área abdominal o depresiones.

La enfermedad es la **expresión inconsciente** de una parte tuya que no te has permitido expresar o que decidiste reprimir. Aquella experiencia por la que pasaste no es la causa de tu enfermedad, sino que se relaciona con la forma cómo **reaccionaste** a ella debido a que se formaron una serie de creencias limitantes que no te han permitido expresarte con plenitud.

Cuando no seguimos nuestra voz interior entramos en dificultades. Aunque a veces nos damos cuenta, no queremos hacer caso y preferimos no escucharnos. Otras veces no creemos que es posible hacer algo o lo que hacemos no funciona, y entonces nos dormimos en la inconsciencia. Ese

adormecimiento o esa resistencia hacia nosotros mismos y hacia nuestro propio consejo interno produce una serie de gritos o impactos físicos en el cuerpo, en nuestros órganos internos o externos, y una parte nuestra nos llama la atención para que despertemos.

Las causas vienen siempre de dentro, y la enfermedad y la dolencia son siempre sus efectos. La enfermedad nos concreta a través del lugar donde aparece, cuál es exactamente la parte de nosotros y de nuestra vida que reclama atención. Uno mismo es el creador de su enfermedad y también de su curación.

Debemos quitarle importancia al cuerpo y empezar a entenderlo como uno más de los medios que utiliza la vida para comunicarse con nosotros.

## EN BUSCA DE LA UNIDAD

Tal y como decíamos en el capítulo anterior, el ser humano vive inmerso en la **polaridad**. Constantemente ha de estar eligiendo entre el juego de opuestos que se presentan ante él... La parte rechazada pasa a la sombra y reclama nuestra atención presentándose aparentemente desde el exterior. Una forma frecuente y específica de esta ley general es la enfermedad, por la cual una parte de la sombra se proyecta en el físico y se manifiesta como síntoma. El **síntoma** nos obliga a asumir conscientemente el principio rechazado y con ello devuelve el equilibrio al ser humano. El síntoma es concreción somática de lo que nos falta en la conciencia. El síntoma, al hacer aflorar elementos reprimidos, hace sinceros a los seres humanos.

El ser humano es un ser enfermo, no se pone enfermo. La enfermedad es algo más que un defecto funcional de la naturaleza. Es parte de un sistema de regulación muy amplio que está al servicio de la **evolución**. No se debe liberar al ser humano de la enfermedad, ya que la salud la necesita como contrapartida o polo opuesto.

El ser humano vive desde su **ego** y el ego siempre ansía poder. Cada “Yo quiero” es expresión de este afán de poder. El Yo se hincha más y más y, con disfraces nuevos y cada vez más exquisitos, sabe obligar al ser humano a servirle. El Yo vive de la disociación y, por lo tanto, tiene miedo de la entrega, del amor y de la unión. El Yo elige y realiza un polo y expulsa la sombra que con esta elección se forma hacia el Exterior, hacia el Tú, hacia el entorno. La enfermedad compensa todos estos prejuicios por el procedimiento de empujar al ser humano, en la misma medida en la que él se desplaza del centro hacia un lado, hacia el lado contrario, por medio de los síntomas. La enfermedad contrarresta cada paso que el ser humano da desde el ego, con un paso hacia la humillación y la indefensión.

La vida es el camino de los desengaños: al ser humano se le van quitando una a una todas las ilusiones hasta que es capaz de soportar la verdad.

El enfermo es víctima y verdugo a la vez y sólo sufre por su propia inconsciencia.

Ni los bacilos ni las radiaciones provocan la enfermedad sino que el ser humano los utiliza como medios para realizar su enfermedad.

El cuerpo tiene que experimentar lo que el individuo no ha asumido con la mente. Ponemos como ejemplo el caso de un empleado que no se atreve a reconocer ante sí mismo ni ante el jefe que está hasta las narices y que le gustaría quedarse en casa un par de días. Traslada al plano físico, **la congestión nasal** se acepta sin dificultad y conduce al resultado apetecido. Y es que ahora ya tiene una causa física y esto es algo que todo el mundo se toma en serio.

# ¿CÓMO?

---

*Y bien, ¿qué podemos hacer nosotros? ¿Qué camino tomar? ¿Cómo podemos participar en nuestro proceso de curación?*

*“La fuerza curativa que hay dentro de cada uno de nosotros es la más grande que existe para sanarse” Hipócrates*

## ATENCIÓN AL SÍNTOMA

Es importante y revelador el **momento en que se manifiesta el síntoma**. Todos los sucesos que discurren sincrónicamente a la aparición de un síntoma forman el marco de la sintomatología y deben ser considerados en su conjunto. Para ello, no solo hay que contemplar hechos externos sino también y ante todo examinar procesos internos. ¿Qué pensamientos, temas y fantasías ocupaban al individuo cuando se presentó el síntoma? ¿Cuál era su ánimo? ¿Se habían producido noticias o cambios trascendentales en su vida?

Las cosas cotidianas, pequeñas e insignificantes suelen revelar las zonas conflictivas reprimidas. Síntomas agudos como resfriado, mareo, diarrea, ardor de estómago, dolor de cabeza, heridas y similares, son muy sensibles al factor tiempo. Merece la pena tratar de recordar lo que uno hacía, pensaba o imaginaba en aquel momento. Cuando uno se hace la pregunta, bueno será que considera la primera idea que le venga a la cabeza y no se precipite a desecharla por incongruente.

Ello requiere práctica y mucha sinceridad consigo mismo o, mejor dicho, desconfianza consigo mismo. El que se precie de conocerse bien y de saber inmediatamente lo que es válido y lo que no lo es, nunca podrá anotarse grandes éxitos en el campo del autoconocimiento.

La enfermedad hace curable al ser humano. La enfermedad es el punto de inflexión en el que lo incompleto puede completarse. Para que esto pueda hacerse, el ser humano tiene que abandonar la lucha y aprender a oír y ver lo que la enfermedad viene a decirle. El paciente tiene que establecer **comunicación** con sus síntomas, si quiere enterarse de su mensaje. Tiene que estar dispuesto a **cuestionarse** rigurosamente sus propias opiniones y fantasías sobre sí mismo y asumir conscientemente lo que el síntoma trata de comunicarle por medio del cuerpo.

La curación siempre está asociada a una ampliación del conocimiento y una maduración.

Cuando has comprendido el mensaje que hay detrás del problema físico y recogido su regalo, esta zona de tu cuerpo dejará de llamarte la atención, ya no hay motivo para que siga molestandote.

Pondremos un ejemplo:

Un automóvil lleva varios indicadores luminosos que sólo se encienden cuando existe una grave anomalía en el funcionamiento del vehículo. Si durante el viaje se enciende alguno de los indicadores, ello nos obliga a parar el viaje. Por más que nos moleste parar, comprendemos que sería una estupidez enfadarse con la lucecita. Al fin y al cabo, nos está avisando de una perturbación que nosotros no podríamos descubrir con tanta rapidez, ya que se encuentra en una zona que nos es "inaccesible". Por lo tanto nosotros interpretamos el aviso de la lucecita como recomendación de que llamemos a un mecánico que arregle lo que haya que arreglar para que la lucecita se apague y nosotros podamos continuar el viaje. Pero nos indignaríamos y con razón, si para conseguir este objetivo, el mecánico se limitara a quitar la lámpara. Desde luego, el indicador ya no estaría encendido (y eso es lo que nosotros queríamos), pero el procedimiento utilizado para conseguirlo sería muy simplista. Lo procedente es eliminar la causa de que se encienda la lucecita, no quitar la bombilla. Pero para ello habrá que apartar la mirada de la señal y dirigirla a zonas más profundas, a fin de averiguar qué es lo que no funciona. La señal solo quería avisarnos y hacer que nos preguntáramos qué ocurría.

Casi todos los **síntomas** nos obligan a cambios de conducta que se clasifican en dos grupos: por un lado, nos **impiden** hacer las cosas que nos gustaría hacer, y por otro lado, nos **obligan** a hacer lo que no queremos hacer.

Los cambios impuestos en la conducta nos permiten sacar buenas conclusiones acerca del propósito del síntoma. Un cambio de conducta obligado es una rectificación obligada y debe ser tomado en serio. El enfermo suele oponer tanta resistencia a los cambios obligados a su forma de vida que en la mayor parte de los casos trata por todos los medios de neutralizar la rectificación lo antes posible, y seguir su camino, impertérrito.

Consideramos importante dejarse trastornar por el trastorno. Un síntoma no hace sino corregir desequilibrios: el hiperactivo es obligado a descansar, el superdinámico es inmovilizado, el comunicativo es silenciado. El síntoma activa el polo rechazado. Tenemos que prestar atención a esta intimación, renunciar voluntariamente a lo que se nos arrebatara y aceptar de buen grado lo que se nos impone.

## EXPANSIÓN DE LA CONSCIENCIA

Curación significa **redención**. La curación no es posible sin una expansión de la conciencia. Enfermedad y curación son conceptos que pertenecen exclusivamente a la conciencia, por lo que no pueden aplicarse al cuerpo, pues un cuerpo no está enfermo ni sano. En él solo se reflejan, en cada caso, estados de conciencia.

Cuando una creencia más amplia ha reemplazado a una más limitante, a veces uno reacciona automáticamente de forma diferente ante la misma circunstancia y otras no es tan rápido. Hay veces que cuando se presenta una circunstancia similar que antes disparaba la vieja creencia, hay un instante de confusión entre ésta y la nueva. En esos momentos uno tiene la oportunidad de actuar de forma diferente y asentar su nueva creencia hasta que se acostumbra a funcionar de la nueva manera. Para ello es necesario que uno viva toda su vida, a todos los niveles posibles como **si así fuera**. Es una manera de empezar. Con este primer paso, la vida te presentará oportunidades para que actúes de la nueva manera, y así tu nueva creencia va cogiendo realidad.

La transformación incluye **conciencia, aceptación y acción**.

Aunque se experimente el “darse cuenta” y el acontecimiento se haya aceptado como parte del camino, no significa que se haya producido una transformación. Cuando el darse cuenta se traduce en una nueva forma de actuar, se ha producido la transformación.

Cuando hay aceptación total, la acción es automática.

### LA INTUICIÓN

Todos tenemos un **poder curativo** sobre nosotros mismos, el mismo poder que ha creado la enfermedad, y podemos utilizar ese poder para curarnos. Cada persona sabe lo que le pasa aunque no sea consciente de ello y, además, tiene dentro de sí misma todos los recursos para sentirse mejor.

La intuición no se piensa, se escucha. Pensar es buscar y escuchar es encontrar. El que busca no suele encontrar. El proceso pasa por **relajarse** y dejarse llevar. Cualquier cosa que se te ocurra en el instante que te haces la pregunta, por absurda que parezca, te da la clave para encontrar la respuesta.

Tendemos a negar nuestras posibilidades y a limitar nuestro potencial. Muchas veces creemos que no somos capaces de hacer algo, y el miedo al fracaso nos inmoviliza. **Si la vida nos pone algo delante, es que estamos preparados para ello.**

La intuición viene del alma, del corazón, y lo que frena su expansión es la cabeza, la parte lógica y racional. Es curioso cómo intentamos mantener nuestra vida dentro de un cauce lógico cuando ésta no sigue esa misma lógica. Nuestra lógica es muy limitada, pues nosotros intentamos ir en línea recta y las únicas líneas rectas que existen en el universo son las que ha creado el hombre. **El corazón tiene razones que la razón no entiende.**

No se puede hacer nada para recobrar la salud. Se trata de dejar de hacer lo que sigue provocando el síntoma. Estar sano es el resultado de “**no hacer**”, de **darse cuenta** y **aceptar** que todo está bien.

### **AUTOAFIRMACIONES POSITIVAS**

El “darnos cuenta” nos va a permitir captar las creencias erróneas que llevan implícitas ciertos pensamientos negativos. Si estos pensamientos se hacen **CONSCIENTES**, existe la posibilidad de **REEMPLAZARLOS** por otros que nos beneficien y permitan la recuperación del equilibrio y la armonía en nuestras células.

Como bien decíamos en capítulos anteriores, el nuevo pensamiento positivo creará nuevos circuitos neurales, con la consiguiente secreción de sustancias neurotransmisoras beneficiosas para nuestras células. Si reforzamos el pensamiento positivo, el negativo quedará relegado al olvido, debido a que dos pensamientos antagónicos no pueden coexistir al mismo tiempo.

Las afirmaciones se realizarán en **positivo** y en **tiempo presente**. Si afirmamos: “No tengo miedo”, la palabra que registra el inconsciente es “miedo”. En cambio, si sustituimos esta frase por: “Cada día siento mayor confianza”, la palabra registrada será “confianza”, y en este punto comenzará la transformación.

## LA VISUALIZACIÓN

***Una imagen poderosa fijada en la mente, real o irreal, si es fuerte y se tiene en ella profunda fe, se materializa como realidad en el plano físico.***

La mente posee un gran poder creador. El inconsciente no es capaz de diferenciar si las imágenes que aparecen en nuestra mente son reales o si, por el contrario, son fruto de nuestra imaginación.

Mediante la visualización podemos crear nuevas imágenes de nuestra persona, crear nuevos hábitos de conducta, nuevas actitudes; en definitiva, podemos “diseñar” un nuevo YO a nuestro antojo, con todas las facultades y con todo aquello que queremos atraer a nuestra vida.

Es conveniente realizar alguna técnica previa de **relajación**, con el propósito de conectar más fácilmente con nuestro poder creativo. Las técnicas de relajación nos permiten conectar con el hemisferio derecho del cerebro que, como ya dijimos, funciona a una menor frecuencia (ritmo alfa, a 10 ciclos por segundo) que en estado de alerta y conecta con la realidad del mundo interior trabajando con los pensamientos de tipo creativo, artístico e intuitivo.

# ¿PARA QUÉ?

---

*“Todo problema es una tarea ideada por tu alma”*  
Robin Norwood.

Deberíamos aceptar que la vida, en este plano terrestre, es un **aula**. A medida que uno avanza en la escuela, las tareas se tornan más complicadas. Todos los grados son necesarios para nuestro desarrollo último. Cada uno es un desafío cuando estamos en ese nivel, pero en cuanto lo dominamos debemos pasar al siguiente. Ninguno de nosotros querría permanecer en segundo grado, una vez aprendido todo lo que tenía para enseñar. Por lo contrario, abrazamos de buena gana el curso siguiente. Más tarde, en medio de cada nuevo desafío, olvidamos que nosotros mismos lo elegimos así.

Tal vez el **cuerpo está más en sintonía** que nosotros mismos con nuestras elecciones. Se rebela cuando nos alejamos demasiado de lo que nos conviene. Y paga el precio por las tensiones que nuestras elecciones engendran. Al hacer lo que le exigimos y, paradójicamente, aun en sus rebeldías, el cuerpo es el sirviente del alma.

Alimenta a tu cuerpo con la comida adecuada y buen descanso. Trátalo con respeto. Ofrécele amor y gratitud por todos los servicios que te presta. Y no olvides **escuchar su sabiduría**.

El misterio de la vida permite que las experiencias problemáticas, sea cual sea su naturaleza, incluyan aspectos que nos apoyan, que nos aportan un **aprendizaje** que hace que volvamos a alinearnos con nuestro camino. A través de ellos podemos entendernos mejor a nosotros mismos.

Imagina que tienes los ojos cerrados y adviertes que te tiran piedras. Te sientes mal porque los golpes duelen y la vida te está haciendo daño, pero abres los ojos y te das cuenta que no son piedras lo que te tiran, sino que son diamantes. Ahora ya no te parece mal, dejas de cubrirte y abres los brazos y las manos intentando coger cuantos más diamantes mejor, sabiendo que la vida te ha apoyado siempre porque te ha estado dando diamantes, sólo que **no los veías**. No es cuestión de evitar los desafíos, se trata de poner más luz en el camino para que puedas verlos mejor. Entonces quizá puedas transformar tu desafío en un **don**.

La curación se produce mediante un **cambio de conciencia**, un cambio de actitud; mediante el perdón a otros y a nosotros mismos, el perdón a la Vida y a Dios. La curación se produce cuando dejamos de creer que nuestras condiciones de vida deberían haber sido otras y nos disponemos a aceptar y, con el tiempo, apreciar lo que tenemos.

Al abrirnos a una visión de la adversidad como sendero hacia la curación, podemos sentir **confianza** aun en momentos de desesperación. Podemos confiar, no solo en que el dolor cesará, sino en que nuestro sufrimiento tiene **significado, propósito y dignidad**.

Toda enfermedad, toda herida, toda experiencia de sufrimiento sirve, en último término, para limpiar y purificar. Aunque no siempre entendamos con exactitud cómo se produce esto, si recordamos siempre esta enseñanza podremos comenzar a discernir algunos de los valiosos servicios que nos prestan nuestras dificultades.

La enfermedad siempre es una **crisis** y toda crisis exige una **evolución**. Todo intento de recuperar el estado de antes de una enfermedad es prueba de ingenuidad. La enfermedad quiere conducirnos a zonas nuevas, desconocidas y no vividas. Cuando, consciente y voluntariamente, atendemos este llamamiento damos sentido a la crisis.

# REFLEXIÓN

## FINAL

---

Por desgracia aún no se ha encontrado la terapia óptima que garantice una curación de forma total y absoluta. Si así fuera, supongo que ya hubiésemos tenido conocimiento de ella. Por este motivo, creo que se va haciendo cada vez más necesaria la aplicación de una **terapia holística** donde el ser humano pueda ser atendido a todos los niveles, sin descartar previamente ninguna forma de terapia.

En esta ocasión hemos hecho hincapié en la enfermedad física, y la medicina convencional lleva estudiándola ya varios años con ciertos resultados exitosos, por tanto, creo que no está de más el hecho de señalar la importancia de “echar mano “ del sentido común, y ser conscientes de que no debemos abandonar ninguna terapia médica si así nos ha sido prescrita.

No creo que la solución sea elegir una forma de terapia y eliminar otra, sino que, por el contrario, podemos sumarlas y de esta forma reunir la mayor cantidad de herramientas que se encuentran a nuestro alcance, para así aumentar las posibilidades de alcanzar la curación.

# BIBLIOGRAFÍA

---

1. **DETHLEFSEN, Thorwald y DAHLKE, Rüdiger**  
“La enfermedad como camino”  
Un aporte de [www.santurario.cl](http://www.santurario.cl)
  
2. **FRIDE, Ester**  
“*El diálogo entre la mente y el cuerpo*”  
[http://www.iacfa.org/pub/edition\\_6/spanish/ed6\\_04.pdf](http://www.iacfa.org/pub/edition_6/spanish/ed6_04.pdf)
  
3. **NORWOOD, Robin**  
“*Por qué a mí, Por qué esto, Por qué ahora*”  
Ediciones Vergara 1994
  
4. **ROLF, Eric**  
“*La medicina del Alma*”  
Ediciones Gaia 2003
  
5. **SEPERIZA PASQUALI, Iván**  
“Del Arte de Sanar”  
<http://mm2002.vtrbandaancha.net/sanacion.html>