

Estilo de Vida

Jens Bücher

Estilo de Vida

Jens Bücher, Ing.Com.
Fellow, American Institute of Stress

Editorial
Centro de Desarrollo de la Persona

Estilo de Vida
Der.Res.: Jens Bücher
Nº Inscripción: 243850
Santiago, Chile, 2014
ISBN: 978-956-358-210-9
Centro de Desarrollo de la Persona
www.persona.cl
www.bucher.cl

1ª edición 2014
2ª edición 2015, correcciones
3ª edición 2015, correcciones, adiciones
4ª edición 2016, adiciones

Diseño de Portada: Beatriz Venegas

Indice

Introducción	7
Historia	11
Psico-oncología	16
Fundamentos	32
Ciclos	36
Actitud base	45
Decisión	54
Cambio de estilo de vida	57
Alimentación	66
Atención corporal	69
Enfrentamiento del stress	70
Integración emotiva	88
Autonomía	100
Desafíos	109
Sentido de vida	112
Naturaleza y espiritualidad	115
¿Y ahora qué?	117
Programa Cambio de Estilo de Vida	119

Anexos

Prevención	124
Medicina	127
Educación	130
Bibliografía	132
Información	138

Introducción

Oscar Mateo es un médico que vive en G.Alvear, al sur de la provincia de Mendoza, un pueblo (pequeño según la gente de San Rafael) en medio de una zona de producción frutera. Jennifer y yo conocimos a Oscar años atrás en la ciudad de Mendoza a raíz de un Curso de Psico-oncología que dimos en la Universidad del Aconcagua. Nos hicimos amigos y nos vemos con Rosa, su señora, y él frecuentemente, unas veces a este lado de la cordillera, otras veces al lado de ellos, allá en la planicie.

Pocos meses atrás estuvieron en nuestra casa aquí en Santo Domingo. Le conté a Oscar de mis lecturas y estudios de medicinas contemporáneas (campos bioelectromagnéticos, resonancias, luz) y agregué que si bien todo esto me parecía interesante y que seguiría adelante con mi curiosidad, lo fundamental estaba más o menos fijo: no hay mucho que agregar a lo que he desarrollado en el último tiempo conceptualmente en materia de mantención y restitución de la salud, es decir, del estilo de vida que debemos adoptar. Me miró a los ojos y me preguntó ¿lo escribiste ya? No, le respondí. Tienes que hacerlo, me contestó, sin dejar mucho espacio para evasiones.

Jennifer mencionó cuánto ha querido ella que yo lo haga. Pero bastaba, no era necesario que continuara. Sentía que Oscar ya me había doblado la mano. Una semana más tarde me puse a juntar información y a escribir las primeras páginas. Ahora, después de un viaje y otras distracciones de trabajo, está terminado. O lo que se puede llamar terminado. Todos sabemos que después se sigue escribiendo esto y aquello. Pero ya.

Como lo escribí en otra oportunidad, soy de la opinión

que la medicina occidental ha fallado estrepitosamente a las expectativas de quienes somos en principio los consumidores de sus servicios. Me refiero especialmente a las prestaciones oncológicas y a otras relacionadas con enfermedades degenerativas. Bien está en principio la medicina alopática en ciertas áreas claramente definidas: traumatología, por ejemplo, ayuda al parto, etc. Pero en materia de ayudar a restituir la salud tiene poco que ofrecer. Se contenta con tratar los tumores, por ejemplo, es decir, se contenta con tratar los efectos de la enfermedad, pero no le interesa saber de - e intervenir en - los procesos que llevaron a la emergencia de la enfermedad, al cambio de conductas genéticas que llevó a la formación tumoral. Es un patrón de criterios que se ve respecto a una gama amplia de enfermedades. Como que ser médico consiste en eliminar el daño somático - no alterar las premisas (conductuales y otras) que llevan a desarrollar el daño. La petición al médico "más que curarme de este tumor ayúdame a sanar" cae en un vacío sospechoso.

La medicina occidental ha fallado en el propósito de ayudarnos a ser sanos. Es hora de preocuparnos nosotros mismos por el tema. Como se verá más adelante, es necesario cambiar nuestro estilo de vida respecto a cosas fundamentales. Tan claro es esto que incluso en el ámbito de la genética y del genoma humano - el santo grial de la investigación biológica de las últimas 3 a 4 décadas - se llega hoy a la conclusión que no vamos a poder cambiar nuestra dotación genética para tales o cuales fines específicos, sino cuando más podemos cambiar la manera en que vivimos - y recién con ello la conducta genética eventualmente enferma, como demostró pocos años atrás el cardiólogo Dean Ornish en pacientes de cáncer a la próstata.

Del trabajo psico-oncológico y psicoterapéutico que se desarrolla en el CDP ha emergido una experiencia muy

valiosa contra la cual contrastar el cuerpo de conceptos reunidos, adaptados y creados por mí durante las últimas dos décadas y medio con el fin de asistir a la persona enferma, a esta persona que se da cuenta que necesita algo distinto para reconquistar su salud deteriorada, más allá o en vez de los protocolos oncológicos en boga. Resumen de todo esto: estimo que debemos aprender a vivir en forma sana. Y vivir en forma sana significa en este contexto acercarnos a la naturaleza, a aprender de ella, a aprender del modo como reacciona nuestro cuerpo y nuestra alma a los estímulos de la vida. Significa dejar de depredar nuestros recursos vitales por metas culturales de poca importancia biológica (prestigio, poder, riqueza económica). Significa abrirse al lenguaje de la naturaleza, respetar y actuar acorde. Esto es algo que al final nadie puede hacer por nosotros. Somos cada uno de nosotros los responsables de nuestra salud, de nuestra auto-realización a nivel profundo, de nuestro camino.

Si usted cree estar sufriendo una enfermedad le recomiendo que consulte con un médico (desde luego no con cualquiera). No se deje llevar por un exceso de optimismo a creer que con cambios en su vida usted detendrá el desarrollo de una enfermedad degenerativa. Lo más probable es que esto sea cierto al final (si no está ya muy grave, en estado terminal), pero también puede ser que usted necesite ayuda seria de un profesional calificado - y luego - para ganar el tiempo necesario para que los cambios que usted introduce en su modo de vivir tengan la posibilidad de convertirse en efectivos. Elija bien a su médico. Aprenda a ver la realidad en que usted se encuentra, mientras más puntos de vista distintos use, mejor. No deje que nadie tome decisiones por usted. Sepa anticipar con conocimientos rigurosos y fiables lo que tiene usted por delante, para bien (beneficios) y para mal (perjuicios, efectos laterales, nivel de probabilidades de éxito). Yo elegiría a un médico versado también en medicinas

alternativas, en especial en medicina china. La relación paciente - médico debiese ser más una relación de confianza mutua que de compromisos contractuales legales y económicos. Converse detenidamente su situación, anote, pregunte, lea, no se deje amedrentar, no se deje apurar innecesariamente, infórmese, compare propuestas, pondere: es su cuerpo, es su vida, y las decisiones a las cuales se verá expuesto en caso de ser necesaria una intervención efectuada por otros descansan sólo en usted - sin excusas ni atenuantes. Las consecuencias negativas de toda intervención también las ha de sobrellevar sólo usted.

La medicina china nos muestra que la vitalidad sobre la cual descansa nuestra salud, el correcto funcionamiento de procesos biológicos, es una sola para cada persona. Y el debilitamiento de la vitalidad está en la raíz de toda disfunción, de todo cambio somático. Una enfermedad degenerativa tiene múltiples causas, varios procesos contribuyen a ella, se genera a partir de muchos factores de riesgo concurrentes. Estas causas, procesos, factores de riesgo desgastan y debilitan la vitalidad. No hay una causa exclusiva para la gestación de una de estas enfermedades. Es la suma de los daños lo que hace colapsar y desviarse de centro (hacerse disfuncional) a la vitalidad. Un estilo de vida enfocado a mantener una vitalidad fuerte hasta avanzada edad me parece la respuesta obvia para evitar la emergencia de una disfunción o de una enfermedad, para demorarla o para salir de una de ellas.

Oscar: gracias por el empujón. Jennifer: gracias por el constante y generoso apoyo.

Creo que la felicidad de vivir y la salud van juntas.

Santo Domingo, invierno de 2014

Historia

Mi interés por asuntos de la salud propia y la de otros surgió hace más de cuatro décadas a raíz de conversaciones que sostuve en forma ocasional con el médico Otto Hoffmann. En más de una ocasión me hizo ver la importancia de confiarme en mis recursos naturales más que en los conocimientos así llamados científicos, y para ello gustaba contarme de las conductas de animales, de sus intuiciones certeras, de sus empatías para con otros, y asuntos similares. Su cuñada, la psiquiatra Lola (Helena Jacobi) Hoffmann, me sugirió no estudiar medicina en términos formales sino simplemente interesarme en el tema y avanzar con lecturas y prácticas ad-hoc. Más tarde, y después de presenciar de cerca maltratos profesionales médicos a familiares cercanos, decidí aceptar el desafío de Lola e ingresar en forma seria en el ámbito de la salud. Ya tenía hijos y pensé que el asunto era algo básico si quería saber proteger su integridad y su salud.

Me interesé en forma desordenada por muchas cosas. Acupuntura: el presidente Nixon había estado en China y ordenó una investigación después de saberse de un periodista occidental que había sido sometido a cirugía a tórax abierto sin más anestesia que unas simples agujas metálicas. El libro resultante de esa investigación terminó siendo una recopilación muy ligera de algunos puntos de acupuntura de uso frecuente y no dio para mucho más. Homeopatía: un primo mío, médico cirujano, gustaba reírse de lo que yo estaba leyendo y practicando. Medicina mapuche: no encontré mucha literatura en esos tiempos, pero aprendí de la dimensión social de sus patologías y tratamientos. Fitoterapia: mis primeras lecturas no me dejaron muy convencido de su poder curativo.

La psicología funcional de Max Lüscher, que había

comenzado a estudiar algunos años antes, me tenía cautivado por su simpleza y su poder predictivo. Por fin algo claro, sin interpretaciones dementes, asequible, directo. Con el paso del tiempo había adquirido todos los libros escritos por el autor, incluido un día el Test Clínico. Al igual que un niño desarma un juguete o más tarde un reloj para investigar cómo funciona, así "desarmé" el Test. Me admiré del "mapa" funcional subyacente, y de la división entre estructura general y función personal. Y lo mejor de todo: en Europa ya se habían podido relacionar ciertas secuencias de elecciones de colores a la aparición de enfermedades (cardiopatías, enfermedades del tracto gastro-intestinal, ciertas enfermedades pulmonares y a la piel, tendencia al suicidio, irregularidades hormonales, depresión). Mi interés por el alma, por los procesos de proyección, por la vida emotiva en general y su contraste con procesos mentales, por la relación de conducción de vida y patologías, encontró en la obra de Lüscher una fuente inspiradora, guiadora y estabilizadora seria y efectiva. Años más tarde, estando Lüscher en Chile, tuvimos oportunidad de hospedarlo unos días en nuestra casa aquí en Santo Domingo, ocasión en que conocimos más de cerca a este hombre abierto, humilde, culto, de buen humor, intensamente entretenido.

Mi vinculación con la acupuntura se restableció el día en que descubrí unos libros de enseñanza del uso de las agujas usados en una clínica en Viena. El autor, el médico Johannes Bischko, había estado en varias ocasiones en China estudiando el tema, y ahora dirigía el ala de la Policlínica de Viena dedicada a las enfermedades oto-rino-faríngeas. Pero el uso que él daba a la acupuntura basaba prioritariamente en una visión alópata de la enfermedad. Sin embargo me dediqué por algunos años a su estudio, empleando estos conocimientos en mi círculo reducido de familia y amistades.

Un día Otto Hoffmann me pasó un libro de diagnós-

tico chino de disfunciones y enfermedades, algo muy novedoso, por cierto. Él lo había leído unas cuantas veces y se había rendido: "Me lo trajo un amigo pensando que me interesaría. Está lleno de descripciones de colores, secreciones, olores y otras cosas que no logré entender. Ve tú si logras ir más allá, entender y usar todo esto. Si es así, te quedas con él. Si no lo logras, me devuelves el libro." Después de varias lecturas estuve a punto de devolverlo. Entonces algo pasó, algo se abrió, algo entendí - y fue maravilloso. Me quedé con el libro. Supe que su autor tenía escrito otros libros referidos a medicina china. Los compré, los leí, y más me maravillé. Este autor, Manfred Porkert, era junto a Joseph Needham uno de los sinólogos más famosos y serios del planeta.

(Años más tarde lo conocí personalmente en Heidelberg. Iniciamos una amistad profunda, abierta y duradera, bueno, una amistad tan profunda, abierta y duradera como se puede tener con un profesor universitario tradicional de Alemania. Hablamos rutinariamente por teléfono, y él me menciona cosas que pueden ser de interés para mí: incoherencias detectables en el diagnóstico chino en el ámbito de la oncología, el bio-electro-magnetismo de Fritz Albert Popp, su señora corrigió poesía mía que yo había traducido al alemán, y tal vez algún día se alojan en nuestra casa así como ellos nos hospedaron a nosotros en la de ellos años atrás. - Nota de Abril del año 2015: Manfred Porkert dejó de existir el 31 de Marzo de este año.)

Siguieron años de mucha soledad y de mucho estudio. En 1988 Jennifer Middleton y yo comenzamos a compartir vida y trabajo. En su calidad de psicóloga clínica había trabajado con enfermos de cáncer y con sus familias. Profundizamos en el tema. Creamos el Centro de Desarrollo de la Persona, desplegamos mucha actividad de diversa natu-

raleza. En el año 2001 dimos por primera vez, en Santiago (aulas del CDP) y en Mendoza (Universidad del Aconcagua), un curso de estudios superiores en psico-oncología, de dos años de duración.

La estructura de este curso lo constituían por un lado:

- el manual de Psico-oncología editado por la psiquiatra Jimmie Holland, un libro que hasta hace pocos años constituía a nivel mundial algo así como la biblia del tema, y
- la literatura más moderna que complementaba y profundizaba ciertos temas;

por el otro lado el curso contaba con el conocimiento y la experiencia que nosotros, Jennifer y yo, aportamos al tema.

Años más tarde, en el año 2006, discontinuamos el curso por razones de diversa naturaleza y que en su conjunto hacían obvia la decisión.

Jennifer publicó libros que han tenido una muy buena acogida en el público, un fenómeno que ha seguido atrayendo a enfermos de cáncer a su consulta psico-oncológica. Yo por mi parte he gozado de muchos años consecutivos en que he podido dedicarme a la profundización de estudios en temas relacionados a la salud y a las enfermedades crónicas (degenerativas): stress, iridología, arqueo-antropología, alimentación, auriculoterapia, medicina de la luz, homeopatía, medicina ortomolecular, medicina biológica, creatividad (en el arte), espiritualidad, otros.

La científica sino-británica Mae Wan Ho (física cuántica, experta también en otros temas, co-investigadora tiempo atrás junto a Popp) mencionó hace poco en un artículo sobre genética y cáncer que hoy ya no es más sostenible la visión mecanicista de genes "enfermos" como origen del

cáncer ni tampoco la epigenética por sí, sino que sólo una visión dinámica, plena de circuitos de retroalimentación - sostiene - puede dar cuenta debida de efectos medioambientales que impactan sobre las funciones epigenéticas y éstas a su vez sobre la genética, vale decir, dice - muy a la pasada, como que ya todo el mundo lo sabe - el cáncer es una enfermedad del estilo de vida.

Llegó a lo mismo que hemos llegado nosotros, pensé, pero desde otro punto vista. Y claro, hay otras personas que están diciendo lo mismo, Fritz Albert Popp, por ejemplo, o Devra Davis, o Hans Peter Dürr.

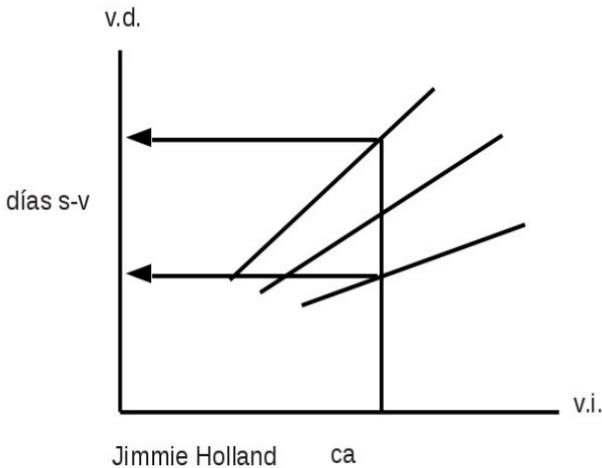
Procesos que desestabilizan nuestra genética. Factores de riesgo que impactan nuestra salud. Vitalidad depredada. Inducciones que alteran campos funcionales. Modos de vida que llevan a muertes prematuras. Prioridades vitales equivocadas. Pérdida de coherencia interna. ¿Cómo vivimos?

Este es un libro sobre el estilo de vida. Bienvenido.

Psico-oncología

El Curso de Psico-oncología que creamos el año 2000 daba cuenta de la visión alópata sustentada por los autores dirigidos por Jimmie Holland. Las muchas y variadas actividades descritas por los científicos, médicos y especialistas se enmarcaban en un campo muy restringido, la aplicación de criterios simplistas y en ocasiones - a mi modo de ver - equívocos a la realidad de un cáncer. Los aportes que nosotros agregamos en esa ocasión al tema apuntaban en la dirección correcta, estimo ahora, pero no eran lo suficientemente fuertes como para contrarrestar el peso de esta visión médica restringida, lo que hoy en día me gusta calificar como visión y práctica pro intereses de la industria oncológica. Pero igual fue un buen inicio.

La comunidad psico-oncológica internacional instituyó un premio a la excelencia y esfuerzo psico-oncológicos llamado "Premio Jimmie Holland". Coincidió el retiro a jubilación de Jimmie Holland con el primer otorgamiento de dicho premio, y éste le fue conferido a ella (piense usted lo que quiera). En su discurso de aceptación Jimmie Holland destacó que su vida profesional como psiquiatra oncológica había estado regida por un esquema que ella retrató de la siguiente manera:

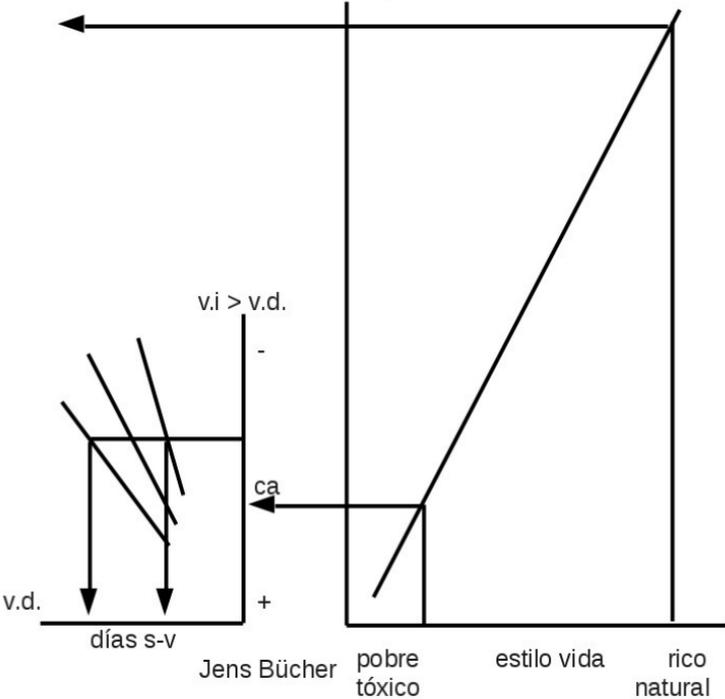


El cáncer, como variable independiente en la abscisa, presenta características de más agresivo a menos agresivo, y, según los tratamientos aplicados, determina más o menos días de sobrevivida, la variable dependiente en la ordenada.

Al ver el gráfico me sentí muy agradecido de Jimmie Holland. Había puesto ella misma en forma muy simple el error que veíamos implícito en su labor y en el de sus colegas: tratar el cáncer como variable independiente. Ahora sería más fácil mostrar lo que nosotros sustentamos: que el cáncer es prioritariamente una variable dependiente de nuestro estilo de vida. Para ello giré el gráfico de Holland en 90 grados a la izquierda, cambiando la presencia y gravedad de un cáncer (variable independiente) a variable dependiente de nuestro estilo de vida.

Así un estilo de vida pobre en términos biológicos y emotivos, rico en frustraciones mal digeridas y experiencias sin sentido, tóxico de diversas maneras, predispone a un cáncer más o menos agresivo, mientras que una vida natural,

rica en experiencias significativas a nivel biológico y emotivo, libre de toxicidades y plena de sentido vital aleja a la persona de los peligros de un cáncer.



La realidad es por cierto más compleja que un gráfico. Pero lo principal estaba ahora muy claro una vez más. Como se puede ver del gráfico los protocolos oncológicos buscan curar los efectos de la enfermedad pero no van a encarar los factores de riesgo que colaboraron a su emergencia, no van a buscar los medios para ayudar a la persona a suspender la presión generadora de cáncer en que se ha encontrado durante la emergencia de él, no colaboran en dar tiempo a la naturaleza a restablecer una genética sana y con ello a un colapso del crecimiento neoplásico, en suma, no promueven la bús-

queda de un sanar del estilo de vida erróneo e insano y como consecuencia también de un sanar de la enfermedad, sino se entretienen con el efecto de la enfermedad, con el tumor (¿para bien de quién?).

¿Es la enfermedad la consecuencia natural de un vivir insano? En principio, sí, claro. Pero de nuevo, las simplificaciones son trampas. La realidad es compleja de diversas maneras, y lo que debemos encarar es la realidad.

Los desvelos originados durante la creación del curso de Psico-oncología se prolongaron mucho más allá del tiempo de su creación. Alumnos médicos con vasta experiencia oncológica planteaban dudas aquí o allá que nos llevaban a replantear criterios y prácticas de lo que enseñábamos. Enfermos de cáncer que acudían al Centro de Desarrollo de la Persona ponían a prueba estrategias y estilos de atención psico-oncológica. Artículos científicos, libros, noticias, contactos con otros profesionales, el flujo de estímulos para pensar y repensar lo nuestro parece no tener fin. Pero poco a poco se hace evidente que ciertas cuestiones de importancia de nuestros planteamientos no van a variar mucho en el tiempo venidero.

Al encarar el ámbito de la psico-oncología establecimos dos grandes grupos de puntos de vista, conocimientos y prácticas. Uno es el ámbito de la psico-oncología reactiva, el otro - así quise nombrar mi propuesta científica y clínica - es el ámbito de la psico-oncología pro-activa.

La psico-oncología reactiva abarca los campos tradicionalmente asociados al trabajo del psico-oncólogo:

acompañamiento durante las intervenciones médicas (diagnóstico, enfermedad, consecuencias de la enfermedad y de sus tratamientos),

preparación para intervenciones específicas (cirugía, radioterapia, quimioterapia, otras),
apoyo terapéutico, humano, moral y emotivo durante el período sujeto a estas intervenciones médicas,
tratamientos psicoterapéuticos referidos a angustia, depresión, soledad, crisis de pareja y familia,
discusión y asesoría en bioética frente a ofertas médicas o institucionales, investigación científica o protocolos nuevos y/o extremos, asesoría respecto a disposiciones legales relacionadas,
sesiones familiares, asesoría al acompañante más cercano,
paliativos, enfrentamiento a la muerte, sesiones de duelo,
acompañamiento a niños y dependientes,
específicos de un cáncer infanto-juvenil,
atención en edad avanzada,
cuestiones específicas de etnias, religiones, culturales,
intervenciones psicológicas individuales y grupales,
rehabilitación, asistencia, y un largo etcétera.

Es una psico-oncología que responde a un diagnóstico médico de un (posible) cáncer, y por tanto es reactiva a esta realidad.

La psico-oncología proactiva es independiente de esa realidad en muchos sentidos. Abarca también los campos de la psico-oncología reactiva, cuando corresponde, pero su foco está puesto en la vitalidad de la persona y en los factores de riesgo de cáncer que llevan al debilitamiento de esta vitalidad. Subyace a esta focalización en la vitalidad y en los factores de riesgo el hecho que la curación particular de tumores (y anomalías similares) no corrige lo más importante: no corrige los procesos que llevaron al cambio genético que dio origen al cáncer. La meta de la psico-oncología proactiva es

fortalecer la vitalidad y ayudar a eliminar o disminuir las fuerzas que llevaron al cambio genético.

Vale decir, la meta es no sólo ayudar a curar el efecto (tumor) de la disfunción (alteración genética), sino ayudar a devolver esta disfunción hacia la normalidad, a transformarla en una función normal, es decir, a restituir la salud.

Los factores de riesgo son todos factores que disminuyen o bloquean la vitalidad disponible. El listado es largo y difícilmente estará completo algún día:

- campos electro-magnéticos,
- agentes químicos y físicos tóxicos,
- presencia de ciertos virus,
- dotación genética heredada tendiente a disfunción o debilidad,
- disposición inapropiada de actitudes y acciones heredada de la familia durante la infancia,
- acciones y actitudes personales biológicamente contradictorias desarrolladas más tarde,
- alimentación tóxica, inadecuada o insuficiente en cosas específicas,
- falta de descanso,
- falta de ejercicio,
- prioridades existenciales depredadoras de los recursos biológicos disponibles,
- enfrentamiento inadecuado del stress y de acontecimientos estresores,
- falta de asertividad,
- bloqueo de emociones,
- postergación del desarrollo de los potenciales personales,
- falta de sentido de vida, y otros.

En las personas que han contrariado un pronóstico

fatal de su cáncer ("te quedan tantas semanas de vida") y siguen viviendo años y décadas después, hemos visto una y otra vez la restitución de su vitalidad a un nivel de coherencia básica como motor fundamental de su sanación. Los casos más famosos a nivel mundial son los de Greg Anderson y de Ian Gawler, ambos autores de varios libros y dedicados de lleno a la ayuda de otras personas por medio de organizaciones creadas por ellos para tal efecto. Y lo vemos en las personas que acuden a nuestro Centro: aquellas que restituyen su vitalidad a su nivel más alto posible tienden a una vuelta a la salud o de hecho sanan completamente y mantienen su salud a través de los años (algo que otros llaman equívocamente una "remisión espontánea" o "caso esporádico", como que una mano mágica hubiese cambiado sus destinos).

Optimizar la vitalidad y alejar los factores de riesgo es una tarea grande y fuerte. Equivale a una suma de muchos esfuerzos, pequeños y grandes, que en su conjunto pueden restituir eventualmente progresivamente los equilibrios dinámicos propios de la vida.

Para iniciar este camino de esfuerzos vale la pena esclarecer previamente algunos puntos. Uno de ellos es la curación de un cáncer. Curar una herida, o un cáncer, equivale a intervenir un estado de cosas ocasionado por procesos ajenos de nuestra atención: se limpia la herida y se aplica una protección para evitar más daño en el caso de la herida, se practica cirugía sobre un tumor con el fin de removerlo y de evitar así que su crecimiento continuo lleve a la muerte de su portador.

Otra cosa es sanar. La persona que sana restituye sus funciones a la normalidad y colabora para que estas funciones dadas por la naturaleza le mantengan en un estado de salud.

En otras palabras: para sanar y mantenerse sana una persona asume la responsabilidad de cuidarse, de proteger la vitalidad que le constituye.

Una condición importante de este cuidado por lo propio es evitar ser crédulo de mensajes externos o internos que no contribuyen al auto-cuidado, o por el contrario, son engañosos:

yo no me enfermo de esas cosas,
soy muy joven para enfermar,
mi salud está en manos del servicio de seguro,
cuidarse es una lata,
si me enfermo el médico me sanará,
pago un buen seguro a todo evento que me protegerá
en caso necesario,
tengo una salud a prueba de balas, etc.

Hay varias teorías del cáncer:

la alteración genética se debe al material genético heredado (bebés con cáncer),

la alteración genética se debe a debilidad genética sumada a factores que presionan sobre mecanismos epigenéticos,

la alteración genética se debe a una acidificación de la matrix intercelular que avanza hacia el citoplasma y finalmente al núcleo de la célula, pervirtiendo su oxigenación,

la alteración genética se debe a procesos preprogramados en la célula: la respuesta SOS, que inicialmente desencadena una modulación genética de posible adaptación, más tarde una alteración en beneficio de posibles adaptaciones de la descendencia, y finalmente apoptosis (suicidio celular),

la alteración cromosómica durante la división celular (trasposición de genes, recortes, aneuploidía (falta de correspondencia), etc.,

estancamiento energético por tensión, humedad,

flema, frío - medicina china,
en la persona hay incoherencia a nivel cuántico
(lumínico),
pérdida de vitalidad (suma de factores) y posterior
desorden de funciones.

Cual sea el o los factores que propician la emergencia de un crecimiento neoplásico maligno, el hecho es que el sistema inmune detecta y elimina las células aberrantes - a condición que la vitalidad que lo sustenta se encuentre en niveles altos (el cáncer es una enfermedad de la edad avanzada, se decía hasta hace pocos años). Una vitalidad disminuida (por edad o por depredación prematura) desde luego debilita el correcto funcionamiento del sistema inmune, posibilitando así la sobrevivencia de células aberrantes. Después de unos años de crecimiento (silencioso) el pequeño tumor se hará detectable a los instrumentos clínicos. La debilidad progresiva de la vitalidad sufrirá un duro golpe con el diagnóstico, la cirugía, la radioterapia y la quimioterapia. El cuidado de la vitalidad del enfermo parece no ser un objetivo importante en los protocolos de moda en el ámbito oncológico a menos como límite o postergación transitoria de más y más tóxicos tratamientos.

¿Qué media entre una persona sana y más tarde, ella misma enferma? Factores de riesgo. Ellos son los que transforman una vitalidad biológicamente apta y sana en una vitalidad disminuida, debilitada, incapaz de recuperar equilibrios internos necesarios, es decir, una vitalidad disfuncional.

La vitalidad ha sido definida de distintas maneras. A un nivel intuitivo todos lo sabemos: la chacota de un niño, el juego, la luz alegre en su cara sana.

Quien por primera vez estudió el fenómeno del stress

en un laboratorio científico, Hans Selye, la definió como la capacidad de adaptación de un individuo frente a las demandas de su entorno, una energía finita para cada individuo y no reemplazable.

Los físicos Schlesinger y Heisenberg la definieron como una energía neguentrópica, vale decir, como una energía que no se rige por la segunda ley de la termodinámica y no muestra signos de desorganización caótica sino hasta después de la muerte del individuo.

Los médicos chinos la nombraron qi y la definieron por sus efectos biológicos en la persona - también ellos postularon este qi (específicamente el qi renal) como finito para la persona e irremplazable.

F.A.Popp la definió como el conjunto de potenciales foto-químicos (zheng) y en términos cuánticos como la fuerza que se mantiene coherente en el campo bio-electromagnético del ser viviente.

Nosotros pensamos la vitalidad en términos muy simples como esa energía que viene dada por la naturaleza, la que constituye nuestra biología y sus funciones, y que da base a las acciones, emociones, proyecciones y reacciones que son propias a cada ser vivo.

El stress depreda la vitalidad, depreda los recursos biológicos del individuo. Y para recordar lo dicho anteriormente, agregamos: los factores de riesgo oncológico estresan al individuo, vale decir, disminuyen su vitalidad en forma más o menos irreversible. A más stress vida más corta (Selye) - y nosotros agregamos: a más stress vida más enferma (y desde luego más corta).

Todo esto nos ha llevado a buscar herramientas para disminuir el stress que nos afecta, o de enfrentarlo de tal modo que nos impacte de la manera menos perjudicial posible. En este camino hemos encontrado una mano ayudadora en la naturaleza. En la medida que nos acercamos a una vida más natural, así como vivieron nuestros lejanos antepasados, disminuyen nuestras fuentes de stress emergentes en el ámbito cultural.

Salud fue definida por los médicos chinos de la antigüedad de la siguiente manera: salud es la capacidad y la voluntad de un individuo para proteger las funciones vitales guardadas en su intimidad - y nosotros hemos agregado: y para expresarlas. La capacidad para protegernos viene dada por la naturaleza, y goza de ella la gran mayoría de la población. La voluntad para protegernos es un tema distinto. Por dar prioridad a demandas culturales posponemos o bloqueamos la información biológica que llega normalmente a nuestra conciencia, vale decir, descartamos uno de los pilares básicos para mantenernos sanos: "es tarde, estoy cansado, pero voy a terminar la redacción de este documento antes de ir a dormir." La información 'es necesario ir a descansar' es desechada. Nuestra voluntad está al servicio de algo que no es nuestra salud. Según los chinos antiguos estamos enfermos ya, por esta razón.

Pero es esto lo que vemos día a día en nuestro Centro. Personas atentas, serviciales, sensibles, generosas, depredadas en su vitalidad, con un cáncer a cuestas. No es necesario fumar dos cajetillas diarias para contraer cáncer, basta con ser desleal con uno mismo, y años más, años menos tendrás la noticia que no quieres oír.

¿Qué cosas conforman un estilo de vida sano? Hay varias áreas - pienso - de las cuales hay que hacerse cargo:

La **alimentación**: nuestros antepasados no comían productos elaborados industrialmente y conteniendo preservantes, colorantes, etc. Iban de rama en rama recolectando pequeños frutos, pescaban en ríos o estuarios, cazaban de vez en cuando, recolectaban hojas, semillas, tallos y raíces, y en general el camino de la naturaleza a sus bocas era corto. Resumen: una comida muy variada y natural.

Atención corporal: no se trata sólo de hacer más ejercicio. Hemos reunido en esta área temas tan diversos como relajación, yoga, masajes, acupuntura, juego, chacota, meditación, reiki y otros directamente relacionados al cuerpo, a la piel, al uso, distensión y descanso de la musculatura.

Enfrentamiento del stress: en gran medida podemos elegir lo que nos va a estresar, podemos renunciar a todo aquello que no queremos que nos estrese. Y podemos emplear las estrategias y prácticas del 'manejo de stress' para recuperarnos una vez que sí nos hemos estresado.

Integración emotiva: pensamos que las emociones, sensaciones, intuiciones y percepciones constituyen el sistema de comunicaciones de nuestra vitalidad. Si dejamos que esta información llegue a nuestra conciencia podemos tomar decisiones basadas en la realidad circunstancial del momento, algo elemental para ponernos a salvo, para cuidarnos, para mantenernos sanos en el corto plazo. Todo esto a un nivel secundario. A nivel primario es necesario ir más profundo y encontrar eso que somos, identificarnos con etapas más profundas de nuestra personalidad, saber este soy yo, así soy yo, esto es lo que quiero, y de este modo, con este estilo - si queremos ser sanos a largo plazo.

Autonomía: somos educados y condicionados cultu-

ralmente como elementos de una sociedad, capaces de postergar intereses personales en bien de la comunidad, la familia, la pareja, los hijos, los padres, los amigos, el bien común. Tenemos pocas instancias de desarrollo y puesta en práctica de nuestra autonomía. Es necesario, pienso, recuperar espacios de autonomía personal como pilar básico de nuestra vida y de nuestra salud.

Desafíos: las tareas rutinarias están enfermando a las personas. Lo que en un principio se puede percibir como aceptación de lo propio por parte de los otros, un pertenecer, un estar seguro haciendo algo útil para todos, puede terminar en una cárcel de tedio, tensión, cansancio, agobio, falta de sentido. En la medida que experimentamos la libertad de conquistar o fallar, de apostar nuestras capacidades a que seremos capaces de lograr lo deseado, o de lo contrario de sentirnos derrotados, y de aprender y osar de nuevo - nos sentiremos más vivos, vitales, enérgicos, veremos estimulación, placer y sentido en forma frecuente, lo que retroalimentado a nuestra intimidad inducirá niveles de salud más fuerte, apta y segura.

Sentido de vida: si usted quiere matar a alguien quítele el sentido, oblíguelo a cavar un gran hoyo y después a tapanlo, y repita sin parar: aguantará un pocos meses antes de desesperar, se marchitará su vitalidad, se apagará el fuego interno. Por el contrario, si usted quiere vitalizar a alguien, camine junto a esta persona, descubra qué le mueve, qué tiene sentido para ella, y estimúlela a conquistar lo que quiere. Las consecuencias a nivel de salud se verán pronto.

Naturaleza y espiritualidad: pertenecemos a una cultura hacendosa y práctica, y gracias a esto gozamos de ciertas comodidades que nuestros antepasados no tuvieron. Pero el precio que estamos pagando es grande. Nos hemos

olvidado del valor de ser, de la riqueza en la experimentación de la paz, del sosiego, del simple estar ahí. Hemos cortado nuestro vínculo con la sorpresa, la admiración, la veneración, la gratitud y tantas otras cosas de gran impacto sobre nuestra conciencia - y nuestra salud.

Dijimos más arriba que lo que media entre una persona sana y más tarde enferma es un conjunto desordenado de factores de riesgo y en consecuencia una vitalidad disminuida, debilitada, incapaz de recuperar equilibrios internos necesarios, una vitalidad disfuncional. Entre los dos puntos de referencia se ha desarrollado un proceso que llevó a esta persona de un estado de salud y plena vitalidad a un estado de disfuncionalidad y enfermedad. Las enfermedades no caen del cielo como un meteorito: siempre les antecede un proceso. Esto también es válido desde luego para el proceso inverso: una persona que después de haber sido desahuciada por su oncólogo vuelve a estar sana pasó por un proceso que vale la pena estudiar, no la sanó el azar o un hoyo en el enrejado de las estadísticas, por mucho que esta aseveración no le guste a más de un oncólogo. Pensamos que en la naturaleza no se da la magia sino procesos concretos.

¿Por qué la industria oncológica no se interesa en estos procesos? ¿Qué perdería si lo hiciese?

El proceso de enfermedad podemos simplificarlo de la siguiente manera:

salud > factores de riesgo > stress > depredación de la vitalidad > disfunciones > enfermedad

y el proceso inverso así:

enfermedad > reducción de factores de riesgo > reducción del

stress > reconquista de la vitalidad > salud

Y claro, para reducir los factores de riesgo debemos revisar nuestro estilo de vida y cambiar aquello que pueda ser carga innecesaria para nuestra vitalidad.

Al reducir los factores de riesgo me parece conveniente prestar atención a la actitud con que se enfrenta este quehacer. Hemos visto que personas que adoptan una actitud humilde, abierta, de aprendizaje, moldeable, paciente y tolerante consigo mismas logran más cosas y antes. En ellas se despierta antes una disposición a reflexionar, a ser generosas para consigo y otros, y a ser nutrientes de sí mismas, matronas de aquellas capacidades nuevas que están por nacer dentro de ellas, se genera mejor una disposición a aprender y a saber proteger lo propio, a defenderse de peticiones y demandas desmedidas, muestran con más claridad lo que me ha gustado nombrar lealtad para consigo mismas. Cuando a una persona tal le sugerimos que lea las Cartas a un Joven Poeta, de Rilke, parecen aprovechar con más seriedad y profundidad lo leído.

Todo lo expuesto es el resultado de nuestras actividades en el CDP ayudando a enfermos diagnosticados con cáncer y sujetos a tratamientos oncológicos convencionales. Un largo camino que nos llevó de vuelta a soluciones simples, si bien difíciles de implementar a veces aquí o allá, inmersos como estamos en esta nuestra cultura.

Muchas veces no sabemos claramente qué fue exactamente lo que indujo la enfermedad. Nunca sabemos si los cambios que se están realizando serán capaces de devolver una salud completa. Lo único que sabemos con certeza frente a la enfermedad es que el estilo de vida que llevó la persona ahora enferma contribuyó y fue el escenario propicio para

que esta enfermedad se geste, crezca y prospere. Es hora de cambiar este estilo de vida si queremos albergar esperanzas de sanar.

Todas estas consideraciones no son sólo aplicables al cáncer, desde luego, sino a muchas de las enfermedades así llamadas degenerativas, o de la edad. Y más allá del ámbito de la salud arrojan estas consideraciones una luz sobre modos de vida y de auto-realización distintos. Salir de un entorno cultural y laboral insensible a la depredación de la vitalidad propia y la de los nuestros, e ingresar a un entorno distinto, respetuoso de esto que nos constituye esencialmente, es un gran cambio, sin lugar a dudas. Está en nuestras manos el hacerlo - y el hacerlo bien.

Fundamentos

El cáncer es una enfermedad de la edad avanzada, reza el proverbio, como mencionamos arriba. De hecho en países desarrollados se observaba el 80% de todos los cánceres en la población de más de 65 años. Pero esto está cambiando, desgraciadamente. Hay cada vez más cáncer en personas más jóvenes. Sostenemos que la edad medida en cantidad de años no es un buen criterio de evaluación. El cáncer probablemente no ha cambiado. Lo que probablemente sí ha cambiado es el nivel de exposición de nuestra vitalidad a más riesgos oncológicos y con ello a más stress celular, de tejidos y órganos, y por supuesto, a más stress existencial. Vitalmente, biológicamente, envejecemos antes.

¿Qué proponemos para evitar o eventualmente salir de un encuentro con el cáncer? Proponemos - entre otras cosas - enfrenar los factores de stress, tanto de nuestra biología como de nuestra existencia, de una manera más eficaz y sana.

Desde hace 6 décadas se sabe en el mundo occidental (H.Selye) una verdad avanzada más de dos mil años atrás por los médicos chinos:

- la vitalidad es una energía única para cada persona, no es renovable sino sólo optimizable a su mayor potencial biológico posible;
- el stress disminuye esta vitalidad única, la desgasta, la consume.

A más stress vida más corta. Esta verdad cobra dimensiones más peligrosas a nivel celular, puesto que por la llamada respuesta SOS la célula estresada, antes de suicidarse (apoptosis), trata de adaptarse genéticamente a sus estresores, es decir, altera su genética.

Las células se estresan cuando se altera el medio en que están acostumbradas a vivir. Esta alteración puede ser ocasionada por una deficiencia de nutrientes, por ejemplo, falta de oxígeno o de agua, por un exceso de nutrientes, o por un exceso de otros factores: energéticos (radiaciones, campos electromagnéticos), tóxicos (elementos químicos), biológicos externos (virus, bacterias) o internos (subproductos del stress, acidez, evacuación). La célula sujeta a stress se esfuerza en primera instancia para adaptarse a las nuevas condiciones y prevalecer; si este esfuerzo es insuficiente entra en la mencionada reacción SOS: altera su programación genética y abre las puertas tanto a adaptaciones posiblemente adecuadas como a soluciones aberrantes (cáncer entre ellas).

Cuando una célula entra en reacción SOS y altera su programación genética estamos en peligro: aunque la mayoría de las células nuevas nacidas de esta mutación genética son biológicamente irrelevantes, no son viables, crecen mal, no se reproducen, enferman, mueren, las posibilidades de creación de células cancerígenas ha aumentado.

El sistema inmune detecta células anómalas y las destruye. Esto generalmente es verdad en personas jóvenes, no estresadas. Personas cuya vitalidad está desgastada y disminuida por un stress fuerte o prolongado tienen un sistema inmune debilitado, el cual no siempre funciona como debiese.

La célula no detectada por el sistema inmune comienza a reproducirse sin fin. Unas décadas más tarde la persona se detectará un tumor (de cientos de millones de células).

Desde el punto de vista de la medicina china un tumor se origina como resultado de un estancamiento de la energía vital (por tensión, humedad, flema o frío) en una persona probablemente ya debilitada: la vitalidad disminuida pierde

sus equilibrios dinámicos, su coherencia funcional, y los lugares ahora con un exceso de energía yang promueven el crecimiento neoplásico.

Las elecciones existenciales de una persona propensa al cáncer - según estudios que hicimos años atrás en pacientes del CDP - dicen algo similar: evitan estimulaciones fuertes (por debilidad y consiguiente temor) y se repliegan en una estrategia existencial defensiva y tensa (stress), lo que predispone a un cáncer - nuevamente, según innumerables investigaciones a nivel mundial.

Desde el punto de vista de la biología basada en la física moderna (Fritz Albert Popp et al) el cáncer es el resultado de la pérdida de coherencia de la energía bio-electromagnética que regula los procesos y equilibrios biológicos. La comunicación lumínica (biofotones), a partir del ADN de cada célula, deja de transportar la información correcta. La pérdida de coherencia se expresa como eventos cuánticos - ahora azarosos, disregulados - incapaces de mantener la funcionalidad genética en cauces normales. Se postula que esta incoherencia tiene sus raíces en múltiples, complejas y prolongadas instancias estresoras a nivel micro y microbiológico.

Algo similar - instancias estresoras múltiples, complejas y prolongadas, especialmente de origen tóxico - se postula respecto a la disregulación del sistema base (acidificación de la matrix) del individuo como preámbulo del cáncer, y en especial la vulnerabilidad a nivel de tejidos, células, núcleos (véase O.H.Warburg, A.Pischinger, H.Heine et al).

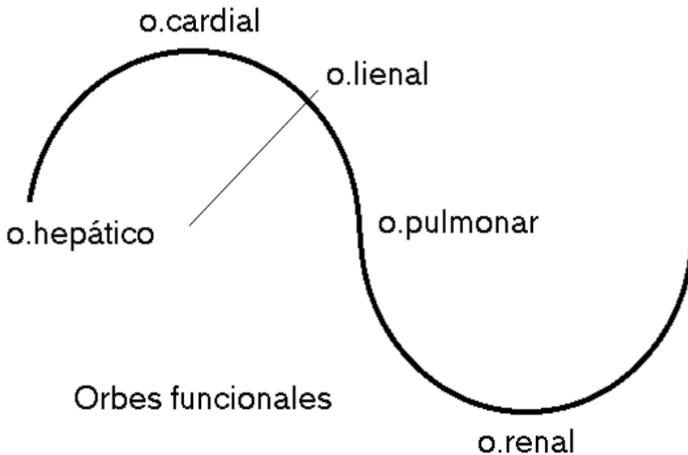
Sabemos lo que altera a un individuo, lo que altera una célula, sabemos lo que lleva a las células a reacciones de

mutación genética. Sabemos que con nuestra conducta podemos influir en estos procesos de alteración (para bien y para mal). Sabemos que la naturaleza tiene una capacidad de resiliencia a veces extraordinariamente eficaz, si le damos la posibilidad. Al poner estos conocimientos al servicio de nuestra biología podemos contribuir a que esto ocurra.

Ciclos

Estudiar detenidamente medicina china lleva a abandonar la cosmovisión basada en objetos y estática común en occidente y a ingresar al mundo dinámico, funcional, plástico por así decir, en permanente desarrollo. El continuo cambio de funciones dinámicas (yang) en funciones de reposo (yin) y viceversa determina el ciclo fundamental de esta cosmovisión oriental.

En la naturaleza los chinos antiguos observaron una alternancia de estas fuerzas: primavera y verano por un lado, otoño e invierno por el otro, mañana y medio día, tarde y noche, etc. Nuestra biología está sujeta a esta alternancia de fuerzas opuestas y complementarias.



El hecho que la energía vital se manifieste como ciclo, como algo no constante, no "fijo", no inmutable, sino como

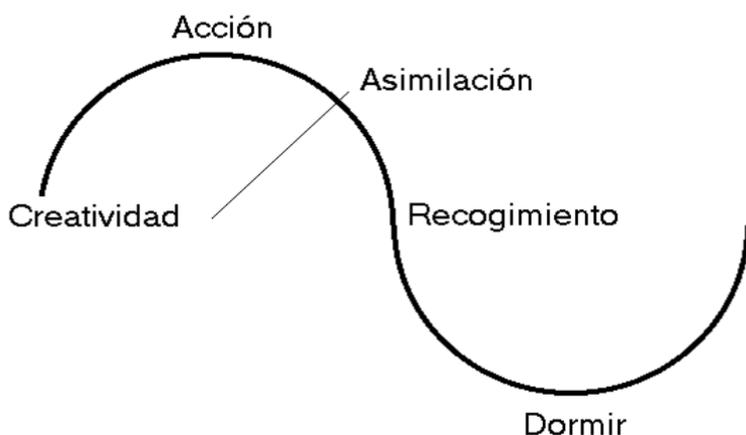
una secuencia de aspectos distintos, alternantes, complementarios, arroja una luz muy distinta sobre la concepción que se puede tener de la realidad, de lo confiable, de la seguridad (científica). Lo vivo, lo enérgico, lo sano, lo humanamente poderoso, es lo que se altera, lo que cambia, lo que nunca permanece igual, lo que, inserto en las influencias macrocósmicas (estaciones, ritmos diarios, etc), fluye como onda en el tiempo, o como círculo en torno a un centro igualmente ciclante y que también avanza.

Energía, todo a nuestro alrededor es energía, energía cinética, energía potencial, estados intermedios y de transformación. Los seres vivos también somos energía, un equilibrio ciclante de energías dinámicas (crean movimiento) y corporizantes (crean masa corporal), un mundo constituido por flujos energéticos de distintas naturalezas y cualidades. Un mundo que debemos acostumbrarnos a ver de una forma nueva, y en el que los objetos, así como estamos acostumbrados nosotros a considerarlos, no tienen la relevancia implícita que nosotros usualmente le damos, sino muy por el contrario, debemos caracterizarlos como flujos energéticos de tan baja y descompensada energía (sólo energía potencial) que no tienen mucha importancia en el mundo viviente en que la norma es el equilibrio fluctuante entre las energías potenciales y dinámicas. Los seres vivos nos caracterizamos por esta dualidad complementaria y secuencial de acción y potenciamiento, y es esta dualidad, con todo lo que ello conlleva, lo único que realmente interesa como campo de estudio y trabajo al momento de comprender y actuar sobre salud y enfermedad. La vida, nuestra vida, no es aprehensible desde un mundo material, estático, objetual, objetivo (si hemos de quedarnos con el significado etimológico de la palabra), sino sólo desde un mundo dinámico, complejo, viviente, empático, subjetivo. (Descubrir leyes científicas a partir de este mundo dinámico es el gran logro de los médicos chinos de la antigüedad.)

En el ámbito de la medicina china se conceptualiza esta energía vital en

- fase dinámica: hepática y cardial,
- fase intermedia o neutra: lienal, y
- fase somatizante: pulmonar y renal.

Las correspondencias psíquicas, emotivas, dinámicas de estas cinco fases son las siguientes.



1.- La fase hepática es una fase de actividad potencial, es actividad retenida, y corresponde a la fuerza imaginativa, la fantasía, la capacidad de entibiar de a poco un entusiasmo hacia la acción, un iniciar y resolverse a algo, la alegría concurrente al efectuar este inicio, un pensar y desarrollar los planes con que la persona se proyecta hacia la realización de sus deseos, las ganas por poner en juego sus capacidades, la instancia orientadora en todo proceso proyectivo y con ello la habilidad de manejar y guiar las decisiones, la entrada en acción y la aplicación de fuerza. Es el ámbito de la creatividad.

Esta fase es el asiento de la creatividad en su más amplio sentido, creatividad que la persona percibe como íntimamente suya, y frente a la cual se sabe libre, fuerte y feliz de vivenciar.

Esta creatividad llevará secuencial y paulatinamente a un quehacer cada vez más comprometido y coherente tanto con la propia persona como con la realidad externa, vale decir, llevará a la fase energética siguiente: la fase cardial.

En la medida que el individuo vivencia su capacidad proyectiva en un estado anímico de libertad y feliz serenidad está sentando las bases para el inicio sano, vigoroso y prolífico de la fase siguiente, la fase de las acciones.

2.- La fase cardial corresponde a la proyección activa del individuo en un estado de compromiso fuerte y feliz, coherente en su exteriorización de vida, corresponde también a la influencia directriz, a la integridad e inviolabilidad de la intimidad vital (salud), a la consecuencia y claridad en el pensar y en el hablar, a la presencia de espíritu, a la coordinación y armonía de movimientos y maniobras vivas, rápidas, dirigidas y consecuentes, en suma, a la fuerza consteladora de la persona, la que le da su sello único a ella y a lo que ella hace.

Es pues la fase cardial el asiento de la acción comprometida, fuerte, coherente y feliz. Vivenciada ésta en plena y profunda alegría de vivir lleva a una asimilación de vida sana y fácil.

3.- La fase lienal es una fase de asimilación (de energías vitales), y es calificada como el punto neutro, central, y corresponde a ella la integración y asimilación de acciones externas, la transformación de los movimientos energéticos,

la introducción y el procesamiento adecuado de influencias cósmicas y sociales, de impulsos, pensamientos, sentimientos, estados anímicos y de impresiones sensitivas, de energía vital e información relacionada, la producción de trabajo intelectual y la armonización y equilibrio de funciones.

Una función asimilatoria correcta lleva a un desprendimiento y a un enfriamiento de la acción fácil y natural.

4.- La fase pulmonar (o del recogimiento) es calificada como el inicio del potenciamiento, como la disposición a concretizar (potenciar), fijar, almacenar y aislar(se), como el enfriamiento del entusiasmo y de la acción, como la instancia que impone el ritmo a las funciones vitales, tanto dinámicas como corporizantes, y que se percibe entonces como el frenar, soltar, bajar los niveles de actividad y de entusiasmo.

El desprendimiento, el soltar, la capacidad de renuncia, son aspectos fundamentales de la función del recogimiento. La renuncia oportuna y serena permite y facilita el enfriamiento de múltiples funciones inherentes a ella. Un adecuado sosiego conduce a un dormir tranquilo y confiado al caer la oscuridad.

5.- La fase renal (o del dormir) corresponde a la estructuración actual, a la somatización, materialización, al fundamento de la corporeidad. Es tanto el lugar de almacenamiento (fijación) de impresiones sensitivas actuales, de la experiencia vital y de toda acción dinámica, como asimismo el lugar de actualización, dinamización y reproducción de ellas. Es el asiento de todas las potencias. Corresponde al potenciamiento de las impresiones sensitivas en forma de entendimiento, de la elaboración de pensamientos y de todos los procesos que suponen trabajo nervioso y utilización de las funciones neurológicas. La corporeidad es entendida como el

supuesto (energético) para el trabajo vital y el desarrollo de la fuerza de vida.

La movilización de fuerza vital (intelectual, sexual, dinámica) tiene su asiento en la fase del dormir y va estrechamente unida a la percepción de - y a la capacidad para producir - confianza vital. El vivenciar esta movilización de fuerzas y esta confianza vitales conducen a una creatividad libre y feliz en la fase siguiente de un nuevo ciclo.

Cada una de estas fases debe entenderse inmersa en un todo energético fluyente, nunca como una energía aislada, desconectada de las otras. La integridad vital se manifiesta en forma cambiante según progresa la secuencia natural a través del ciclo (diario, estacional, específico). Esto significa que aquello que constituye en su forma más íntima a la persona, la instancia última de su desarrollo existencial, es el eje pivotal de toda acción. Las fases (tanto como las funciones que le atañen y el substrato orgánico que van materializando y manteniendo) son sólo expresiones secuenciales de esta energía íntegra, coherente, fluyente.

Cuando la energía vital no se mantiene en el "cauce" correcto, en la dirección y con el sentido que le es propia, ya sea porque se debilita y desvanece paulatinamente, o porque recibe influencias desviantes, frenadoras, aceleradoras, o porque concurren ambas situaciones (debilidad e influencias), entonces esta energía vital se desorganiza, pierde su integridad, su prestancia, su efectividad para realizarse. Como consecuencia de energías que circulan dentro de nuestra intimidad en forma desviada observamos distintos grados de disfunción, de baja de productividad, de enfermedad.

El debilitamiento de la dinámica se muestra como una baja del empuje, de la fuerza, como una debilidad general,

una falta de entusiasmo y ganas, como cansancio, inercia, apatía, incoherencia.

El acrecentamiento de las energías activas por encima del óptimo se muestra como hiperactividad, hipertensión, excesos dinámicos en las áreas intelectual, emotiva o física, dificultad para aquietarse, para percibir y para vivir en paz.

Por el otro lado, el debilitamiento del aspecto retractivo, estructurante, se muestra como un consumirse paulatino del cuerpo, somáticamente se desarticulan las funciones vitales, las acciones de sustentación son cada vez más débiles y menos constantes.

El acrecentamiento de las funciones estructurantes frena y desarticula todo empeño y entusiasmo convirtiéndolos en procesos corpóreos, somatizantes.

El equilibrio es extraordinariamente estable en torno a un óptimo flexible, a un equilibrio dinámico fácilmente recuperable de influencias alteradoras, siempre y cuando estas alteraciones no estén presentes por períodos largos o en intensidades demasiado fuertes.

Una característica propia de todo ser vivo es la capacidad para proteger y desarrollar en su intimidad las funciones vitales que le son dadas. En los seres humanos esta capacidad se pone en juego, pero también se puede promover y sustentar, con el uso de nuestra inteligencia y de nuestro discernimiento. En la medida que nos ponemos, con lo mejor de nosotros, al servicio de esta capacidad para protegernos y desarrollarnos sentamos las bases para que la energía vital haga en forma correcta lo que sabe hacer mejor: mantenernos sanos, vivaces y prolíficos. Sobre esta base energética podemos asentar una visión de creatividad, de productividad, de

colaboración, perceptiva de la realidad (tanto interna como externa) y mejor adaptada para cosechar lo mejor de ella.

Resumiendo tenemos entonces una teoría de los ciclos que sirve de base para aprehender la realidad energética en que, como seres vivientes, estamos íntimamente inmersos. Esta teoría diferencia dos movimientos secuenciales, contrapuestos, complementarios, a saber, energía dinámica y potenciamiento de la energía.

La expansión dinámica puede percibirse como las ganas de poner a prueba fuerza y habilidades personales con el fin de satisfacer anhelos y necesidades. La retracción y el recogimiento pueden percibirse como las ganas por soltar y por descansar.

La energía dinámica tiene dos fases,

la fase de la creatividad, que se caracteriza por una riqueza de sueños, fantasías, anhelos y proyecciones,
y la fase de la acción, que se caracteriza por altos niveles de entusiasmo, acción, excitación y focalización.

La fase de la asimilación se caracteriza por procesos de clarificación, diferenciación, distribución y separación de los componentes energéticos vitales.

La energía potencial, o estructurante, tiene también dos fases,

la fase del recogimiento, caracterizada por respuestas emotivas de contentamiento, satisfacción, gratitud e intimidad,

y la fase del dormir, que se caracteriza por estados de paz, de confianza, de descanso y de renovación.

Aprender a vivir conscientemente las distintas fases de un día puede resultar en un ejercicio extraordinariamente interesante y enriquecedor. Con un poco de práctica este ejercicio suplanta la cosmovisión estática y transforma la percepción de la realidad en un continuo juego de fuerzas, procesos, efectos y potenciales, juego que ayuda a mantener la mente focalizada en la salud y en las influencias que pueden ponerla a prueba.

Actitud base

Parece que lo más importante a la hora de reconquistar la salud es la actitud de base con que la persona enfrenta el tema. Estamos hablando de sobrevivir, de reconquistar las extraordinarias funciones y habilidades con que la naturaleza nos equipó como resultado de la selección natural. En el fondo todo lo que nos constituye cumple con el fin de proteger y promover lo que somos. Somos un sistema inmune completo, ampliado más allá de las definiciones restrictivas dadas por las ciencias de la biología, un sistema inmune flexible, potente, eficaz, apto para las condiciones habituales imperantes en la tierra.

La persona enferma se expuso e hizo durante su vida cosas reñidas con este ajuste natural, depredó de alguna manera su vitalidad, desencadenó procesos de ajuste y de reajuste a nuevas condiciones para las cuales no estamos del todo equipados, entró en disfuncionalidad y finalmente alteró células, tejidos, órganos. ¿Qué le llevó inicialmente a exponerse y a hacer cosas reñidas con nuestra aptitud vital básica? ¿Cómo llegó a silenciar las funciones de auto-protección, de alerta, de cuidado, durante un período extendido? La persona tiene que enfrentar esta realidad si quiere evitar repetirla y volver a mostrar signos de enfermedad después de una eventual cura médica.

Si el uso desmedido de la inteligencia - y la consiguiente represión del sistema natural de información biológica, de emociones, sensaciones e intuiciones - jugó un rol importante en la generación de las condiciones que llevaron a enfermar, ¿puede la inteligencia ayudar a hacer el camino inverso? Claro, en la medida que se pone ahora la inteligencia al servicio de la biología (y no como es habitual, el poner la biología al servicio de nuestra inteligencia).

Para quienes queremos ayudar a la persona a sanar este tema es probablemente el más difícil de todo el proceso. No se puede “ver” claramente lo que la persona ve, siente, quiere. Pueden haber en su alma actitudes que se contradicen unas a otras, opiniones a favor y en contra, problemas no aclarados, emociones reprimidas, necesidades cambiantes, un conjunto de factores difíciles de esclarecer. Incentivar a la persona a encarar todo esto ya es un desafío enorme, a preguntarse la pregunta fundamental, a buscar respuestas válidas y de largo alcance. Más difícil parece ser - para quien quiere ayudar - el ir al encuentro de verdades que tienen sentido para la persona enferma sin poder “ver” su realidad personal ni poder ponderar efectivamente lo que es importante y lo que es transitorio.

¿Quiere sanar?

Hay muchas respuestas, a distintos niveles, para tan simple pregunta.

Muchas personas sienten y quieren sanar, sin lugar a dudas. Con otras personas sí se pueden tener dudas, puede uno estar frente alguien sintiendo algo así como un área gris difícil de penetrar.

Pero una persona agobiada, cansada, con más responsabilidades que las que cree puede enfrentar, sin esperanzas, débil, miedosa, cobarde - quizás diga claramente no.

Otra persona quizás dice sí, pero en su fuero interno - consciente o inconscientemente - está dispuesta a soltar todo y a abandonar. Es el caso habitual de una persona sujeta a quimioterapia y eventualmente también a los famosos pronósticos médicos basados en estadísticas: la actitud y las acciones de una persona en esta situación suelen ser contra-

rias a todo intento por mejorar su estado, y refleja una actitud (raras veces expresada verbalmente, o contrariada abiertamente) de “¿sabes?, no tengo ganas - todo está bien así.”

Los dos últimos casos - la persona agobiada que dice no y la persona que dice sí pero que internamente abandona - constituyen lo que me gusta llamar suicidios socialmente aceptables: "No se recuperó de la enfermedad."

Una salida trágica para el héroe solitario, una confirmación de todas las injusticias que cayeron sobre esta madre abnegada, ha llegado la hora de marcharme, mis padres torturen ahora al perro pero no más a mí, viví todo lo que quería vivir, tengo cansancio de tanta oscuridad, quizás en el más allá veré por fin la paz / la luz, no tengo ganas de nada más, ¿seguir viviendo para seguir sufriendo?, nunca nadie me comprendió, que se las arreglen entre ellos ahora, me voy amando a este corazón de piedra...

La enfermedad es quizás el resultado de la frustración, del sufrimiento, de la injusticia, de la falta de esperanza, del desamor. Tal vez no, pero ahora se transforma ella en el catalizador de todo sentimiento oscuro, y de esta manera la muerte cercana se convierte en una salida liberadora.

Y encima de todo esto está muchas veces la realidad artificial de la situación producida por la enfermedad: la persona enferma recibe atenciones y cuidados que antes recibía con menor frecuencia, se le libera del peso de responsabilidades, de acciones agobiantes, de tener que levantarse de la cama cuando en realidad quiere quedar acostada, etc. La "víctima" de la enfermedad crea un espacio de vida cómodo en el cual quiere permanecer aparentemente para siempre.

Un enredo de emociones, ideas, valores, cálculos,

estados de ánimo, disfunciones biológicas, círculos viciosos, intervenciones médicas, costos médicos, opiniones de todo tipo - un enredo que la persona habitualmente trata de ordenar, poner en perspectiva, jerarquizar, simplificar.

La persona enfrentada a un diagnóstico de cáncer (altos niveles de stress, altos niveles de intelectualización) puede elegir el identificarse con su imagen socio-cultural, con su filtro (tema que veremos más adelante en detalle). Esta identificación con asuntos ajenos a su biología inmediata le lleva a percibir la necesidad de cambiar supuestos, actitudes y acciones como una muerte adelantada, una destrucción, una muerte de todo lo que le es conocido y caro en la vida. No ve que el no hacer cambios le va a llevar a la muerte real. Como sonámbulo sigue creyendo todo eso que le llevó a enfermar: así no tiene posibilidades de encarar la realidad y hacer algo por sí mismo.

¿Quiero sanar?

Y para quien está cerca de la persona enferma la pregunta se transforma en: ¿quieres sanar?

O en ciertos casos: ¿por qué no quieres hacer nada por ti, alterar fundamentos y usos, cambiar, probar?

Estando frente a un niño o un adolescente la pregunta puede sonar muy fuerte: ¿querrá sanar?

Querer morir a edad muy avanzada es quizás una actitud natural. El problema comienza con definir qué es edad muy avanzada. Pero para quienes no han ingresado a esta edad difícil de definir el morir prematuramente, "usando" la

enfermedad para abandonar, puede no ser una acción "natural". Para quienes tratan de ayudarle a esta persona esto puede ser un problema más difícil de resolver aún que el primero. Si la persona quiere morir - libre de enredos, abiertamente - se va a morir, nadie lo podrá impedir. Pero si la decisión de morir es el resultado de un estado transitorio de depresión, frustración y sufrimiento, de una falta de esperanza prolongada en el tiempo, o del efecto de protocolos médicos (vitalidad devastada), entonces ayudar puede significar tener que entrar en el "enredo" de la persona y asistirle en crear claridad, esperanza y ecuanimidad. Restituida la vitalidad quizás agradece después el que se le haya "impedido" dejarse ir. El modo como está escrita esta última oración es errónea. La versión correcta es: Restituida la vitalidad seguro que agradece después el que se le haya "impedido" dejarse ir.

En un estado de ecuanimidad y de vitalidad restituida, el mundo y la vida pueden verse muy distintos. El placer de enfrentar las dificultades del vivir osadamente puede constituir el desafío más bello que la persona haya experimentado en el último tiempo. También enfrentar la enfermedad puede llegar a constituir un desafío fuerte y bello. El redescubrir la opción de lealtad para con quien se es puede movilizar recursos guardados en algún lugar de esto que somos, del alma o del cuerpo, recursos que ahora permiten transformar todo.

Pasar de un no a un sí es un proceso que probablemente no se resuelve intelectualmente, tomando decisiones basadas en la voluntad, las ideas y los valores. El proceso es interno, se lleva a efecto en el silencio de la intimidad, madura de a poco, nace, se muestra a la conciencia en forma paulatina, creciente, pudorosa, vulnerable. Pero una vez que este sí está en la mirada de cuanto la persona hace, ella no cede más, avanza y (re-)conquista con un vigor inimaginable.

La persona se ha redescubierto. Así soy yo. Esto quiero. Esto voy a hacer. En forma flexible, humilde, segura, agradeciendo todo a cada paso que doy.

Es necesario llegar a este punto. Todas las intervenciones externas no sirven si no se cuenta al otro lado con una persona dispuesta a jugárselas por sí y por su salud. De hecho, este proceso interno y las acciones posteriores que nacen de esta actitud probablemente hagan innecesarias muchas o (casi) todas las intervenciones externas programadas. En sus fundamentos la persona está ahora sana. Crear a continuación un estilo de vida sano y apropiado a las circunstancias personales y externas es cosa de paciencia y de acciones sabias.

¿Y qué hay de las personas que van a morir? Jennifer me ha enseñado que a la persona moribunda se le puede asistir efectivamente en su progresivo aislamiento clínico, social y familiar, que se puede estar junto a ella en un diálogo tranquilo, franco, sin barreras. Que se le puede ayudar a soltar, a dejar ir, a encontrar la paz dentro de sí. Y que nunca está demás un apretón de manos, solidario y cariñoso.

Pero en el otro ámbito de las experiencias está la transformación, el proceso de redescubrirse a sí mismo enunciado recientemente. Es una transformación que transitan las personas que abandonan todo tipo de rigideces (valóricas, conductuales, conceptuales, etc) en un proceso de renunciadas, de soltura y de confianza en que al otro lado de la inseguridad se encontrará una seguridad más cercana a la vida y a la salud, una confianza ciega, total, entregada, humilde, agradecida. Es una transformación en que de hecho estas personas encuentran una riqueza existencial ni siquiera imaginada previamente. Esta transformación ocurre a veces como resultado de un largo proceso (asistido) de integración

emotiva (hay psicólogos que gustan llamarlo psicoterapia), en otras como un salto repentino y sorpresivo después de algún acontecimiento alejado de la rutina (diagnóstico, enamoramiento, conversación con sentido).

(He visto que muchas personas que transitan esta transformación se quedan después pegadas en el recuerdo de la experiencia y desarrollan todo tipo de ideas y teorías, mundos fantasiosos, poéticos o religiosos, en algo parecido a una fuga - nuevamente - conceptualizadora, sin volver a las raíces del suceso e inatentos a mantenerse flexibles y confiados, prestos a renunciar cada vez que algún sentimiento tienda a transformarse en idea, concepto o demanda.)

Una transformación de vida produce cambios profundos en la biología de la persona, en su carácter, en su disposición abierta y flexible hacia la realidad, en su actitud serena y proactiva y en sus estados de ánimo. Los efectos de este proceso son similares a una floración, la persona parece irradiar energía primaveral alrededor suyo, de su suave y firme seguridad parece emanar gracia y luz, va por la vida atrayendo a otras personas a su cercanía (¿qué hiciste?, quiero ser como tú). La vitalidad ha vuelto a su nivel óptimo, y con ello su salud.

Hay personas que no están enfermas a juicio de un médico alópata, pero que se sienten tan abrumadas como si lo estuviesen. Están en crisis. Llevan a cuestas un conflicto difícil y pesado que creen no saber cómo solucionar. Es obvio que una persona en tal estado va a colapsar en algún momento lejano o cercano a menos que haga cambios significativos a su estilo de vida, de pensar y de hacer. El conflicto parece llevarle a una crisis con crecientes niveles de angustia, de depresión, de ira y/o de pena. La enfermedad se adelanta con signos de disfuncionalidad. La persona se siente disvatilizada

y ya sin muchas ganas de enfrentar valiente y enérgicamente las dificultades que siente hay en su camino. La crisis (interna, de pareja, familiar, laboral) parece teñir cuanto hay a su alrededor. Esta crisis, a mi modo de ver, es habitualmente sólo la punta del iceberg. Más suele haber detrás del relato de la persona: todo un edificio de estrategias y tácticas de vida intelectualizada parece iniciar su caída.

Un psiquiatra norteamericano dijo el siglo pasado que las personas que entran en este tipo de crisis han creado un problema sin solución. Me parece muy realista lo que dijo. Las estrategias que desarrolla el niño (¿ya el bebé?) para desenvolverse en el mundo de los adultos que le rodean suelen ser adaptaciones adecuadas al medio en todo sentido, externa e internamente. El problema es que esta estrategia general de vida no es consciente ni menos se cambia más adelante cuando las condiciones externas - e internas - han cambiado de muchas maneras. La vida es multiplicadas veces más compleja que una buena estrategia inicial, y el resultado de esto es que si la persona persiste en ella incluso frente a situaciones cada vez más adversas, si insiste en imponer una simplificación a una situación de vida que requiere de más flexibilidad y de más apertura a recursos nuevos y distintos, está creando de hecho un problema insolucionable con las herramientas ("probadas, conocidas") que cree le debiesen poder ayudar. El agobio del que habla esta persona en esta situación es real: se siente en un callejón sin salida.

En más de alguna forma la persona se convierte en víctima de sus triunfos (iniciales). No quiere o no puede entender que en las actuales circunstancias sus estrategias, capacidades y experiencia no sirven. Internamente no es más el mismo que atrás en la infancia, los problemas de adaptación hoy son distintos, los niveles de madurez son otros, las necesidades internas crean complejidades que no son solu-

cionables sólo con la inteligencia sino que requieren de una visión más amplia y profunda en todo sentido.

El cansancio casi permanente, la falta de claridad, el desánimo son muestras de una vitalidad disminuida, ya muy pocas cosas parecen tener sentido, la sensación que algo importante desaparece como arena entre los dedos, el no tener ganas, todo indica el deterioro de la vitalidad y la cercanía de disfunciones de todo orden.

Quizás reconoce esta persona en estas circunstancias que debe hacer algo por sí misma. Que debe preocuparse por crear espacios de libertad interna, por acercarse en forma humilde y flexible a los problemas que le aquejan, que debe sacar adelante su confianza y su osadía aun cuando crea no tener ninguna de las dos. Que debe restituir su vitalidad al nivel más alto posible, tanto para no perder su salud como para enfrentar adecuadamente las dificultades impuestas por la existencia.

Es hora de instaurar un estilo de vida coherente con esta realidad: es necesario implementar un modo de alimentarse sanamente, de atender las numerosas necesidades corporales, de decidir cosas fundamentales respecto a qué sí y qué no va constituir un desafío existencial en el cual invertir la valiosa vitalidad, de abrirse a la información emotiva y sensorial de relevancia biológica que nace en la intimidad, de representar las necesidades personales en forma autónoma y clara, de mantener un vivo contacto con la naturaleza tanto externa como interna, y de expresar sentido de vida en las proyecciones y acciones que se realicen en el plano existencial.

Decisión

A la decisión de hacerse cargo de sí, de las necesidades personales, biológicas, de salud, de auto-realización existencial, se llega por caminos extraños y muchas veces muy largos. No es fácil abandonar un territorio conocido por uno nuevo. Todo parece estar maduro para la toma de decisiones - pero no, la persona no arriesga, no avanza, no hace lo que sabe que tiene que hacer.

Esta resistencia la asocio a la vitalidad de la persona. Con poca energía interna no se tienen ganas de nada, ni menos de algo que se desconoce (¿a dónde me llevará esto?, ¿seré capaz?). Una persona disfuncional o enferma es una persona con energía de vida disminuida, ve amenazas en más lugares que lo necesario, va de stress en stress auto-consumiendo la poca energía que le queda, y por supuesto no ve de dónde sacar más vitalidad para enfrentar el desafío de hacer cambios a su estilo de vida. En estas condiciones es difícil generar confianza a un nivel profundo, la angustia está más cerca que alejada, y lo que conoce de antes, la estructura de valores y prioridades creada por su experiencia de vida, le parece lo único estable, lo único seguro - aunque es justamente esta estructura, este estilo de vida, lo que le llevó a enfermar. Acostumbrada la persona a buscar ayuda afuera desfocaliza del único lugar del que puede emanar - ojalá pronto - la solución a su estado: el lugar de su intimidad.

Sin vitalidad, estresada, eventualmente angustiada, la persona se retrae a una posición defensiva, se inmoviliza, se transforma en distintos grados de dureza y eventualmente de agresión, echa mano a todas las estrategias anti-stress que conoce o se le ocurren ahora, control, re-interpretación de la realidad, excusas, dominio, atontamiento, fugas, en fin, parece no aceptar lo obvio: la necesidad de renunciar, de

soltar, de confiarse a lo que quiera venir. La persona insiste en su sufrimiento, no doy más, no sé por dónde - pero igual no intenta cambiar nada.

Quizás su naturaleza generosa, sensible, inteligente (la mezcla terrible) le llevó a temprana edad a crear estrategias de vida basadas en estas sus fortalezas, estrategias que una vez bien asentadas y dominadas hasta niveles de destreza geniales le condujeron en el tiempo a convertirse en rígida, inflexible, insistente en sus ideas y valores, creando de paso una verdadera calle sin salida, un estado de frustración permanente. El no reconocimiento por parte de los otros, a pesar de ser una persona cada vez más generosa aún, terminan por devastar su vitalidad, su sentido de vida. ¿Osadía, ganas de vivir? ¿De qué me hablas?

Hay personas que se arrojan al vacío, se confían en que cualquier cosa es mejor que esto. (Un tipo se tiró desde una plataforma petrolera incendiada a la oscuridad de la noche, cayó 60 metros y lo salvó un equipo que escuchó la caída cerca de su embarcación - y cuando el reportero le preguntó en el hospital cómo se había atrevido a hacerlo contestó: la llama que se me venía encima era tan grande que no pensé, simplemente me tiré). Pero hay personas que piensan y piensan - mientras la angustia sigue creciendo, o el tumor, o la devastación de su disminuida vitalidad - recurren al psiquiatra para que les receten drogas ansiolíticas o anti-depresivas, o al amigo para que le sirva otro trago, o a la divinidad para que le esclarezca el sentido de tanta desesperación.

A la persona que sí toma la decisión positiva (basta, esto es demasiado, quiero vivir, no quiero más días oscuros) le pasan cosas bien raras, todo parece volar livianamente por los aires, el orden de las cosas desaparece, caen las últimas

preguntas y dudas, pero algo va ya sin retorno, algo de lo antiguo se quebró, y algo nuevo está naciendo, y no, el patito no puede volver a encontrar seguridad en la cáscara ahora quebrada y abierta. La persona va más bien callada, los ojos bien abiertos, ya no da más peleas, no intenta dominar nada, hay un aire de humildad en torno a ella, de derrota de lo antiguo, de aceptación de las circunstancias actuales, desconocidas, extrañas - y lentamente comienza a respirar de otra manera, más libre, quizás más feliz.

(A veces el cambio va precedido de conductas aparentemente difíciles de comprender, un ofuscamiento, una obcecación, la persona no habla, no quiere avanzar. Pero una vez que internamente se suelta lo frenado la persona es otra.)

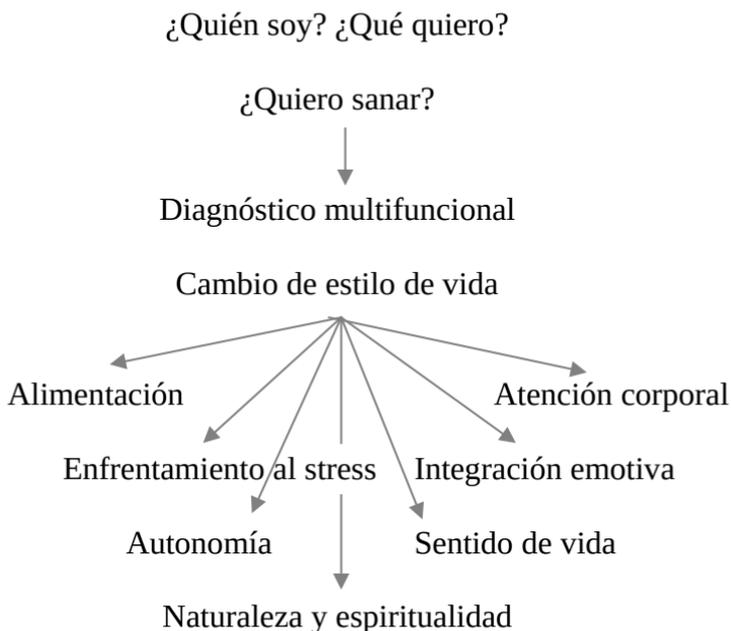
Este cambio tiene como resultado algo difícil de describir con palabras, es de naturaleza no verbal. Se le puede reconocer en el pulso (medicina china), en la cara, en la voz, en la postura, aquí o allá te sorprendes de ver en la persona movimientos distintos, más ágiles, más directos, más graciosos. Ahora se sabe: la decisión está tomada.

Y claro, la vitalidad está volviendo.

Cambio de estilo de vida

Un cambio de estilo de vida no es un cambio, sino muchos. Día a día es necesario enfrentar un nuevo cambio, dejar cosas antiguas, crecer, ser apto para un nuevo desafío. La realidad nueva se construye con mil esfuerzos, paulatinamente. Y un cambio lleva al otro. Con el tiempo se crean círculos virtuosos que hacen más fácil mantener lo conquistado. Y un día uno comienza a sentirse distinto, más liviano, más alegre, con más fuerza. Bienvenido al placer de vivir.

Para visualizar más fácilmente el conjunto de áreas y actividades implícitas en un cambio de estilo de vida hemos creado el siguiente esquema.



Como vimos anteriormente es necesario tener al otro lado del diálogo a una persona comprometida consigo misma, autónoma dentro de las condiciones, decidida a jugárselas por sí, si queremos albergar esperanzas que los cambios introducidos a su estilo de vida la persona los hará y le servirán.

Los cambios son múltiples. Para ciertas personas algunos de estos cambios son fáciles de realizar, para otras no. En ciertas épocas del año todo puede ser difícil, o todo muy fácil. Hay retrocesos - de todo ocurre. Lo importante es no perder de vista el camino iniciado: el querer ser más sano, apto, fuerte.

Un cambio en un área repercute en todas las demás. A medida que pasan los días, las semanas, los meses, se va creando una realidad biológica y existencial distinta, más recia, más flexible, más resistente. En momentos felices la persona se siente enamorada de todo.

Pero antes el diagnóstico. Para iniciar un proceso de cambio hemos establecido un conjunto de diagnósticos contra el cual poder comparar el avance. Estimamos importante saber qué requiere la atención inicialmente, qué es urgente hacer primero, qué se puede postergar si es necesario postergar algo. Y a la persona le resulta una herramienta de mucho valor una vez que en evaluaciones posteriores registra los cambios, su profundidad y alcance, después de realizar esfuerzos en ese sentido.

El conjunto de diagnósticos consta de:

Diagnóstico Clínico de Lüscher, una herramienta para evaluar escalas de preferencias emotivas y conductuales, y eventualmente disposiciones conducentes a enfermedad, y se basa en elecciones de colores.

Iridología, para establecer el estado de varias funciones internas, fortaleza biológica, metabolismo, funciones cardiales, pulmonares, reproductivas, renales, tensión, intoxicación y muchas otras más, se basa en un examen del iris de ambos ojos; fotografías digitales complementan el diagnóstico para futuras comparaciones.

Medicina Tradicional China, para evaluar la vitalidad de la persona, el equilibrio y coherencia energéticos, muchas funciones biológicas, tendencias psicológicas y otros; se basa en un examen de la lengua, de los pulsos y otros.

Analizador Cuántico de Resonancia Magnética:
suspendido hasta nuevo aviso.

Hay personas que se toman los resultados de un primer diagnóstico como una evaluación a todo lo caro y valioso de esta persona: su empeño, su generosidad, su cuidado por sí, en suma, como un reconocimiento a sus esfuerzos en la vida. Nada podría estar más alejado de la realidad. El diagnóstico busca las debilidades, cansancios, disfunciones y deficiencias producto de los empeños de la persona, algo así como el precio que pagó para desarrollar sus habilidades e intenciones. Es este costo el que se quiere conocer y corregir, de modo que la persona pueda seguir desarrollando sus valiosas habilidades, más y mejor, pero sin deteriorar al paso su salud.

Un cambio de estilo de vida no sólo requiere de un inicio sólido, comprometido, de una disposición a hacer cuanto sea posible para honrar la vida, su propia vida, para mostrar efectivamente lealtad para con esto que se es, y para llevar este empeño a un sitio de honor, veneración y gratitud. Requiere también de la disposición a hacer cambios fundamentales en cuanto a convicciones, mitos, creencias, anhelos

y desprecios, de una disposición a no dejar piedra sin voltear en cuanto a lo que es necesario y lo que no lo es, y a vivir de acuerdo a lo desconocido que quiera emerger a la conciencia y que se muestre oportuno, juicioso y realista en cuanto a la aptitud de vivir.

Esta disposición a someterse a lo que sea necesario para salir adelante la hemos comparado en repetidas ocasiones al sometimiento al cual un obispo romano - acompañante de las fuerzas vencedoras - obligó a un guerrero galo si quería salvar su vida: adora lo que has quemado, quema lo que has adorado. En verdad no es necesario, habitualmente, llegar a estos extremos, pero sí a encontrar la disposición a hacerlo si fuese necesario.

Quienes fueron desahuciados por sus médicos y viven hoy décadas después del momento oscuro han estimulado el trabajo que realizamos, en especial la propuesta de un cambio de estilo de vida para sanar. Pienso

- que el modo como vivimos,
- que el exceso de tóxicos que consumimos y toleramos a nuestro alrededor (pesticidas, agresión, etc),
- que la intelectualización de la experiencia vital,
- que la represión de información biológica relevante y muchas otras cosas - denominadas factores de riesgo en ciencia - han traspasado los límites de lo que somos capaces de resistir eficazmente. Lo que fue sano, bajo el impacto de un exceso de factores de riesgo, se transforma en enfermo. Puesto en una fórmula:

salud > factores de riesgo > enfermedad

El cambio de estilo de vida que he propuesto en nuestro lugar de trabajo abarca los factores de riesgo más llamativos. Hacerse cargo de cada uno de ellos así como están

agrupados (alimentación, atención corporal, enfrentamiento del stress, integración emotiva, autonomía, sentido de vida, naturaleza y espiritualidad) sienta una base sólida para reconquistar una vitalidad que ha sido deteriorada. Cada instancia de mejoramiento en cada una de estas áreas contribuye a este propósito: a mejorar el nivel de nuestra vitalidad. Nadie puede garantizar que con esto alguien no va a enfermar o que va a sanar siempre. Pero le estamos haciendo difícil el camino a la enfermedad para que nazca o ingrese a nuestra intimidad, se desarrolle y prospere. Quienes reconquistaron el camino hacia la salud y la vida después de haber sido desahuciados por sus médicos nos muestran la envergadura de lo posible.

Una versión más completa de la fórmula anterior da cuenta de instancias de stress (celular, de tejidos, órganos y global de la persona) como antesala a disfunciones, enfermedad y muerte:

salud > factores de riesgo > stress > disfunciones >
enfermedad > muerte

Entre los factores de riesgo hemos destacado en nuestro trabajo con especial énfasis los factores mentales y emocionales, por considerarlos fundamentales en la conducción general de la vida de cada persona. Integración de contenidos emocionales, expresión de autonomía en aspectos básicos de vida y la eventual proyección de sentido de vida gravitan con mucho mayor peso y mayor tiempo, indudablemente, que la mayoría de los otros factores (excepto Chernóbil, por ejemplo).

El aprendizaje que un animal joven realiza en la naturaleza, jugando, imitando a sus padres, intentando, errando y corrigiendo, es breve y restringido si lo comparamos con los muchos años de educación formal e informal que imponemos

a nuestra descendencia. Esta educación humana es exigente - estresante - de diversas maneras, y lleva tarde o temprano a una intelectualización de la experiencia vital. Una y otra vez se le exige al niño, al joven, a aceptar que sus responsabilidades de estudio son más importantes que sus deseos y anhelos. Lo obligamos a aceptar que lo propio no es tan importante como ciertas cosas del mundo social externo. Lo enajenamos parcialmente. Implantamos en su intimidad normas, criterios, valores, jerarquías de prioridades, etc., bajo los cuales debe organizar su interpretación de la vida, sus preferencias, sus acciones, dejando de paso poco espacio y tiempo para expresar ingenuamente sus anhelos naturales. Condicionamos su integración al grupo familiar y social de referencia a que sepa respetar este conjunto de códigos “formativos”, estos verdaderos filtros de lo posible y de lo prohibido. Atrás (cuestionadas, postergadas si no reprimidas) quedan la inocencia, la naturalidad, y con ello las herramientas internas que le ayudan normalmente a un animal a mantenerse sano y a salvo de peligros.

Para estar a la altura de sus filtros culturales la persona aplica su nuevo sentido de responsabilidad a cuanto piensa y hace. Con más o menos éxito desarrolla una voluntad basada en este sentido de responsabilidad y del deber cumplido en vez de confiarse a una voluntad basada en las ganas. Con el transcurso del tiempo queda la persona cada vez más aislada de la información interna necesaria para llevar una vida sana. Emociones, sensaciones, intuiciones son tratadas con creciente altanería, desprecio y temor. Niveles crecientes de stress deterioran su vitalidad, se presentan las primeras disfunciones, la enfermedad inicia su incursión.

Hemos representado este estado de cosas de la siguiente manera:

Inocencia > Filtros > Voluntad/Deber > Stress > Disfunciones
> Enfermedad > Muerte

La medicina alopática actúa durante los estados de enfermedad y busca la eliminación de lo que se ve enfermo, del tumor, de la alteración somática, vale decir, sobre el efecto visible de una alteración funcional, genética, epigenética, de estilo de vida. Los médicos contemporáneos buscan curar el efecto de la enfermedad pero no la enfermedad misma. Miden sus logros al mediano plazo (5 a 8 años) para esconder los efectos a largo plazo de las herramientas y de los procesos que emplearon. Hasta la fecha no conozco a ningún oncólogo, directa o indirectamente, ni sé de protocolos médicos relacionados, que en su actuar busque eliminar - sanar - las creencias, las actitudes, las acciones y los procesos que desencadenaron, promovieron y fortalecieron la emergencia de la alteración somática. Parece que la industria médica y sus seguidores están demasiado comprometidos con los beneficios de este estado de cosas, y que en consecuencia ejercen todo tipo de influencias para impedir aproximaciones más racionales, más amplias y más beneficiosas respecto al interés de los pacientes.

En nuestro lugar de trabajo el interés está puesto en ingresar en el área de “las creencias, las actitudes, las acciones y los procesos que desencadenaron, promovieron y fortalecieron la emergencia” de la enfermedad. Buscamos despejar los obstáculos que le impidieron a la naturaleza seguir haciendo lo que habitualmente hace bien. Nos tomamos bien en serio el antiguo chiste que dice que la medicina es aquello que hacen los médicos mientras la naturaleza sana al enfermo. Queremos ayudar a la naturaleza a hacer su cosa, luego y bien.

Para tal efecto le ayudamos a la persona a liberarse de los mandatos no cuestionados subyacentes a sus filtros. Le

estimulamos a recuperar su ingenuidad, su naturalidad, a integrar más y mejor sus sensaciones, emociones e intuiciones a su conciencia. Le ayudamos a ejercitar su autonomía, a hacer valer en su vida lo que emerge de su intimidad, a ser más libre, madura e independiente en todo orden de cosas, a considerar lo propio con más seriedad y reverencia.

Como vimos arriba los factores de riesgo son muchos y de distinta naturaleza. Los cambios de estilo de vida que proponemos para reducirlos o eliminarlos también lo son. Pero ponemos especial énfasis en lo dicho recientemente en cuanto a reestructurar una escala de prioridades de vida que reflejen una postura de lealtad y de servicio para con esto que nos constituye, para con nuestra vitalidad. Deseamos que las personas pongan lo mejor de sí para preservar en forma natural lo que son, para cuidar, nutrir, desarrollar y madurar sus muchos potenciales personales guardados en su intimidad, y así eviten un camino de desgaste innecesario y de enfermedad, ni decir de una muerte prematura.

Aprender a ver lo que habitualmente está uno o más niveles de abstracción detrás de lo que está en nuestra conciencia es difícil. Cambiar patrones de preferencias vitales también lo es. Desacostumbrarse de lo habitual, comer cosas distintas, salir de una vida sedentaria a una más activa, contentarse con cosas que no tienen un apelativo a lo que está de moda, aprender a relajarse y a meditar, a hacer yoga, a ser más osado con lo que es necesario para uno, en fin, la lista de actividades, actitudes y acciones nuevas es bien larga, y las dificultades asociadas a todo esto pueden llegar a serlo también muchas veces en más de una ocasión.

Pero para quienes tienen la experiencia de haber estado más cerca de la muerte que lo que jamás desearon, cualquier esfuerzo por mantenerse vivo puede parecer poco. El

amor por la vida, por su fuerza, por su belleza, por querer expresar lo que se guarda dentro de sí para bien de todos y todo, este amor por la vida puede transformar repentinamente lo imposible en difícil y lo difícil en fácil. Es cosa de probar.

Alimentación

La cantidad y calidad del conocimiento científico desarrollado en los últimos años en el campo de la alimentación es impresionante.

Debemos dejar:

- la leche de vaca y los productos lácteos derivados de ella, excepto eventualmente la mantequilla y el yogurt,
- las carnes rojas,
- la alimentación de origen industrial (empaquetada, envasada),
- el azúcar y todo lo que la contiene,
- la mayoría de las grasas,
- alimentos muy ricos en calorías (grasas, aceites, otros);
 - debemos restringir severamente el insumo de té y café, alcohol, carbo-hidratos refinados,
 - y dar preferencia a:
- verduras en la más amplia variedad posible, y consumirla de preferencia crudas,
- fruta de la estación,
- semillas: avena, trigo, centeno, arroz, maravilla, sésamo, zapallo, chía, etc,
- todo tipo de bayas (mora, arándanos, frambuesa, etc),
- productos lácteos de cabra: leche, quesillo, queso,
- pan integral (hecho en casa, con harina integral y semillas),
- salmón, sardinas, aceite de oliva virgen, excepcionalmente aceite de maravilla
- pescado,
- champiñones,
- legumbres;
 - eventualmente apoyar con minerales, elementos traza, vitaminas, amino-ácidos, coenzimas y otros (según examen diagnóstico apropiado);
 - cocinar corto, mejor a baja temperatura (bajo 45 °C),

consumir el caldo;

- consumir:

- agua, filtrar si es necesario,

- té verde, té de hierbas,

- jugos de fruta preparados al momento,

- leche de avena, trigo, arroz, soya, etc.,

- limonada más bicarbonato de sodio (un cuarto a media cucharita para un vaso) en caso de acidez;

- respirar:

- aire puro, de bosque, playa, cordillera;

- hacer ejercicios de respiración.

¿Qué significa todo esto? Pues claro, volver a consumir eso que consumían nuestros antepasados cazadores - recolectores desde unos 10000 años hacia atrás, alimento asociado a la adaptación biológica que aún es válida actualmente en nosotros. Déjese llevar por los colores (quiero esto rojo, ese verde, este amarillo) y por los aromas, y pruebe.

Una línea de investigación muy interesante ha resultado ser la que se desarrolla en el ámbito de la medicina ortomolecular, como también los conocimientos que se desprenden de la experiencia clínica de B.Jensen en el ámbito de la iridología.

Desde distintas áreas de la investigación científica alimentaria los caminos parecen confluir hacia un centro común. La necesidad de crear potenciales eléctricos adecuados a nivel celular, encontrar una oxigenación adecuada (200 años atrás la atmósfera contenía 38% de oxígeno, hoy sólo 20% y en ciudades grandes menos aún), conquistar un ph levemente alcalino apropiado (7,2 a 7.4) en sangre, matrix, citoplasma, núcleo celular, etc, según corresponda, la conclusión es siempre parecida: hay que ingerir alimentos ricos en minerales (verduras), procurar una

alimentación lo más variada posible, hacer ejercicio para oxigenar adecuadamente el cuerpo y para expulsar anhídrido carbónico (ácido), reposar entre actividades, eliminar fuentes de stress (para evitar acidificación), etc.

Cambiar costumbres en el ámbito de la alimentación parece fácil, pero la experiencia muestra que la mayoría de los criterios apuntados arriba requieren romper con resistencias - desde las personales, pasando por las familiares, el lugar y momento de la compra hasta la facilidad para conservar y preparar cantidades distintas de alimento. Hay que romper mitos, costumbres y actitudes. De la idea de una alimentación percibida como algo necesario hay que pasar a la sensación de algo placentero. De una rutina percibida eventualmente como una interrupción de un flujo apretado de actividades hay que transitar a un momento de homenaje, de una ecuación química a la belleza del momento.

La persona que quiere ser sana mejor coma cosas sanas en un ambiente sano.

Atención corporal

No nos es concebible un cambio de estilo de vida sin una atención cariñosa y permanente a nuestros cuerpos, atención que podemos brindar de distintas maneras:

- evitando peligros y excesos (campos electromagnéticos, irradiación natural y tecnológica, tóxicos, calor, frío, humedad, oscuridad, violencia),
- escogiendo un lugar agradable para vivir,
- ejercitando un yoga lento, flojo, sensual, relajado,
- meditando,
- realizando prácticas de relajación,
- corriendo o trotando,
- haciendo deportes con pelota y similares,
- realizando trabajos diversos (jardín, casa),
- haciendo gimnasia, natación, paseos, baile, juegos y chacota,
- aplicando teoría y práctica de medicina china,
- yendo a sesiones de acupresura, masaje y otros,
- efectuando programas de desintoxicación,
- haciendo contacto (eléctrico) con la tierra (earthing, andar descalzos),
- asistiendo a baños termales,
- exponiéndose a baños de sol (con precauciones),
- realizando ejercicios de sensualidad (caminar descalzo, exposición a aguas caliente y fría, refriegue de piel, baños de sal, etc), y
- haciendo cualquier otra cosa que quiera venir en mente (jardinear, reparar objetos, trabajar con greda, observar pájaros, interactuar con animales, etc).

Enfrentamiento del stress

¿Qué es stress?

El stress es una reacción biológica ante lo que se percibe como una amenaza. Es parte fundamental de lo que me gusta llamar nuestro sistema inmune ampliado. Esta reacción biológica se dispara en forma automática cuando un animal, o una persona, percibe una amenaza a su integridad personal. Es automática, instintual, nadie necesita pensar largos minutos u horas sobre la conveniencia de aplicar esta reacción o no en un momento de peligro. Frente a un animal mayor, un derrumbe, una crecida repentina de río, la naturaleza nos dotó de una capacidad inmediata de enfrentamiento ante lo que percibimos justamente como una amenaza a nuestra vida.

Esta reacción es inespecífica, esto quiere decir que es siempre la misma, cualquiera sea la naturaleza del peligro, de la amenaza: desde un ataque viral o bacteriano a una intoxicación y hasta un animal agresivo u otra acción en contra de nuestra existencia. La información biológica recorre siempre los mismos caminos, de la corteza cerebral a la hipófisis, a las glándulas suprarrenales, éstas secretan hormonas que preparan y fortifican la musculatura, otra información va al hipocampo - todo mientras el individuo piensa agitadamente qué hacer para evadir el peligro. Nos tensamos, nos ponemos muy atentos, tal vez paramos toda acción por unos breves instantes - siempre pensando. Los primates somos menos fuertes que grandes felinos y otras bestias, y no contamos con los recursos para enfrentar los peligros por medio de la fuerza bruta. Pero tenemos en general un intelecto más desarrollado que ellos. Somos más rápidos para inventar una salida de la situación, para engañar al animal grande, para valernos de herramientas diversas.

Todo esto ocurre a expensas de un alto consumo de vitalidad, o de energía de adaptación como decía un científico. Toda la energía de vida disponible en este momento de las millones de millones de células que nos constituyen se pone a disposición de una posible solución. Este desgaste de vitalidad es una buena inversión vista a largo plazo: si en vez de vivir una persona 90 años vive con menos vitalidad sólo 89 años y medio pero sabe sortear el peligro a los 30 años de edad ha hecho un buen intercambio. La pérdida de vitalidad debido a una circunstancia crítica es enorme. Y recordamos lo dicho arriba: la vitalidad es una para cada individuo, se gasta una vez y no es recuperable.

Durante la vigencia de la reacción de stress se producen múltiples cambios respecto al modo normal de vivir. Antes que nada está el cambio neuro-hormonal que prepara para acciones del tipo combate o huida: aceleración del ritmo cardíaco y de la respiración, erección de vellosidad de la piel, tensión muscular, hiperactividad intelectual. Este cambio neuro-hormonal neutraliza en gran medida casi todos los procesos biológicos habituales de la persona: metabolismo, dormir, reproducción, regeneración celular y de tejidos, percepción del dolor, emotividad, sensualidad, sistema inmune (excepto subsistemas específicos). En breve: durante la vigencia del stress se privilegia la intelectualización y la racionalización de la experiencia vital al tiempo que se reprime la información propia (percepción, sensualidad, emociones). La vuelta a la normalidad debiese conducir a un pensar aquietado e integrado a nuestras otras muchas necesidades biológicas junto a la restitución de nuestra riqueza de percepción, sensualidad y emotividad.

La reacción de stress de un animal grande es simple: la aplicación de fuerza. No tiene dónde equivocarse, lo que percibe como amenaza habitualmente es amenaza. Pero

nosotros no. Nosotros nos podemos equivocar y creer que algo nos amenaza cuando en realidad no hay amenaza a nuestra integridad biológica. Podemos desencadenar los procesos de una reacción de stress y la consiguiente pérdida de vitalidad en circunstancias en que nada nos amenaza.

Por ejemplo, podemos temer no estar a la altura de un examen, o de una tarea, de una responsabilidad. Vemos una posible amenaza a nuestra identidad social. Pueden pensar y sentir mal de nosotros. Nos estresamos. Perdemos vitalidad. Pero en realidad lo que hay es un examen, una tarea, una responsabilidad - ninguna amenaza a nuestras vidas.

No es un stress tan crítico como la presencia de un tigre, de acuerdo. Pero día a día, hora tras hora podemos estar envenenando nuestro cuerpo con hormonas de stress que en las circunstancias presentes no son necesarias, podemos estar restando un poco de vitalidad y días a nuestras vidas. Lo que es peor: podemos estar debilitando nuestra vitalidad y con ello nuestro sistema inmune, nuestro sistema de mantención y limpieza internos.

Esta duplicidad de amenazas percibidas, algunas reales, otras sólo imaginadas, es la gran puerta de entrada a la depredación innecesaria de nuestra vitalidad, a cansancio, debilitamiento, colapso de resistencia y enfermedad degenerativa prematura.

peligro natural

peligro a la auto-imagen
social / cultural

percepción de amenaza

reacción generalizada
consumo de vitalidad

tensión
intelectualización
bloqueo emocional y sensitivo
bloqueo / represión de funciones varias
(sistema inmune, otros)

resolución (muscular)
distensión
restitución de la vitalidad

constancia (conceptual)
tensión permanente
desgaste continuo de la
vitalidad

¿puedo elegir mis amenazas?

renuncias
confianza
humildad
flexibilidad
osadía

El ser humano es un ser social, no cabe duda. Ser marginado forzosamente del grupo de referencia es considerado un severo castigo desde tiempos inmemorables. Muchas personas perciben la soledad como un estado de emergencia del cual hay que emprender rápida fuga. Tememos la rotura de lazos al grupo de personas significativas. Queremos pertenecer, y seguir perteneciendo, a la sociedad de la cual formamos parte.

Este temor a la erosión de nuestra pertenencia social puede tomar una o varias de estas formas. Podemos creer que pondremos en peligro los lazos sociales por:

- incumplimiento de deberes y obligaciones,
- debilitamiento de nuestra responsabilidad frente a roles,
- pérdida del valor de nuestras contribuciones,
- descuido de nuestra identidad socio-cultural,
- insuficiencia, incapacidad,
- debilitamiento de voluntad, de vigor.

Para enfrentar esta inseguridad creamos muchas herramientas, muchas estrategias, con las cuales esperamos poder recuperar la falta de seguridad y de confianza que se expresan en estos temores.

Las tales estrategias y herramientas son en el fondo armas idealizadas, conceptos, anhelos y demandas que nos imponemos a nosotros mismos: ganar prestigio para afirmar los lazos sociales con la admiración de los otros, o para tales efectos buscar la perfección, más conocimiento, un estilo envidiable, o destacar la belleza de características físicas, juntar dinero para impresionar o defenderse en tiempos peores, desarrollar fuerza de diversas maneras abiertas o encubiertas, perseguir el heroísmo, crear discursos para convencer a los otros de tal o cual ingenio, crear circunstancias de inmólación familiar o política o militar o santa o artística, etc, las perso-

nas somos muy creativas cuando queremos.

No se nos ocurre, aparentemente, ser más autónomos y confiar en nosotros, en los otros y en la vida en general.

Desde la niñez en adelante las personas buscan pertenencia en el seno de la familia, del grupo social y de la comunidad, y para ello se adaptan a los usos y costumbres que reconocen como válidos entre las personas que constituyen estos distintos grupos humanos.

Entre las muchas herramientas de adaptación que usamos en este proceso se repiten a menudo las siguientes:

- dar servicios a personas y grupos con la esperanza de ser reconocidos como una persona valiosa;
- postergación de deseos y necesidades personales para no interferir en las actividades, estados de ánimo y anhelos de los otros;
- búsqueda directa de reconocimiento y valoración llamando la atención, destacándonos de diversas maneras, escenificando, cometiendo errores, hablando, sabiendo, preguntando, moviéndonos, etc;
- emulación de conductas ajenas para ser considerados en el grupo como una persona "de las nuestras";
- obediencia con la esperanza de ser considerados una persona útil y de no ser alejados del grupo;
- identificación con personas queridas / respetadas para ser aceptados en su cercanía;
- búsqueda de paz y armonía en el grupo de referencia para sentir pertenencia y cercanía.

Y en este afán de pertenecer, de ser acogido, de sentir seguridad junto al grupo cercano ¿qué queda en el camino?

La inocencia, primero que nada: involuntariamente

hemos escogido el camino (intelectual) del negocio - hago esto para obtener esto otro - sin preguntar por lo que se necesita íntimamente. Y a lo largo del tiempo se suman las instancias de represión de estas nuestras propias necesidades al punto que entregamos nuestras decisiones personales más íntimas al sentido que emana del grupo. Nos esforzamos día a día a reprimir nuestras propias necesidades, a impedir que irrumpen en el orden que hemos construido y a que no nos echen a perder el juego en que estamos empeñados. Hemos abierto las puertas a la paulatina destrucción de la seguridad con que la naturaleza dota a los animales y a nosotros para un correcto vivir. Hemos sentado las bases para creer cuanto artificio quieran presentarnos como apropiado, conveniente, importante, valioso, bueno, etc. Hemos abierto las puertas a una credulidad que poco a poco irá destruyendo nuestro sentido personal de lo obvio, nuestra vitalidad, nuestra funcionalidad innata, nuestra salud.

Ha quedado en el camino entonces la inocencia, la validez de lo propio, el norte de nuestras decisiones primarias y la riqueza de la expresión de nuestras propias aptitudes y potenciales personales.

Pero como dice la experiencia, cometer errores no es el problema, el no corregirlos sí.

La sensación de cansancio es una señal de disminución de energías biológicas activas y lleva a los animales a buscar un lugar confiable donde poder descansar y reponerlas. La vitalidad pasa entonces de fase activa a fase de reposición corporal. Durante el reposo inicial y más aún durante el dormir se producen muchas alteraciones biológicas a nivel celular necesarias para un nuevo ciclo activo más adelante.

Pero el cansancio no es la única manifestación que

emerge de una condición de vitalidad disminuida. Otra manifestación es - a largo plazo - la angustia, que se da en distintos niveles, desde una leve sensación de inseguridad hasta la angustia, el pánico y el sentido de alarma. Esta manifestación interna no necesariamente guarda relación con acontecimientos externos a la persona, pero desde luego son exacerbados por estímulos del mundo circundante. Entonces un gato puede desencadenar una fantasía asociada a una angustia parecida a la que en momentos normales desencadenaría un tigre. La persona se asusta por cualquier cosa, ve amenazas posibles donde es poco probable que existan en realidad, el temor está a flor de piel, y sí, los gatos pueden parecer tigres.

Esta angustia desencadena desde luego reacciones de stress. Pero hemos visto que la reacción de stress prepara al individuo a acciones extraordinarias de combate o de huida, y al hacerlo consume altos niveles de vitalidad. A menos vitalidad más angustia, a más angustia más consumo de vitalidad. Se ha formado un círculo vicioso.

La persona cansada, con poca vitalidad y repetidas vivencias de angustia se siente poco capaz para afrontar los desafíos habituales de la existencia. La reacción de stress, con que la naturaleza nos dotó para enfrentar emergencias y poder salvar eventualmente nuestras vidas, se ha transformado ahora en la depredadora de nuestra vitalidad. Una vitalidad depredada pierde el vigor necesario para mantener funciones biológicas en forma sana, "recta", crea un escenario interno de vida sin vigor, distinto al normal, y en especial debilita el sistema inmune. Se ha desatado una cadena de acontecimientos poco auspiciosa.

En el mundo civilizado estamos expuestos más a amenazas conceptuales, anhelos y demandas aceptadas o autoimpuestas y al temor a la posible posterior frustración, etc,

que a amenazas reales (tigre, avalancha).

La magnitud de la reacción de stress frente a estas amenazas conceptuales es mucho menor, pero es permanente, la mayoría de las veces no encuentra solución, o se agregan nuevas demandas, valores y temores derivados una vez resuelta la última. Vamos de stress en stress, casi como una forma de vida. El deterioro de nuestra vitalidad es entonces un factor de tiempo transcurrido. Más tiempo, más stress, mayor caída de nuestra vitalidad. Biológicamente envejecemos antes de lo necesario. Enfermamos antes. Morimos antes.

La depredación de la vitalidad lleva a su debilitamiento y a la pérdida de coherencia. Los primeros síntomas pueden ser cansancio, agobio, desgano, falta de entusiasmo, de creatividad y de compromiso. O pueden ser dolores de cabeza, irregularidades en el tracto gastro-intestinal, temor y tensión (el círculo vicioso), mareos, desconcierto. Más adelante serán disfunciones más serias o la emergencia de alguna enfermedad diagnosticable como tal por el médico alópata.

Las personas adoptan actitudes distintas frente a este fenómeno. Una es la actitud pasiva (sé aguantar o, por el contrario, nada vale la pena); otra actitud es la reactiva (manejo del stress), y otra es finalmente la actitud proactiva (creatividad, osadía, se busca el cambio).

¿Qué hacemos desde tiempos remotos para evitar peligros? Creamos estrategias de defensa, entre las cuales se encuentran:

- control: las personas buscan controlar la mayor parte (o todas) de las variables e instancias de las cuales pueda emerger peligro;
- redes: bajo la creencia, y a veces la experiencia, de que

teniendo redes sociales, familiares, profesionales, etc, se está más seguro que actuando y viviendo en soledad, se buscan, crean y mantienen lazos firmes y duraderos con otras personas;

- status: las personas que eligen esta estrategia buscan aumentar su status profesional, social, artístico, etc con la ilusión que su status les protegerá de males mayores;

- antelación: las personas preocupadas de adelantarse a los posibles hechos negativos cifran sus esperanzas que podrán prepararse para prever, actuar y desviar situaciones peligrosas;

- acopio: las personas que creen que tener mucho de algo para evitar un peligro o para salir de él juntan dinero, contactos, conocimientos, etc.

Desgraciadamente las cosas son más complicadas que elegir una buena estrategia y seguirla. La preocupación de mantener una buena estrategia, vale decir, una que no va a fallar, se convierte a poco andar en una nueva instancia de inseguridad, incertidumbre y tensión. La respuesta adecuada a las muchas posibles calamidades que pueden ocurrir no consiste en armarse de un arsenal de herramientas y andar preocupado de su buen estado (¿y si después de todo falla esto o aquello?), sino en ingresar ingenuamente al presente y cultivar en forma razonable la confianza en la vida, en sí mismo, en las capacidades con que fuimos dotados para enfrentar la adversidad y el sufrimiento. Es la vía con que mejor cuidamos nuestra vitalidad - para que esta esté en la mejor forma posible cuando ocurra realmente un hecho crítico.

Nada es fácil, y como diría Rilke, ¿por qué había de serlo?

El tema del stress es ciertamente complejo. ¿Qué se puede hacer?

He dividido el problema en dos áreas: una reactiva y una proactiva.

El área reactiva del stress - "manejo del stress" - abarca la realidad después de la vivencia de períodos de tensión y cansancio. La persona estresada busca medios para restituir su estado normal. El así llamado "manejo del stress" (yo prefiero llamarlo "higiene" para aplicarlo a períodos posteriores y también a períodos previos a un stress) es un conjunto de actividades destinado a recuperarse de la tensión, del agobio y en general del desequilibrio funcional causado por el stress, y para estar en mejor forma antes de incurrir en él. Incluye, es sabido, entre otras actividades las siguientes:

- yoga
 - relajación
 - respiración abdominal
 - meditación
 - inmersión profunda en la naturaleza
 - correr, bailar, cantar
 - alimentación natural, agua limpia
 - chacotear, reír
 - mantener buenas relaciones
 - crear, jugar, sembrar
 - descansar efectivamente
- y en el ámbito laboral:

- cerrar la puerta para concentrarse
- establecer metas
- planificar tareas
- dividir tareas grandes en trozos pequeños
- controlar lo delegado
- cerrar y descansar antes de comenzar algo nuevo

El área proactiva, así como propuesta por mí tiempo atrás, va más allá: indaga sobre el trasfondo de la tensión, de la sensación de amenaza y peligro. Busca cómo disminuir las

instancias de stress y con ello liberar a la persona de la cascada de acontecimientos biológicos que depredan su vitalidad.

El enfrentamiento proactivo del stress busca más allá de la reacción a una posible amenaza su naturaleza, sus circunstancias, su gravedad, su impacto.

Sabiendo que nuestra reacción a lo que percibimos como amenaza es parecida si se trata de peligros a nuestra supervivencia biológica que si se trata de peligros a nuestra imagen cultural o social, podemos analizar su origen, su contexto y el posible impacto sobre nosotros.

¿Quiero estresarme por lo que me estreso?

¿Quiero gastar mi vitalidad en reacciones de stress frente a amenazas que no constituyen peligro a mi existencia?

Un análisis de aquello que nos hace sentirnos amenazados es un primer paso para disminuir las fuentes de stress. ¿Cuáles son los muchos "no quiero que pase esto X"? Un listado minucioso de las actividades que la persona hace para evitar esto o lo otro es un buen punto de partida para inferir lo que está detrás de estas actividades, las razones que presionan a su realización - es decir, los temores subyacentes. "Es que si no hago esto entonces va a pasar X" Primer temor: que pase X. Una vez terminada esta lista de temores se pueden ordenar, agrupar, distribuir en una jerarquía, seleccionar los más llamativos, etc.

Abandonar un temor, no hacerle caso, puede significar varias cosas:

- confiar en que no va a pasar X ,
- confiar en que si pasa X no va a ser tan desastroso después

de todo,

- renunciar a un beneficio esperado si pasa realmente X ,
- enfrentar la situación habiendo perdido eso que pasa cuando sucede X .
- evaluar en qué situación se ganó más que lo que se perdió en vitalidad, vale decir, qué situación tiene más sentido.

En una cultura que pregona las acciones heroicas hablar de renuncias es raro, por decir lo menos. A primera vista parece razonable no andar renunciando por la vida. Pero mirando en forma más profunda lo que se ve es otra cosa. Ir por la vida perdiendo la vitalidad sin verlo, sin estar consciente de ello, no parece defendible.

Sentir temor porque hay que rendir un examen es habitual pero innecesario en términos biológicos. Una mala calificación podría dañar la imagen social / cultural que la persona se hace de sí, pero no va a dañar su integridad existencial, biológica. Esta división de áreas, de impactos, nos parece fundamental.

Frente a una amenaza a nuestra integridad existencial no tenemos muchos grados de libertad: una reacción rápida y poderosa puede significar la diferencia entre morir o seguir viviendo. Frente a una amenaza del tipo cultural podemos distanciarnos internamente y no comprometer más vitalidad que la que elegimos comprometer: sea buena o mala la calificación del examen la vida sigue igual. La vitalidad ahorrada con esta actitud sirve para estudiar mejor, para ser más creativo, para responder con más ingenio.

La imagen de personas combatiendo la tensión y el cansancio en una rueda rutinaria contrasta con la imagen de personas internamente libres, entusiastas, creativas, que buscan desafíos interesantes y que a ellos se abocan con ganas y

osadía durante un período de tiempo que les parece tiene sentido.

Todos queremos ser responsables y mostrarlo en acciones y actitudes. Pero si este sentido de responsabilidad socava las fuentes de nuestra vitalidad, de esto que de primero nos permite ser responsables, entonces este sentido de responsabilidad no es más que una quimera, un manto de humo para tapar la miopía de su postura, una fuga de un sentido de responsabilidad más profundo y serio: el de cuidar razonablemente esto que somos.

En la medida que la persona comienza a soltar las múltiples ataduras asociadas a su sentido categórico de responsabilidad - hace las cosas que le gusta hacer cuando tiene ganas, no por obligación o a cualquier costo - inicia un camino de buen humor, soltura, inocencia, generosidad, felicidad, contagioso por cierto, entusiasta. Lo vemos en su cara: parece brillar.

La persona, su vitalidad, vuelve a ser más importante que todo lo otro. Internamente parecen restablecerse equilibrios naturales, una dinámica auto-contenida hace desaparecer disfunciones casi como por encanto - se ha iniciado el camino de la restitución de la salud.

La persona cuenta ahora con una vitalidad recuperada capaz de enfrentar efectivamente amenazas a su existencia y con un sistema inmune rejuvenecido apto y a la altura de las muchas exigencias internas que a diario hace necesaria su concurrencia.

La persona ha reconquistado su libertad. Ha aprendido a ser autónoma dejando de ser crédula a cuanto propuesta se le ofrezca como lo valioso a perseguir, renunciando a mitos y

conceptualizaciones de deberes y obligaciones. Enfrentando pérdidas y ganancias ha encontrado un lugar ingenuo y criterioso en la realidad. Y ha comenzado a sanar.

Al abandonar una actitud sumisa a conceptos categóricos de responsabilidad ocurre algo más que una revitalización general. Sabemos que la respuesta de stress va asociada en los primates a una hiperactividad mental. Los primates no tenemos la fuerza para enfrentar grandes bestias con éxito. Pero hemos sobrevivido gracias a nuestra inteligencia. Monos y simios se defienden con acciones inteligentes, de hecho más inteligentes que las de sus oponentes. Gritos de alarma o de aviso, maniobras distractoras, acciones conjuntas destinadas a complicar a la bestia, a desubicarla, a frenarla, a asustarla, emplazamientos seguros, el uso de herramientas y armas - en fin, los recursos del primate parecen inagotables a la hora de protegerse de amenazas. El uso de la inteligencia más que de la fuerza tiene una larga historia, y así es el caso también de su desarrollo, en especial el de la especie humana. Tenemos una inteligencia superdotada en algunos aspectos si la comparamos con la de otros primates.

Y parece que usamos esta inteligencia con más frecuencia que los otros animales.

Esto es especialmente cierto si miramos los procesos de educación. Cuando el niño le dice a la profesora que necesita ir al baño es educado en el sentido que tiene que esperar el timbre del recreo para ir al baño. La información biológica que recibe el niño desde su intimidad es invalidada por el mandato de espera. En vez de percibir, sentir y actuar de acuerdo a lo que le pasa reprime la información. El concepto de orden en clase y de libertad recién durante el recreo pasa a ser más importante que la verdad interna. El niño “intelectualiza” la experiencia vital del momento. Seguramente no es la

primera vez en su vida, pero tampoco será la última. Por el contrario, a más educación, más represión de sus necesidades íntimas. El niño, el joven, comienza a distanciarse de sí de tal manera que comienza a perder de vista lo propio, su validez, su estilo, sus necesidades y sus anhelos. Acepta para sí una imagen socialmente aceptable y delega en ella sus potenciales personales. Vive en lo que hemos llamado en nuestro trabajo el “filtro” de preferencias, mandatos y exclusiones, es decir, vive en un ámbito abstracto cargado de valores que no necesariamente representan sus necesidades de auto-realización personal profunda. Se instrumentaliza para alcanzar los propósitos que se desprenden de esta jerarquía de valores, mandatos y responsabilidades externos. En vez de velar por su integridad funcional, por sus necesidades íntimas, por su vitalidad, en vez de sentir respeto, veneración y gratitud por esta magnífica oportunidad de ser - usa esto que es para fines ajenos a su biología.

Y todo esto muchas veces no lo sabe.

La amenaza subyacente al stress va asociada existencialmente al uso de la inteligencia. Y lo contrario también es verdad. El uso continuo y exagerado de la inteligencia implica muchas veces la represión de nuestras necesidades biológicas, lo que puede generar inseguridad, desconcierto, tensión. A más tensión más uso de la inteligencia. ¿Quién no ha vivido en este círculo vicioso?

La persona que sabe renunciar a sus múltiples instancias de responsabilidad en pro de cuidar su vitalidad ha roto este círculo vicioso. Percibe, siente y actúa de acuerdo a esto con libertad y con autonomía de criterio. Valora la sensualidad, las emociones e intuiciones que nacen de su intimidad. Sabe lo que quiere, representa sus necesidades en el mundo externo, actúa de acuerdo a lo que tiene sentido para ella. Su

vitalidad florece.

¿Y qué hay del stress celular?

Al igual que los animales, las células son el resultado de una adaptación que lleva muchos millones de años. No tienen muchos grados de libertad si les falta o les sobre algo en su medio. Bajo condiciones anómalas dejan de funcionar normalmente, se esfuerzan - bajo stress - para adaptarse a las nuevas condiciones. Si este esfuerzo no es eficaz entran en lo que se conoce como la respuesta SOS: liberan parcialmente su genética para encontrar adaptaciones que les capaciten para seguir viviendo en estas nuevas condiciones. Si esta modulación genética es insuficiente alteran su genética en forma más agresiva para crear miles de variantes, tal vez una le permita a su descendencia seguir viviendo en este nuevo ambiente. Si también esto falla entonces entra en apoptosis (suicidio).

Estamos constituidos según el porte individual por 5 a 10 millones de millones de células. Vitalidad la podemos entender como la suma de aportes que cada una de estas células entrega al conjunto. Si comemos mal - por ejemplo - las células invierten parte de su aporte individual en el esfuerzo metabólico extra que deben realizar en estas condiciones tóxicas, es decir, queda menos vitalidad disponible para el conjunto, la persona se siente rara, cansada, sin ganas. Muchas cosas afectan el bienestar de la célula: acidez de la matrix, falta de alimento o excesos alimenticios, tóxicos en general (externos pero también internos como resultado de estados de tensión y alarma, evacuación débil y otros). Hay mucho que podemos hacer para mantener nuestras células en buen estado. De hecho las actividades presentadas en Estilo de Vida apuntan a este fin. Estamos constituidos por un círculo funcional que va de las células a la persona entera y de la persona entera a

las células - de aspectos somáticos a aspectos dinámicos y de aspectos dinámicos a aspectos somáticos, como lo entendieron los médicos chinos desde hace un poco más de dos milenios atrás.

(A modo de ejercicio de salud podemos imaginar un diálogo con una de estas células y que las represente a todas. ¿Te sientes más sana o más amenazada si tomo esta bebida, si como este preparado, si llevo una vida sedentaria, si no soy feliz, si vivo cansado, o por el contrario soy activo, osado, alegre, si como verduras frescas, fruta, si soy generoso?)

El exceso de fuentes de stress cultural / social nos lleva a tomar decisiones respecto a qué soltar, a qué renunciar, en qué confiar y en qué dejar de confiar. Si queremos cuidar nuestra vitalidad para aspectos importantes de nuestra vida y en general de nuestra existencia tendremos que enfrentar pérdidas y ganancias como un proceso que involucra nuestra intimidad, nuestras profundas motivaciones personales. Podemos aspirar a una vida sana, alegre, creativa, o dejarnos llevar por una vida tensa, enferma, poco productiva.

Integración emotiva

La toma de decisiones de un animal está basada en la concurrencia de la información proveniente tanto del exterior a través de sus sentidos como del interior a través de emociones y sensaciones. La información interna no es desviada, frenada o rechazada como en el caso nuestro por ningún filtro social impuesto durante un proceso forzado de educación. Esta información interna llega a la conciencia del animal en forma directa y de manera constante - lo que le permite saber a toda hora lo que es necesario para sí, y para aprender de su experiencia, entre otras cosas. Se sabe que los chimpancés que viven libres en la selva saben diferenciar más de 300 tipos de vegetación distinta en caso de enfermedad. Aprenden a diferenciar hojas, cortezas, raíces, flores, semillas, frutos - y a usarlas correctamente en presencia de malestares y disfunciones. Nosotros hemos perdido mucha sensibilidad, pero más que nada hemos perdido el interés por validarla, junto al interés por validar muchos otros de nuestros potenciales. Parece que lo que no oímos de otro, o lo que no leemos, no vale. Si queremos mantenernos sanos, o volver a ser sanos, esto tiene que cambiar, desde luego.

El tema abarca obviamente más que el conocimiento de qué es bueno masticar en caso de resfrío, agitación o intoxicación. Puede ser interesante - y necesario a largo plazo para nuestra salud - contestar preguntas de la más diversa naturaleza. ¿Quiero seguir exigiéndome en esto? ¿Quiero jugar? ¿Me gusta vivir aquí? ¿Es hora de hacerme caso con el descanso? ¿Es bueno para mí seguir soportando los excesos de esa persona? ¿Hay algo que me retenga de ser generoso ahora? ¿Qué proyecto me entusiasma? ¿Soy creativo? ¿Por qué recuerdo esa melodía en forma tan insistente? ¿Es hora de viajar lejos, conocer gente, bosques, ríos? ¿Soy todo lo libre que me gusta ser? ¿Qué cosa profunda de mi intimidad

necesito expresar? ¿De qué tengo ganas? ¿Qué me pasa con lo que me cuenta esta persona? ¿En qué ánimo ando ahora, qué origen tiene, a dónde apunta? ¿Qué cosa siento en el estómago? ¿Me siento realizado? Hace días que ando triste, ¿por qué será? Quiero conversar con tal persona, me gusta su presencia. Tengo ganas de hacer chacota con el perro. Quiero vivir más mis emociones. Siento necesidad de meditar de nuevo. Me saltan lágrimas con ese concierto para violín - ¿qué es?

Somos distintos a una máquina que realiza deberes. Somos una instancia del vivir y de desplegar los potenciales guardados en nuestra intimidad. Si queremos ser sanos debemos respetar esta realidad - en nosotros mismos y en quienes nos rodean.

La cultura en que estamos inmersos privilegia las actitudes y las acciones predominantemente inteligentes; y el stress al que estamos expuestos en la vida laboral, social y familiar contribuye a una postura más inteligente que emotiva frente a la existencia - lo que en su conjunto da como resultado el que las personas terminan intelectualizando la experiencia vital en vez de llevar continuamente a su conciencia la resonancia emocional (alegría, tedio, sufrimiento) de cuanto acontece internamente y en el afuera. Volver a aceptar como importante la información emocional que surge desde la intimidad en vez de rechazarla o reprimirla permite tener acceso a necesidades y anhelos profundos estrechamente ligados a nuestra vitalidad.

Integración (de emociones, de aspectos no racionales, no utilitarios, de intuiciones, de percepciones y sentimientos, de experiencia, de anhelos y temores, etc) a un todo coherente y vitalmente funcional es una tarea difícil y día a día a renovarse, una tarea que exige nuestra capacidad de entendi-

miento a abrirnos y a crecer, que cuestiona y obliga a flexibilizar nuestros filtros, que nos lleva a través de estados de maduración a una inserción más arraigada en la existencia.

Inegración emotiva:

acciones pertinentes

autonomía:
animales buscan satisfactores a sus necesidades



conciencia: ganas / repudios

integración emotiva:
si no hay bloqueo la comunicación "llega"



emociones, sentimientos, intuiciones

riqueza emotiva:
necesidades se "comunican" como emociones



necesidades conductuales (inconscientes)

vida animal:
animales requieren además de acciones para vivir



funciones biológicas

vida:
energía bio-electromagnética organiza la materia



vitalidad

Responder a las siguientes preguntas ayuda a conocer e integrar emociones y necesidades personales:

muy en el fondo de mí: ¿qué quiero?
¿cómo me gusta ser?
¿qué me gusta, qué no me gusta?
¿qué necesito ahora?
¿qué me pasa con _____ ?
¿de qué necesito más, de qué necesito menos?
¿quién soy, qué quiero?

La integración emotiva se da en dos planos. Uno, el más inmediato, corresponde a la disposición a aceptar como parte válida e importante de la experiencia actual los aspectos emotivos, no racionales. ¿Qué siento, anhelo, temo? ¿Cómo me siento? ¿Qué intuyo?

El otro plano corresponde a la disposición a vivenciar las emociones que nos tocan como un desarrollo, - como un paulatino desarrollo desde una intuición, a un creciente despliegue, a una expresión inambigua de ella (preferentemente en acciones) y después a un lento desvanecimiento. No parece saludable vivir las emociones sólo en sus extremos, en todo o nada. Muchos procesos fisiológicos necesitan tiempos (lentos) de transición, y el atropellarlos tiene muchos efectos perjudiciales (como se demuestra claramente a este respecto en medicina china).

No muchas décadas atrás era común pensar que las facultades biológicas debían estar al servicio de la mente, el cuerpo al servicio de nuestras metas culturales y sociales. Estamos presenciando un gran vuelco en este sentido. Toda la evidencia parece indicar que la mente - una de las tantas herramientas con que la naturaleza dotó en mayor y menor grado a los animales - debe estar junto a todas las otras herra-

mientas naturales al servicio de la protección del individuo (animal o humano), tanto si se trata de encontrar soluciones - pensando adecuadamente - de supervivencia a las amenazas externas, o si se trata de mantener la salud en el largo plazo llevando inteligentemente a fin las acciones inspiradas en las presiones que emergen desde nuestra intimidad.

Recién sabido qué necesita esto que somos podemos hacer algo por ello. Debemos saber abrírnos a esta información biológica más allá de lo que siempre hacemos: saber si tenemos apetito, cuándo tenemos necesidad de ir al baño o de respirar aire limpio. La vitalidad abarca cosas simples y cosas complejas, y son estas últimas las que desatendemos frecuentemente. Más adelante veremos esto con más detalle en los capítulos sobre autonomía y sobre sentido de vida.

¿Qué necesita esto que yo soy? ¿Qué necesita mi vitalidad? ¿Qué dice?

El lenguaje que usa la vitalidad para expresar sus necesidades son las emociones: los anhelos y los repudios, la felicidad, la rabia, la ira, la nostalgia, los sueños, las ensoñaciones, las imajinerías, la pena, la depresión, la angustia, la música, las ganas, el cansancio, el duelo, el hambre, la atracción hacia la pareja, los celos, el tedio, el buen humor, la compasión, el odio, la cautela, el júbilo, el recogimiento, el soltar, la alegría, la serenidad, etc.

Las emociones constituyen también algo más que la entrega de información: son la raíz de la motivación para acciones pertinentes.

El bloqueo y rechazo de las emociones conlleva el rechazo de instancias de motivación profunda, motivación arraigada en necesidades importantes de auto-realización

personal. El llevar una vida al margen de estas motivaciones profundas crea un ámbito funcional desprovisto de compromiso, plano, sin interés. Dicho en una expresión metafórica es como si la vitalidad comienza a resentir este estado, a sentirse presa: entonces se cansa, se desmotiva, se apaga lentamente, es decir, decae. Este decaimiento es lo peor que le puede pasar a nuestra vitalidad. Es la antesala de la debilidad de todas las funciones internas que nos constituyen: metabolismo, sistema inmune, reproducción de células, evacuación, sistema nervioso, cardiovascular, reproductivo, etc. Es la antesala de enfermedades. Y en el plano externo de la persona es la pérdida de prestancia y de lozanía para emprender desafíos creativos y efectivos para una vida interesante con una buena y sana retro-alimentación sobre la persona generadora de los esfuerzos, vale decir, sobre la vitalidad subyacente.

Una persona abierta a sensaciones y emociones lleva una vida de mucha riqueza, y esto es una influencia benigna sobre su vitalidad y sobre los sistemas internos nutridos por ella. Una persona sana vive mejor en todo orden de cosas y muy probablemente más tiempo.

El integrar a la conciencia las emociones que nacen y se desarrollan en la intimidad como efecto de un proceso de maduración interna, o que por el contrario son respuesta directa y eventualmente inmediata a circunstancias externas, pueden ser cosas muy distintas si prestamos atención a la naturaleza de su origen, si este origen es un ámbito de inocencia o si el origen está arraigado en los filtros culturales a que la persona está condicionada. No da lo mismo enojarse porque la buena disposición personal a ayudar y acompañar es habitualmente aprovechada y tergiversada por personas flojas y sinvergüenzas, que enojarse porque alguien vulnera los derechos a ciertos privilegios. Una cosa es amar a otra

persona porque sí, otra cosa es amarla porque el hacerlo trae consecuencias políticas, culturales o económicas beneficiosas. Es distinta una agresión que hiere la integridad biológica que una agresión que hiere el status. - De más está decir que comprometerse emotivamente con lo propio vale más la pena - y es más sano - que comprometerse con emociones resultantes de respuestas al mundo cultural externo (emociones que en el ámbito biológico pueden ser del todo irrelevantes).

Las emociones son de naturaleza flexible, plástica, adaptable. Si mi emoción de hambre me llevó a proyectar ganas de comer un plátano pero lo único que tengo a disposición son manzanas el comer una o más va a satisfacer mi emoción original. Si quiero sentarme pero no hay sillas bien puedo hacerlo sobre un cajón o sobre la acera.

Para explicar esto con más detalle podemos construir figurativamente una herramienta como una línea continua que va de un extremo a otro, de profundidad emotiva a claridad conceptual. Por ejemplo, si visualizamos la emergencia y expresión de una emoción en un extremo de la línea continua entonces encontramos en el extremo opuesto imágenes o conceptos muy claros y definidos. Podemos así visualizar hambre en un costado, manzana en el otro. ¿Y qué pasa en lugares intermedios de este continuo? Hay cobertura, traslape de imágenes y de conceptos distintos que igualmente dan expresión a la emoción base. Una silla no es lo mismo que la acera, una manzana no es igual a un plátano, sin embargo es posible adaptar la emoción a la realidad actual. Pero así como hay cobertura y traslape conceptuales (plátano y manzana) respecto a la emoción primaria (hambre en el ejemplo) puede haber traslape de emociones distintas (hambre y apetito, cansancio y flojera) a este mismo nivel conceptualmente poco diferenciado. Es el área de la creatividad, de los chistes, de

muchas disputas, etc.

Esta realidad aparentemente esquivada, rica en duplicidad, complementaria, cargada de significados, cercana a la verdad biológica subyacente, es de suma importancia al interpretar sueños, imaginaciones, motivaciones y para diferenciar entre lo importante y lo superficial. Este trabajo, cuando se realiza respecto a contenidos propios, resulta habitualmente más fácil y certero realizarlo junto a otra persona en un diálogo que ayude a exponer concordancias y diferencias.

Las emociones emergentes de la profundidad de nuestra biología - los contenidos funcionales que buscan expresarse como motivación de acciones necesarias - se proyectan a nuestra conciencia como imágenes, palabras, melodías, anhelos, etc. Al proyectarse hacia nuestra conciencia se enfrentan a códigos aprendidos, a escalas de prioridades tanto existenciales como culturales, etc, y se adaptan y amoldan si es necesario a este lenguaje, a esta red de preferencias y prohibiciones, de conveniencias e inconvenientes. Si una silla es un concepto prohibido se proyectará involuntariamente una imagen de cajón o de acera, por ejemplo, cuando la necesidad es sentarse.

Una persona que vivió más de 50 años en una misma casa decidió cambiarse a un lugar más cercano a su familia. Una hija le preguntó cómo se sentía al abandonar lo que había sido su hogar por tanto tiempo. Bien, respondió, pero al gato lo he visto un poco nervioso. La señora - desde luego un poco nerviosa - usó al gato para expresar lo que para ella parecía estar debajo de su sentido de lo apropiado. (Las conversaciones están llenas de gatos en todo el mundo...)

Aprender a interpretar este lenguaje interno puede ser muy provechoso para conocer lo que se expresa desde la in-

timidad como lo que es necesario hacer para mantenerse sano.

Personas que desconocen la importancia de estar al tanto de lo que pasa en su intimidad tienden a rechazar este lenguaje y con ello sus contenidos. Día a día se someten a las reglas del juego externo con sus deberes y obligaciones, tensiones y eventuales instancias de distensión. Las acciones que realizan durante el día pueden estar muy alejadas de sus necesidades biológicas de auto-realización. La represión de estas verdades internas consume vitalidad: es decir, estas personas utilizan su vitalidad para reprimir su expresión (usan vitalidad para suprimir la vitalidad). Quedan así sentadas las bases para vivir sin un sentido propio, para desanimarse, para perder interés en la vida, para debilitar la vitalidad.

Muchas personas parecen enredarse en sentimientos desagradables como culpas o miedo cuando se abren a su emotividad, razón por la cual algunos deciden no incursionar más en su intimidad. Personalmente creo que la mayoría de estos sentimientos tienen su origen en el área de los filtros, de los condicionantes culturales de la conducta, y no de su intimidad propiamente tal. La lista de estos sentimientos es larga: culpas, miedo a lo desconocido, debilidad, inseguridad, miedo a errar, a no estar a la altura de lo que se le pide, miedo a transgredir límites de lo permitido, sentimientos de incapacidad, de insuficiencia, miedo a actuar sin la debida autorización de dios, los padres, los jefes, la pareja, etc. Mientras no se aclaren estas circunstancias es probable que el camino hacia lo propio se vea difícil de recorrer.

El vivir abierto a sensaciones y emociones refleja una actitud capaz de rechazar amenazas sin importancia biológica (stress cultural), refleja una actitud autónoma y serena de una persona que no va de tensión en tensión eternamente contra-

restando o escapando de imaginarios peligros a su integridad socio-cultural, devastando su vitalidad, intelectualizando la experiencia vital, viviendo en piloto automático, insensible a lo que le ocurre.

Abrirse a este mundo repleto de información biológicamente relevante involucra una serie de pasos, comenzando por un abandonar el mundo intelectualizado del stress en que habitualmente nos encontramos involucrados en el diario vivir. Es necesario alejar las fuentes de stress cultural, sean estas fuentes externas o - las más de las veces - internas, debemos distanciarnos del sentido de alarma que pueda subyacer a nuestras acciones, debemos crear un espacio de libertad interna frente a demandas y mandatos, frente a lógicas y cadenas de pensamiento, es decir, dar validez al mundo propio, a la importancia de los procesos que constituyen esto que somos.

Un método que facilita este reunirse con lo propio, que facilita el alejar el sentimiento de apremio y la interrupción de procesos intelectuales, es hacer ejercicios de relajación, de respiración o de meditación. El someterse a una sesión de masaje, de acupuntura o similares también puede ser de ayuda, pero es dependiente de otra persona: no puede ser una estrategia de primera línea.

Hay ocasiones en que simplemente descansar, no hacer nada, sentarse o acostarse y mirar, dejar que todo sea, soltar y gozar el respirar bien puede ser todo lo que uno necesita para abrir las puertas a la intimidad, a un flujo de emociones, intuiciones y sentimientos que llegan inocentemente, sin impedimentos, a nuestra conciencia.

Hay otras ocasiones en que se quiera estimular este proceso de apertura, para lo cual basta hacer actividades tan

simples y significativas como escuchar música, estar en el jardín, en la naturaleza, en bosque, playa o río, pasear en la nieve cuando se tiene oportunidad para ello, o recordar sueños, hacer imaginерías, escribir una carta a una persona querida, real o imaginaria, expresar algo en el ámbito del arte, etc.

Y si se quiere buscar proactivamente el trasfondo emocional - biológicamente informativo - de la situación en que uno se encuentra involucrado basta con hacerse preguntas como: ¿qué me pasa con esto?, ¿qué quiero?, ¿esto me gusta?, ¿de qué tengo ganas?, ¿hay algo a lo que le temo?, ¿qué no quiero más?

Una cosa es abrirse a la información presente en nuestra intimidad. Otra cosa es retenerla: resulta conveniente anotar (con palabras o dibujos) lo que se recibió, lo que se descubrió, lo que se hizo evidente. Porque con frecuencia volvemos a perder esta información, especialmente cuando nos involucramos de nuevo en un flujo de acciones relacionadas al mundo social que nos envuelve.

En un momento oportuno es conveniente, y entretenido, jugar con esta información, mezclando elementos, conceptos o imágenes, ordenándolos de otra manera, desordenándolos, combinándolos con recuerdos o proyecciones - en fin, los niños nos pueden enseñar de nuevo el bello oficio del jugar...

Yendo pasos hacia más madurez puede ser conveniente tratar de ver lo que está delante de nuestra vista: ¿qué veo?, seguido de una descripción clara y sucinta para después anotarlo: esto es lo que veo delante de mí.

Con el fin de comprender lo que se tiene delante de sí

resulta ingenioso preguntarse ¿qué significa todo esto? en dos planos distintos. Primero se hace en forma "objetiva". Por ejemplo en un sueño aparece una imagen de alguien que quiere encender una luz: objetivamente esta persona quiere poder ver algo que en la oscuridad no puede ver. Después la pregunta se dirige - en un segundo plano - a la intimidad: ¿qué quiero poder ver yo? Es probable que la respuesta a esta segunda pregunta revele un contenido de importancia.

El poder reflexionar sobre este contenido es un privilegio a la hora de integrar emociones relevantes. Permite ponderar instancias de vida significativas, replantear preferencias existenciales y actuar de manera más seria y sólida en el mundo externo. Permite proyectar la autonomía en ciclos de desafíos biológicamente acordes: ¿qué quiero hacer con todo esto?, ¿de qué tengo ganas?, ¿qué voy a hacer?

Llevar una vida rica en emociones y sensaciones es la base para una autonomía auténtica y fecunda, una autonomía arraigada en las necesidades propias más que en señuelos externos ajenos a la realidad personal. Y con ello es también la base para una vida en constante desarrollo, con crisis y resoluciones, marcada por crecientes niveles de maduración.

Autonomía

La persona que tiene acceso consciente a sus emociones, disgustos, necesidades y anhelos puede representarlos en acciones pertinentes en la existencia con el fin de satisfacer sus necesidades biológicas tanto de corto como de largo alcance, y así, paso a paso, desarrollar además su auto-realización personal en los asuntos que estima importantes. Para algunos esto puede ser - a su propio estilo - tener un hijo, plantar un árbol, escribir un libro. Para otros puede ser ayudar al débil, pintar al fresco la cúpula de la capilla Sixtina, escribir un concierto para violín y orquesta.

La naturaleza nos ayuda en la tarea de fortalecer de manera consciente las acciones que nacen de la integración emotiva. La estrategia es simple: consiste en ponernos al servicio de quienes somos, cada cual según sus propias necesidades y circunstancias. Ser autónomo significa saber sentar las bases de lo que es importante y necesario.

Todo animal lo sabe. Nosotros también - pero la presión social, educativa y cultural muchas veces opaca este saber hacer. Debemos restituir una sana autonomía frente a todas las cosas importantes a las que nos vemos enfrentados, lo que equivale a decir que debemos desarrollar nuestra aptitud vital.

Quizás debemos empezar por ajustar nuestras actitudes e imitar a los animales: saben conquistar lo que necesitan o renunciar frente a lo inevitable o lo inconveniente, saben confiar, son humildes porque nada ni nadie los obliga a ser arrogantes, son flexibles en todo orden de cosas y osados cuando lo quieren.

Autonomía:

mando general

en cada una de las áreas atingentes

con máxima coherencia posible



el placer de elegir

el placer de decidir

¡el placer de vivir!

Es necesario asumir - en forma proactiva, consciente, entusiasmada - el mando de nuestras vidas, reafirmar la autonomía requerida para vivir en forma natural y volver a tomar decisiones basadas en las necesidades propias. Para volver a ser una persona sana hay que aceptar la condición de todo ser viviente: asumir el mando de la propia vida en todos los ámbitos importantes.

Para este fin es necesario acostumbrarse a una continua integración emotiva y de necesidades biológicas. A partir de esta integración es posible plantear con asertividad y autonomía

- la dirección de la propia vida,
- respecto a la pareja definir sanamente los aportes que se quieren hacer,
- respecto a la familia establecer el modo de cómo y cuándo

se quieren enriquecer las relaciones,
- respecto al trabajo expresar el alcance y la calidad de su sentido, el estilo y la expresión de potenciales que se quieren comprometer.

La llave maestra para sanar es muchas veces el crear un cambio de los supuestos sobre los que se fundamenta la escala personal de prioridades vitales. Integrar las necesidades y características personales a los supuestos, es decir, crear supuestos más realistas y acordes con quien uno es, hace sentido en términos biológicos y existenciales. Esta coherencia entre necesidades, supuestos y conciencia corresponde a nivel existencial a la coherencia funcional postulada por la medicina de la luz (física cuántica) como concepto fundamental de la salud.

Este cambio puede ser tan potente en sus efectos que haga innecesaria una intervención de terceros en la recuperación de la salud de la persona. Es el hecho de los miles de enfermos de cáncer en el mundo que fueron desahuciados por sus médicos oncólogos tratantes y que ahora toman sus vidas en sus manos, hacen lo increíble - y ahí están, vivos, sanos, fructíferos en todo sentido, "florecientes" al decir de uno de ellos, décadas después del diagnóstico "final".

Ser quien manda respecto a lo que es importante para uno mismo, o no serlo: esa es la cuestión, según nos enseñan estos sobrevivientes de cáncer.

La escala de prioridades vitales, los supuestos sobre los cuales se elaboró esta jerarquía, las decisiones libres y comprometidas que se toman a partir de ella respecto a un estilo de vida concordante y natural, y la coherencia de las acciones que se realizan en el mundo externo, estas parecen constituir los temas centrales de un sanar o de un no sanar.

Los sobrevivientes son personas que habiendo enfrentado estos temas en forma seria y realista entraron a un territorio donde la ayuda de terceros - cualquiera su naturaleza - se pudo convertir en extraordinariamente efectiva (si es que no del todo innecesaria).

Algunas personas, resueltas a conquistar los más altos niveles de salud posibles, desarrollan un plan. Para ello eligen las áreas en que quieren intervenir, fijan objetivos generales y específicos, una calendarización de acciones e hitos de verificación, vías alternativas si las cosas no van de acuerdo a lo esperado, criterios para controlar el progreso, etc. Y después se largan a conquistar objetivos, pequeños, medianos y eventualmente grandes.

Otras personas han escogido un modelo más humilde pero no menos efectivo: el modelo de las perlas. El modelo de las perlas consiste en lo siguiente: la persona decide hacer hoy todo lo que hoy es posible hacer para tener hoy un día sano. Come sólo alimentos sanos y bonitos, bebe agua limpia y té verde, respira aire no contaminado, hace ejercicio en los lugares más naturales posibles, aleja de sí todo tipo de tóxicos para cuerpo o alma, ama y se deja amar por las personas que le quieren y respetan, interactúa y se relaciona emotivamente con aquellas personas y situaciones que le comprometen biológicamente, juega, hace yoga y meditación, practica un arte, da muestras de reverencia y de gratitud, en suma, busca vivir el día más maravilloso de su vida, algo que llamo una "perla", un día perla.

Es probable que mañana a esta persona le sea más fácil volver a repetir un día tal a que si hoy no lo hubiese hecho. Dos perlas. El tercer día se hace más fácil aún - tercera perla. Es probable que haciendo un collar de perlas de cientos y miles de perlas la salud de esa persona en cinco,

diez o veinte años sea mejor a que si no lo hubiese hecho. Una vida preciosa, limpia y natural, que da cuenta de la reverencia y de la gratitud por haber tenido el privilegio de haber vivido, y además más sana: una propuesta sin engaño.

Autonomía, la capacidad para generar prioridades y valores por sí mismo, es la base funcional sana de todo individuo. Cada especie se genera y se mantiene válida en el entorno natural en la medida en que sus individuos se muestran aptos, vale decir, se muestran capaces para auto-sustentarse y reproducirse efectivamente. Durante ciertas fases críticas de la reproducción, en los individuos recién nacidos en especial, esta capacidad de auto-sustentación es nula o mínima respecto a ciertos aspectos de defensa o alimentación, y ha de ser sustituida, complementada, por los adultos. Los individuos de ciertas especies son más gregarios que los de otras. Los humanos indudablemente somos muy sociables y en gran medida dependemos el uno del otro. A tal grado hemos desarrollado nuestras vidas en un ámbito social que a los solitarios se les tilda de extraños. Todo el fenómeno llamado cultura es el resultado de la confluencia permanente de personas hacia un colectivo, el que con el pasar del tiempo se ha convertido en el continente del desarrollo de numerosas e intrincadas redes interrelacionadas de dependencia. Progresivamente es más difícil sustentar una visión de mundo particular, vivir sin relaciones o muy pocas, crear condiciones de supervivencia distintas al medio cultural en que se está inserto, etc. Los mecanismos que la humanidad ha desarrollado para asegurar y forzar este estado de cosas son numerosas y poderosas.

El precio que se está pagando por esta colectivización de individuos es alto: se ha estado menoscabando mucha energía, muchos potenciales, mucha riqueza personal guardada en la intimidad de las personas, mucha creatividad bloqueada o no estimulada, - en fin, da la impresión que el costo

que la humanidad está pagando por mantenerse estrechamente cohesionada y mutuamente dependiente es a veces superior a los beneficios que obtendría (en productividad, salud, educación, etc) si fomentase la autonomía de las personas.

La autonomía comienza por la capacidad para enfrentar fructíferamente la soledad. En una cultura inundada por herramientas para estar y permanecer en contacto continuamente con otros puede parecer extraño - por decir lo menos - echar una palabra, un párrafo, una postura de vida a favor del cultivo y reconquista de la soledad. Pero la evidencia habla por sí misma: quien no es capaz de vivir en soledad, de crear y de generar desde ella, de centrarse una y otra vez en ella, no logra ser autónomo, queda al vaivén de las circunstancias y lo más probable, no podrá ser tan sano como si contase con esta capacidad.

La existencia - el hecho de existir - es lo que le da a la persona validez e importancia. Son secundarias sus capacidades, sus hechos y realizaciones, su disposición al servicio y el cariño con que lo realiza, etc. Lo más importante es que está viva. Por proteger la vida de las personas (sin entrar a preguntar por capacidades o similares) la mayoría de nosotros estamos dispuestos a hacer grandes sacrificios. Pero esta natural inclinación a respetar y proteger vida ajena muchas veces no es coherente con el maltrato a que nos sometemos a nosotros mismos: trabajamos mucho más de lo necesario, incluso también a tasas de rendimiento claramente magras, nos tensamos por problemas externos a menudo sin solución, exageramos nuestra capacidad de perseverancia hasta límites que aparentan ser heroicos pero que en realidad son tontos, vamos al encuentro del stress sin ninguna aprehensión respecto a esta persona que somos nosotros mismos, perdemos nuestra sensibilidad, nuestra capacidad de auto-protegernos, y nos

exponemos a peligros y enfermedad sin consideración alguna. Nos dejamos llevar por ideas poco respetuosas de nuestra realidad pero plenas de demandas y exigencias, vale decir, plenas de arrogancia y fantasía.

Hay una utilidad vital, distinta por cierto a la utilidad de nuestros afanes cotidianos (por prestigio, riqueza económica y pertenencia social, entre otras cosas), que ha sido poco atendida en las culturas más desarrolladas. La instrumentalización que hacemos de nosotros mismos, la utilización que hacemos de nuestras capacidades, nos alejan de la posibilidad de vivir vidas ingenuas, plenas de riqueza y experiencia significativa, y desfiguran el ámbito de lo que es existencialmente útil.

El respeto por lo propio (autoestima), el respeto por capacidades y potenciales naturales, por sentimientos y emociones, debilidades y gracias innatas, por todo esto que uno es, debiese volver a estar alto en la escala de prioridades personales. Así también debiese respetarse más y mejor lo que esta persona que uno es requiere: espacios, tiempos, consideraciones cariñosas y solidarias, tomar decisiones integradas e integradoras, en fin, ciclos de compromiso y de libertad, de acción y de descanso, de creatividad y de recogimiento.

Personas que golpean con el puño sobre la mesa, usan una voz fuerte y autoritaria, preguntan y demandan, hacen saber su molestia por cualquier cosa que involucra a otros, imponen su visión, su ritmo y su estilo, etc., son consideradas a menudo personas asertivas. Sin duda lo son, personas dinámicamente asertivas. Tan importante como esta asertividad pero muy poco considerada es la asertividad emotiva, la que lejos de las acciones sabe imponer su naturaleza en forma ingenua y serena: estoy en paz, muéstrame eso más tarde; estoy escuchando música y no disponible para requerimien-

tos; no interrumpas mi recogimiento, estoy dando gracias; no estoy haciendo nada y necesito seguir en esto; etc. Es necesario volver a incluir nuestra asertividad emotiva dentro de nuestro modo de vivir y actuar de acuerdo. Defender los espacios temporales para nuestra emotividad, para efectuar asimilación de impresiones vitales, para recogerlos y entregarnos devota y confiadamente, para respetar la vivencia inesperada de emociones y sentimientos, para asentar y tomar conciencia, para elaborar y dar expresión - defender espacios para todo esto vitalmente importante no es menos importante que saber hacer, que saber preguntar y profesar, que presionar, influir e interactuar con el mundo externo en forma eficaz y dirigida.

La capacidad para generar patrones de prioridades vitales va relacionada con varios factores, de entre los cuales uno parece ser especialmente importante: la capacidad para asumir las posibles pérdidas y los posibles errores en forma integrada y responsable. Lo que en nuestros días tiende a ser el mantra inflexible y autoritario de muchas personas adultas, “no estamos aquí para cometer errores”, por muy cuerdo que parezca en principio, es la negación misma de todo proceso vital y con ello de todo proceso. Absolutamente en toda actividad se gana y se pierde, nada hay gratis para tomar y recibir en forma permanente, todo cicla, todo se apoya en algo, todos son movimientos relativos que interactúan y se condicionan mutuamente. La persona que niega una parte de la realidad, por bien intencionada que ella parezca, es un simplón inmaduro que aún no atisba lo esencial de la vida, el poder y la complejidad de las energías que nos constituyen y que fundamentan nuestras acciones. No queremos cometer errores pero a veces erramos. Queremos hacer bien las cosas pero a veces no lo logramos. Recién en la medida que reconocemos estos errores, estas deficiencias personales, que asumimos la responsabilidad por ello, que integramos esta dolorosa ex-

perencia a nuestra conciencia, es que estamos en condiciones para aprender, reparar, corregir, y por tanto para asumir el ordenamiento de nuestras prioridades vitales.

Las convicciones personales son el resultado de la experiencia. Al enriquecernos con experiencia cada día distinta debemos ajustar, cambiar, corregir estas convicciones de modo de mantener una aproximación realista a la existencia. Flexibilidad y estabilidad, estos dos contrarios, deben convertirse en complementos que se alimentan, sostienen y favorecen el uno al otro.

La capacidad para ser autónomo no es un regalo que se recibe y ya. Día a día es necesario prepararla, reconquistarla y darle expresión. Este trabajo usualmente repercute en nuestras relaciones, en nuestros sistemas familiares y sociales, creando tensiones y distensiones, promoviendo o debilitando, actualizando o postergando, etc. No puede ser de otra manera. Personas autónomas son el fruto de osadía y pérdida, de libertad y encierro, de sufrimiento y alegría, de avances y retrocesos. La integración de los variados ámbitos funcionales que constituyen nuestra personalidad dan peso a nuestras decisiones, a nuestros anhelos, a nuestra capacidad para asentar prioridades vitales que nos representen bien. Al ejercer nuestra propia autonomía estamos más atentos a la expresión de la autonomía de los otros, y así mejor posibilitados a reconocer los espacios y los tiempos en que es posible generar una sinergia poderosa y confiable.

Sin duda el abrir espacios de mayor autonomía no es fácil. Vivimos en complejas redes de dependencias multidimensionales. Pero los frutos de cada esfuerzo retro-alimentan las ganas por conquistar más autonomía, más sentido de responsabilidad, de ingenua dignidad, de arraigue y riqueza vital. Y además, ¿quién dijo que todo debía ser fácil?

Desafíos

Contrario a un estilo de vida rutinario, sujeto a los condicionamientos de los filtros subyacentes a la escala de prioridades de la persona, y con ello sujeto a un stress conceptual permanente, está el estilo de vida basado en la integración emotiva, en la autonomía y en acciones cargadas de sentido de vida, un estilo de vida sano que se expresa de desafío en desafío, de sentido en sentido, según las etapas de maduración y las circunstancias - internas y externas - estimulen la emergencia de ganas de poner en juego las capacidades personales.

Al despertar la persona proyecta involuntariamente sus necesidades a la conciencia. Si la persona no ha aprendido a cuestionar sus filtros, la estructura de sus valores, sus mandamientos y sus prioridades culturales, esta proyección será desvirtuada, debilitada o simplemente reprimida. La persona se levanta con sentido de responsabilidad a encarar la rutina diaria. Si por el contrario la persona goza de la libertad interna para recibir e integrar la información emergente desde su intimidad puede plantearse la posibilidad de convertir el anhelo proyectado en un desafío.

Esta bifurcación de posibilidades sienta las bases para la naturaleza de las actividades que la persona emprenderá durante el día: la satisfacción de cumplir con el sentido del deber que en algún momento de la vida (educación, costumbres) se le implantó en su escala de valores o el placer de desafiar sus potenciales personales en busca de soluciones a aquello que hoy tiene sentido de vida para ella, vale decir, la naturaleza del día estará marcada por el stress de no cumplir o por el placer - arraigado en la profundidad de su intimidad - de hacer lo anhelado.

Un desafío constituye un ciclo independiente. Su inicio está en la profundidad de la persona, en la intimidad de sus motivaciones, en las ganas que se proyectan a su conciencia respecto al tema en cuestión. La persona estudia creativamente las distintas posibilidades de llevarlo a cabo, se compromete en acciones focalizadas - con fuego interior - hasta alcanzar los satisfactores inherentes al desafío o hasta que percibe con sano realismo que no será posible alcanzarlos. Retira su accionar, se recoge sobre sí misma contenta de haber logrado lo que quería o de haber hecho este empeño serio aunque infructuoso. El recogimiento lleva a la paz y finalmente al dormir.

Desafíos:

un desafío constituye un ciclo:

emergencia del anhelo

- > planes, estrategias
- > acciones para satisfacer el anhelo
- > cosecha
- > retiro, descanso

¿vivo en ciclos?

¿cuándo, cómo?

En el contexto de nuestra cultura querer vivir de desafío en desafío parece una quimera. Todo está condicionado para un trabajo marcado por el sentido del deber, por la res-

ponsabilidad de cumplir con lo estipulado, por la poca variabilidad de fines, estrategias y métodos - todo esto lejos de un ámbito de compromiso afectivo, de autonomía, de sentido de vida. Vamos de protocolo en protocolo tomando debido resguardo de posibles demandas legales o disciplinarias en caso de su no estricto cumplimiento. Hemos robotizado nuestros aportes a la creación de valor (productos o servicios). No es de extrañar que la incidencia de enfermedades degenerativas como el cáncer siga subiendo en países económicamente desarrollados en estratos de la población cada vez más jóvenes, y no sólo por los efectos de una alimentación industrializada, de aire enrarecido y de una vida sedentaria.

En este contexto cultural las personas nos hemos dejado condicionar, seducir y coaccionar a aceptar las reglas de juego imperantes. Hemos tecnologizado nuestra intimidad. Quizás es hora de replantearnos cómo queremos vivir. Quizás es hora de sacar a la luz los preciosos potenciales personales guardados en la intimidad de cada persona y con ellos teñir nuestra cultura. Invertir el orden de prioridades, no tanto de afuera hacia adentro sino más de adentro hacia afuera. Me he preguntado con frecuencia qué hacía la gente cuando no contaba con todas las ayudas de la tecnología de la información con que contamos hoy, y siempre vuelvo a las mismas respuestas, pintaban óleos, investigaban de primera mano en la naturaleza, creaban música, escribían cartas con más calma y profundidad, compartían presencialmente con otras personas, se asombraban de más cosas, tenían más tiempo para reflexionar sobre lo que se proyectaba desde su intimidad y para dejar madurar emociones, anhelos y esperanzas. ¿Algo malo en eso? ¿Algo peligroso para la salud?

Vivir de desafío en desafío, en vez de vivir en una rutina pareja y pobre de estímulos novedosos, es una cuestión de auto-realización personal, de sentido, de salud.

Sentido de vida

Sentido de vida es aquello serio y grande por lo cual una persona puede estar absolutamente segura que lo desea conquistar / hacer / continuar. Mi pareja es mi sentido de vida. Toda la música que haga es poco. Parece que llevo esto de ser actor en la sangre. De mi hija enferma no me muevo. Voy a conquistar el Everest. Mientras no termine de escribir este libro no estoy disponible para nada más.

La explicación más cercana que relaciono a este fenómeno no necesariamente racional, poderoso, entusiasta, focalizado, está en la teoría bio-electro-magnética de F.A.Popp, que sostiene que los seres vivos están regulados a nivel cuántico por coherencias funcionales más o menos fuertes. Sentido de vida me parece que corresponde a un nivel muy elevado de coherencia interna. Toda la biología resuena con el tema escogido, cada ciclo que realiza la persona parece estar inmerso en una ola que lo lleva a través del presente, todo parece relacionarse al tema, la persona se siente enérgica y feliz de estar acorde interna y externamente, las dimensiones existenciales parecen haber crecido a proporciones inusuales, todo parece converger, calzar, hacer sentido, la vida es distinta.

Sentido de vida:



¿qué tiene sentido de vida para mí?

En cada persona hay, en distintas etapas de su vida, temas que le son de máxima importancia el encarar, dar expresión y eventualmente realizar. A las personas con capacidad de integración emotiva y experiencia en la expresión de su autonomía personal les es fácil contactarse con aquellas cosas que tienen un significado mayor en sus vidas y para comprometerse con acciones pertinentes, de esta manera aceptando desafíos mayores.

Pero en proporciones menos espectaculares las personas encuentran habitualmente sentido de vida en lo que hacen. Es un tema arraigado en nuestra biología. Quítale sentido a un animal y de seguro que va a enfermar pronto. Quítaselo a una persona - y anda a ver si no enferma.

El sentido de vida se refiere a anhelos muy profundos, de fuerte compromiso biológico, que abarcan muchas dimensiones y tienen un gran alcance en la vida de la persona que lo sustenta. Es importante vivir con este profundo sentido de vida, sea cual sea, y a toda edad. Es, por así decirlo, una expresión natural de la vitalidad. Si queremos colaborar con la optimización de la vitalidad no podemos reprimir, postergar o desconocer nuestro sentido de vida por tiempo prolongado.

Tiempo atrás denominaba yo el sentido de vida de distintas maneras: teniendo en cuenta su carácter no necesariamente racional decía que correspondía a una "chifladura" del alma, considerando su carácter no conceptual hablaba de "idea emocional", considerando su focalización "idea fija", su fuerza "marea del corazón" y en términos más reverentes "espacio espiritual".

Sentir sentido de vida es probablemente una de las experiencias más bellas del adolescente o del adulto, una experiencia donde se unen habitualmente fuerzas estéticas y éticas en un enamoramiento poderoso de la realidad representada en este sentido y que se muestra en acciones que van mucho más allá de lo esperable.

Naturaleza y espiritualidad

El vivir en ciudades nos priva de la estimulación variada de la naturaleza, lo que no sólo empobrece nuestra experiencia vital sino debilita nuestro sentido de percepción y de reacción frente a sucesos naturales a que estamos, tarde o temprano, para bien o para mal, expuestos igual. El acercarnos a la naturaleza nos abre puertas a vivencias de asombro, reverencia, gratitud y eventualmente a experiencias de carácter espiritual libres de intervención de terceros, todo esto de gran impacto positivo sobre la vitalidad

Ingresar a la naturaleza es un acontecimiento intenso e importante para nuestra vitalidad. Debiésemos ocuparnos de hacerlo con frecuencia, comprometidamente, ojalá en silencio, con los sentidos muy atentos, sea en la playa, la montaña, un río, un lago o un bosque.

Naturaleza, espiritualidad:

llegué a mi casa

vivo

reverencio

agradezco

Estuve hace poco en un bosque recién nevado. La imagen del camino, de los árboles sin hojas, de un trasfondo que parecía confundirse con neblina o más nieve ha quedado por muchos días en mi memoria. ¿Cuánto menos rica habría sido mi vida reciente si no hubiese ido a presenciar esta

maravilla?

Los fenómenos de la naturaleza nos pueden cautivar poderosamente. Pero podemos buscar instancias naturales también junto a nosotros en la ciudad - siempre hay niños cerca, animales, o un tanto alejados unos campos de cultivo. Incluso una ensalada bellamente preparada puede ser una fiesta para el alma.

Y yendo aún menos lejos: está nuestra intimidad natural. Me gusta nombrar los bosques externos, pero también hay bosques en el alma. Es cosa de abrirse a ellos, de pisar cuidadosamente un terreno blando con equivalentes de humus y humedad, y de respirar un aire de ingenuidad no contaminado por afanes sociales.

Asombro, reverencia y gratitud parecen ir juntos. Para nuestra vitalidad puede convertirse esta vivencia en algo así como una vuelta a casa, al lugar desde donde hace muchos milenios venimos caminando hacia el presente.

¿Y ahora qué?

Un cambio del estilo de vida - si se quiere hacer con miras a preservar la salud o para reconquistar una salud deteriorada - es un gran cambio, así como se ha mostrado en las páginas precedentes.

Hemos indicado la conveniencia de preguntarse a sí mismo/a preguntas fuertes y simples: ¿quiero vivir? ¿quiero reconquistar una posición desde la cual ver claramente la necesidad de cuidar esto que soy? ¿quiero esforzarme por ser una persona sana?

En otras palabras: el tema de la salud personal es un tema demasiado importante como para encararlo en forma descuidada. De hecho es el tema más importante que un ser vivo puede o debe encarar. Después viene todo lo demás: así lo enseñan quienes han estado muy cerca de la muerte. Es necesario crear una escala de prioridades internas nueva que refleje adecuadamente esta preocupación por mantener la inviolabilidad de las funciones básicas de la vida.

Basado en una amplia gama de estudios, experiencias propias y ajenas, casos individuales extremos, consultoría y otras actividades profesionales he indicado las áreas más importantes en este contexto:

ingerir una alimentación natural, variada, apetitosa y libre de contaminantes industriales,
dedicar una atención cariñosa y sapiente al cuerpo,
enfrentar los estresores en forma proactiva y limpiar cuerpo y alma de efectos del stress,
integrar permanentemente emociones, sentimientos, sensaciones e intuiciones a la conciencia,
desarrollar la autonomía asentándola en la informa-

ción que nace de la intimidad,
evitar rutinas y crear valor en desafíos plenos de sentido,
buscar y dejarnos llevar por fuerzas internas con sentido de vida,
vivir lo más cerca posible de la naturaleza y desarrollar la espiritualidad.

Gozando de una buena salud se pueden hacer muchas cosas interesantes, en especial todas aquellas que requieren de un fuerte compromiso personal, de creatividad, de osadía y de empuje. Nuestra historia reciente nos muestra que los ámbitos éticos y estéticos han pasado por una época de descuido incalificable. Pero la vida sigue a pesar de esto, afortunadamente, y parece seguir estando abierta a las mil y una cosas que las personas pueden aportar desde su intimidad para hacer de la tierra un hogar excepcionalmente dadivoso, limpio y entusiasmador.

Programa Cambio de Estilo de Vida

Hemos creado el Programa Cambio de Estilo de Vida para las personas que sienten que deben hacer algo por cuidar y mantener de mejor manera su salud, programa que se realiza vía internet con un simple agente de correo electrónico.

El Programa consiste en "sesiones" de trabajo que la persona interesada realiza en su hogar una vez a la semana en base a actividades sugeridas por el autor del Programa. Estas actividades están agrupadas por tema y van escalonadas en el tiempo según relevancia y estado de avance. Los grupos temáticos son:

- alimentación
- atención corporal
- stress, y los subgrupos filtros y enfrentamiento
- integración emotiva, y los subgrupos asuntos personales y emociones
- autonomía
- desafíos
- sentido de vida
- naturaleza y espiritualidad

Las actividades sugeridas son enviadas vía email a la persona, quien tiene una semana para realizarlas según días y horarios de su conveniencia. Una vez terminadas estas actividades envía una copia del trabajo al autor para su lectura, evaluación y - si corresponde - eventuales comentarios y actividades adicionales.

El objetivo de estas actividades es múltiple: crear conciencia sobre necesidades personales, estimular la creación de hábitos sanos, incentivar la reflexión sobre sentimientos, pensamientos y acciones, brindar un espacio para compartir asuntos de importancia personal, ayudar en la

postura interna necesaria para una sana solución de problemas relacionados al stress, y varios otros. Un cambio de estilo de vida requiere de cambios internos profundos, muchos de los cuales - en mi opinión - son difíciles o imposibles de realizar sin asistencia externa.

El Programa abarca 23 sesiones más una última sesión abierta (sin costo), y dura en total un poco menos de seis meses. La persona interesada inicia el trabajo, pero si por cualquier razón quiere discontinuar el Programa, si no puede seguir o algo no le gusta más adelante, lo abandona cuando quiere. El material de trabajo recibido lo puede mantener, y si algún día quiere retomar las actividades así lo puede hacer. Sin embargo, por motivos intrínsecos a la calidad del proceso de cambio, la totalidad del Programa debe estar finalizada - desde inicio a fin - en el plazo de 12 meses.

El Programa Cambio de Estilo de Vida abarca un espectro ancho de temas relevantes a la intimidad, a la jerarquía de prioridades y a la auto-realización. Abarca también un nivel de profundidad acorde con la importancia de los contenidos. Constituye así una herramienta efectiva para reconquistar bases adecuadas para una vida más sana y para hacer más difícil la ocurrencia de enfermedades.

Las actividades a realizar durante el desarrollo del Programa abarcan distintas áreas.

Alimentación se inicia con una descripción de las costumbres actuales. A continuación se enuncian principios de alimentación destacados hoy en día como sanos: la actividad correspondiente no es escribir algo sino tomar las medidas para implementar lo enunciado. Para poder evaluar la realización de cambios se cuenta con un listado de conductas deseables. Más adelante se debe calificar lo hecho hasta la

fecha e introducir mejoras si así se estima pertinente.

Para **Atención corporal** se enuncian ideas conducentes a implementar un trabajo adecuado respecto a las necesidades corporales, un estímulo a la práctica del yoga, de la meditación, del ejercicio y de otras actividades. Igualmente se provee un listado para evaluaciones.

En el ámbito del **Stress** hay dos sub-grupos, filtros y enfrentamiento. En **Filtros** se trabajan los elementos valóricos y de costumbres adquiridos en la infancia y posteriormente y que de alguna manera pueden estar limitando o reprimiendo los potenciales personales, creando de paso fuentes de stress biológicamente innecesario. En **Enfrentamiento** las actividades giran en torno a las amenazas subyacentes al stress y percibidas (quizás inconscientemente) como dinámicas de poder contradictorias a un vivir relajado y confiado, y que han de ser enfrentadas conscientemente y disueltas. Además se realizan actividades respecto a actitudes y actividades referidas a los siguientes temas: renuncias, confianza, humildad, flexibilidad, asertividad, credulidad, osadía, soledad y otros.

Integración emotiva también comprende dos sub-grupos: asuntos personales y emociones. En **Asuntos personales** las actividades se centran en experiencias y contenidos propios de la persona interesada, historia, auto-imagen, fuentes de frustración o satisfacción, etapas del desarrollo: infancia, adolescencia, juventud, primeros amores, amor adulto, acontecimientos importantes, trabajo, intimidad y evaluaciones. En **Emociones** las actividades buscan esclarecer vivencias respecto a emociones: rabia, pena, sufrimiento, alegría, contacto emotivo y anhelos.

En **Autonomía** las actividades están destinadas a

fortalecer el sentido de autonomía basada en la información emergente de emociones, sentimientos e intuiciones. Igualmente se enfrentan los temas: el hacer, prioridades, responsabilidad, creatividad, maduración, arte. En repetidas ocasiones se estimula una declaración sobre lo que la persona anhela y quiere realizar.

Desafíos busca clarificar las instancias de compromiso y auto-realización en contraste con una vida rutinaria, monótona y sin mucho sentido.

Sentido de vida estimula la búsqueda de aquello que tiene sentido para la persona y vías para su realización.

Finalmente **Naturaleza** provee un espacio para trabajar la relación con la naturaleza y las emociones de devoción y reverencia.

El desarrollo del Programa se inicia con una inscripción en nuestra oficina, presencialmente (Eduardo Marquina 3937-509, Vitacura), vía fono (222085037) o email (info@persona.cl). De aquí en adelante usted recibe vía email información para realizar sus actividades. Durante la semana usted se prepara y/o se instruye para realizar ciertos cambios, efectúa cambios según corresponda, practica ejercicios de diversa índole, reflexiona, evalúa, anota y elabora las respuestas que envía, una vez a la semana, al consultor guía del Programa, quien a su vez le envía otro pequeño conjunto de información para realizar otras actividades en la semana siguiente. Según las circunstancias le envía adicionalmente otras actividades, opiniones, preguntas o comentarios. Cada semana de actividades constituye una unidad o "sesión".

Es recomendable que usted disponga de más de una ocasión durante la semana para realizar estas actividades.

Hay ciertas actividades que usted quizás quiera realizar las mismas varias veces al día - yoga o meditación, por ejemplo. La toma de conciencia respecto a varias áreas presentadas durante el transcurso del Programa será recurrente durante el día aunque no requiera de tiempos especiales.

Usted ha de realizar estas actividades en un ámbito de agrado, entusiasmo y curiosidad. Olvídense del mundo de las responsabilidades, de las tareas perfectas, del apuro y de otras fuentes de stress y agobio. Usted ha elegido cambiar su estilo de vida, no sumar otro paquete de obligaciones sobre sus espaldas. Es el entusiasmo al ver los resultados sobre su salud y su ánimo el que le ha de llevar a asumir un compromiso con lo que está haciendo. Si no es así quiere decir que no está usted realizando un cambio a su estilo de vida.

Cada sesión consta de información para unas pocas actividades de entre las distintas áreas que cubre el Programa: alimentación, atención corporal, stress, integración emotiva, autonomía, desafíos, sentido de vida, naturaleza y espiritualidad. Toda unidad consta de actividades relacionadas a entre 1 a 5 áreas. Las sesiones están graduadas según un plan de desarrollo de aptitudes internas, y en su despliegue en el tiempo se afirman unas a otras.

Durante el desarrollo del Programa pueden aparecer áreas de interés no previsibles de antemano, áreas sobre las cuales el consultor puede hacer mención en el email de la semana correspondiente o crear actividades adicionales específicas según lo estime adecuado.

Anexos

Prevención

Las más diversas organizaciones han comenzado a preocuparse - en distintas partes del mundo y desde varios años ya - por los niveles de stress a que están sujetos sus colaboradores, sus clientes, sus asegurados. Distintas razones están detrás de estas actividades: las hay humanitarias, de prestigio, económicas, de rendimiento. Se han desarrollado herramientas para reducir estos niveles de stress, desde el cambio organizacional necesario, hasta estrategias, proyectos (responsables, etapas, prioridades, recursos, calendarización), técnicas de las más variadas naturalezas, intercambio de información a nivel estatal, académico y privado, y otras.

Creo que es posible - y necesario - ir más allá de estos fines destinados a la reducción del stress. Se puede hacer más aún, mucho más. El foco debiese ser la salud de las personas, así como expuesto aquí en esta obra, lo que obviamente incluye también un enfrentamiento del stress (más amplio y riguroso que lo que se conoce en otras partes, según mi conocimiento).

Las organizaciones pueden promover el cambio de estilo de vida para ayudar a evitar enfermedades, enriquecer la experiencia de vida y mejorar la calidad de sus prestaciones de servicios. Al hacerlo pueden crear las condiciones éticas, administrativas, laborales y existenciales para el apropiado cuidado de la salud de las personas. Las personas que conducen estas organizaciones pueden asumir la responsabilidad de cuidar la vitalidad de sí y la de quienes se ven afectados por sus acciones, dentro y fuera de estas. Igualmente están contribuyendo a que los aportes de valor de estas personas, en vez de decaer, se revitalicen y enriquezcan en dinámica y

calidad. En un escenario de mercados intensivos de capital cada vez más competitivos y exigentes, más automatizados y robotizados, la emergencia de mercados intensivos de aportes humanos de calidad, creatividad y compromisos personales puede ser apoyada efectivamente por quien enfrenta los hechos con una visión realista del poder inimaginablemente creativo y entusiasta guardado en la intimidad de las personas.

El continuo Inocencia - Enfermedad enunciado arriba se puede interpretar también de la siguiente manera:

Inocencia > Filtros > Voluntad/Deber > Stress >
Desmotivación > Cesantía > Muerte

Una vuelta a la inocencia de las personas y un confiar en ésta más que en los adiestramientos intelectuales puede crear la gran diferencia de la organización también en términos económicos y culturales, es decir, en términos de sobrevivencia institucional.

Profesionales ajenos al ámbito clínico han contribuido en forma significativa al aumento de la expectativa de vida, al mejoramiento del nivel de salud de la población, a la erradicación de enfermedades comunes, a la seguridad personal y en general a la calidad de vida de las personas. Basta recordar el impacto que tuvo la implementación del agua potable para grandes sectores de la población, la creación de sistemas de alcantarillado, la introducción del uso del jabón, la construcción de casas aisladas de lluvia y frío, la construcción de aceras estables, la introducción del alumbrado público, la creación de sistemas de comunicación (de uso en emergencias).

La posibilidad de crear escenarios de vida, trabajo y

educación más sanos es enorme. A juzgar por experiencias similares las organizaciones que adoptan criterios de calidad adicionales a lo esperado atraen a más y mejores colaboradores y a clientes agradecidos y dispuestos a pagar más por lo que reciben ahora (véase como ejemplo la potencia exportadora de ciertos países europeos).

En el ámbito específico de la salud - hospitales, clínicas, consultorios - la demanda de climas de trabajo sanos es enorme. Profesionales de la salud, pacientes y administradores están sujetos a condiciones altamente nocivas e ir a la búsqueda de soluciones adecuadas parece más que normal, claro, si no urgente.

Igual necesidad de mejoramiento de las condiciones de trabajo y también de estudio se da en establecimientos educacionales, desde pre-kinder hasta programas de postgrado. Una evaluación seria y profunda del impacto de estructuras, procesos y características de enseñanza y estudio - según criterios expuestos en la presente obra - puede conducir a cambios significativos para el bien de educadores, administradores y educandos.

Medicina

Desde hace unas cuantas décadas ya se viene anunciando en distintas partes del mundo una crisis fundamental en la medicina alopática. A esta crisis ha llevado - en distintos planos - un sinnúmero de hechos:

- el supuesto que las leyes de la química y las de una física rudimentaria son aplicables al fenómeno de la vida y que en el ejercicio de investigación y clínica se deben excluir otras leyes y aproximaciones científicas (antiguas y modernas);
- el impacto de la industria farmacológica y de instrumental - y la presión mercantil que ellas ejercen - en políticas de gobierno, leyes, reglamentos, usos, nombramiento y manipulación de autoridades, etc;
- la tecnologización y protocolización de las prestaciones médicas, bajo el supuesto que el paciente es un objeto e igual a todos los otros;
- el desconocimiento casi metodológico durante la práctica clínica de los procesos que llevan al debilitamiento y perversión de funciones biológicas previas a la alteración somática;
- la presencia de delitos de mayor y menor envergadura en distintas etapas y áreas del quehacer médico, y funciones fiscalizadoras a veces ineficaces y corruptas;
- la cohesión profesional que impide o dificulta que médicos honrados denuncien y se opongan abiertamente a malas prácticas, delitos, estrechez de criterios y otras acciones abusivas;
- la presencia de instancias aseguradoras de pago de las pres-

taciones médicas, cuyo negocio y rentabilidad crecen a medida que crece el valor de estas prestaciones;

- el conflicto de interés entre las distintas entidades concurrentes al hecho médico;

- la falta de un poder regulador de las actividades relacionadas a la salud capaz, fuerte y autónomo;

- la comodidad profesional (no así moral) que brinda este estado de cosas al médico que sigue las reglas del juego presentes.

La crisis se arrastra desde hace más de un siglo - en Europa y Estados Unidos principalmente - y sigue creciendo y arrastrándose a pesar de una oposición cada vez más clara y manifiesta. Personalmente creo que sólo el paciente tiene la llave del cambio en su mano. El paciente que no está dispuesto a aceptar una medicina sub-óptima creará el cambio necesario, el que se compromete activamente con el cuidado de su salud, el que encuentra un médico solidario con su condición y para quien él es más importante que el valor de las acciones bursátiles de la clínica para la cual aporta sus actividades profesionales, el que indaga por sus debilidades naturales y toma las precauciones debidas, en fin, el paciente autónomo que cuenta con un médico a su lado que le ayuda a restablecer equilibrios funcionales, que le ayuda a sanar y no sólo a curar de los efectos de la enfermedad, este paciente, esta persona, así mis convicciones, será capaz de crear el inicio del gran cambio en el ámbito de la salud. Contará con la aprobación de una gran cantidad de médicos que hoy vegetan aislados en la periferia del sistema de salud, honrados, éticamente impecables, generosos y esforzados, y que saben en su intimidad mejor que nadie a dónde debe ir la medicina, qué se debe hacer para llevarla allá, cómo y con qué. Contará asimismo

con el entusiasmo y empuje de generaciones jóvenes de médicos recién egresados dispuestos a perseguir los ideales que les llevaron en primera instancia a estudiar el bello oficio de la ayuda al debilitado. Y contará, desde luego, con la presencia de más personas como él que buscan mantener en respeto, veneración y gratitud la salud dada por la naturaleza y que les permite participar de este precioso evento llamado vida.

Educación

La educación ha estado caracterizada por la convicción que los adultos saben mejor qué debe aprender y saber el pequeño. De acuerdo a estrategias, reglamentos, preferencias y usos de moda se somete al chico a una disciplina progresivamente más exigente y enajenante (intelectualización de la experiencia vital) con el fin de obtener el producto anhelado y requerido por el mundo productivo.

Pero está emergiendo la convicción que hoy no sabemos qué va a ser útil para sobrevivir mañana en un mundo muy distinto al actual: escasez o falta de ciertos recursos naturales, intoxicación de la naturaleza, sobrepoblación, demandas mayores a las posibilidades de la oferta en muchos aspectos, desde el agua potable hasta insumos técnicos, automatización de procesos y crecimiento de la capacidad humana ociosa, negocios bélicos cada vez más atractivos para individuos inescrupulosos, crecientes niveles de desconfianza, agresividad y espionaje a todo nivel y circunstancia, paulatina pérdida de acceso a la naturaleza, políticos incapaces de encontrar y de proponer las soluciones que todo el mundo conoce deben adoptarse, etc. ¿Qué debe enseñarse en las aulas para que los chicos de hoy pueden vivir mañana?

Hay gente que piensa, escribe, se reúne y discute estos tópicos. Hay planes pilotos aquí y allá. La educación está tentando nuevos caminos. Espero que en estos esfuerzos por dotar al pequeño con herramientas efectivas para su vida se consideren e incluyan algunos de los criterios presentados en esta obra:

- el respeto del niño como persona:
 - a quien se le invita a participar en actividades de acuerdo a sus intereses y dotaciones personales;
 - a quien no se le exige, coacciona o reprime;

de quien se aprende cuando corresponde;
- el cuidado de su salud, su vitalidad y su integridad personal:

a quien se le estimula a cuidar lo propio;
a quien se le muestra la validez e importancia de emociones, sensaciones e intuiciones;
a quien se le valida su autonomía y lo que tiene sentido para él.

En el mundo para nosotros en muchos aspectos desconocidos en que vivirá el pequeño en dos o tres décadas más deberá este pequeño saber expresar conocimientos variados y capacidades múltiples, entre las cuales, sin duda, estará el saber proteger su propia vitalidad y la de quienes lo acompañan, y el saber decidir sobre asuntos fundamentales de salud, vida, naturaleza y convivencia.

Bibliografía

Quien quiera profundizar o complementar sus conocimientos sobre medicinas alternativas, psico-oncología, bio-ética, estilos de vida y otros temas relacionados puede leer en:

(algunos de estos textos están traducidos al español, tengo entendido, otros probablemente serán traducidos en el futuro)

- Anderson G., Cancer, 50 essential things to do, 2009,
Penguin G., New York
- Annas G. Judging Medicine, 1990, Crescent Manor, Clifton,
NJ, Usa
- Annas G. The Rights of Patients, 2004, N.York University P.
New York
- Bahr - Strittmatter, Das grosse Buch der Ohrakupunktur,
2010, Hippokrates, Stuttgart
- Balch Ph., Prescription for herbal healing, 2002,
PenguinPutnam, New York
- Balch Ph., Prescription for nutritional healing, 2006,
PenguinPutnam, New York
- Beauchamp - Childress, Principles of Biomedical Ethics,
2009, Oxford University, New York
- Beauchamp - Walters - Kahn - Mastroianni, Contemporary
issues in Bioethics, 2008, ThomsonWadsw., Belmont
- Beinfeld H., Korngold E., Between Heaven and Earth, 1991,
Ballantine, New York
- Bierbach - Herzog, Handbuch für die Naturheilpraxis, 2011,
Urban & Fischer, München
- Bischko J. - Meng A., Akupunktur, 4 Bände, 1973-1981,
Haug, Heidelberg
- Bischof M., Biophotonen - Das Licht in unseren Zellen,
1996, Zweitausendeins, Frankfurt
- Blake Levitt B., Electromagnetic Fields, 2007, iUniverse,

- Lincoln, NE, Usa
- Blüchel K., Heilen verboten, töten erlaubt, 2003,
Bertelsmann, München
- Boericke William, Boericke's Homoeopathic Materia Medica,
2016, B.Jain P. New Delhi, India
- Broy J., Repertorium der Irisdiagnose, 2008, Foitzik V.
Augsburg
- Burgerstein L., Handbuch Nährstoffe, 2012, Trias, Stuttgart
- Davis Devra, Disconnect, 2010, Penguin B, New York
- Davis Devra, The secret history of the war on cancer, 2007,
Perseus B., New York
- Diamond - Cowden - Goldberg, The Definitive Guide to
Cancer, 1997, Future Medicine P. Tiburo
- Dürr HP., Physik und Transzendenz, 2012, Driediger,
Ippenbüren
- Dürr H.P. - Ropers - Arzt, Was unsere Welt im Innersten
zusammenhält, 2012, Scorpio, Berlin
- Eckenwiler - Cohn, The ethics of bioethics, 2007, J.Hopkins
University P., Baltimore
- Engelhardt U., Theorie und Technik des Taiji Quan, WBV,
Schorndorf
- Engelhardt-Hempfen, Chinesische Diätetik, 1997, Urban &
Schwarzenberg, München
- Farber - Blustein - Neveloff, Handbook for health care ethics
committees, 2007, J.Hopkins Univ.P. Baltimore
- Feuerstein G., The deeper dimension of yoga, 2003,
Shambhala P., Boston
- Feuerstein G., The Yoga Tradition, 2008, Hohm Press,
Prescott, Arizona
- Feyerabend P., Against Method, 2000, Verso, London
- Feyerabend P., Conquest of Abundance, 1999, Univ.of
Chicago P, Chicago
- Feyerabend P. Farewell to reason, 1999, Verso, London
- Focks C., Atlas Akupunktur, 2006, Urban & Fischer,
München

- Focks C., Leitfaden Chinesische Medizin, 2010, Urban & Fischer, München
- Fouts R., Next of kin, 1997, Avon B., New York
- Gittelman AL., Zapped, 2010, Harper Collins, New York
- Greten J., Kursbuch traditionelle Chinesische Medizin, 2004, Thieme V, Stuttgart
- Guillou - Schäffler - Escher, Medizin für Heilpraktiker, 2012, Haug, Stuttgart
- Heine - Anastasiades, Normal Matrix and Pathological Conditions, 1992, G.Fischer, Stuttgart
- Heine H., Homotoxicología, 1998, Aurelia, Baden-Baden
- Heine H., Lehrbuch der biologischen Medizin, 2007, Hippokrates, Stuttgart
- Heisenberg W., Encounters with Einstein, 1983 Princeton Univ.P., New Jersey
- Heisenberg W., Physics and philosophy, 1999, Prometheus, New York
- Heisenberg W., The physical principles of the quantum theory, 1949, Dover P., Mineola
- Helmrich H., Muskelverspannung als Krankheit, 1978, Haug, Heidelberg
- Hempfen C.H., Die Medizin der Chinesen, 1988, Bertelsmann, München
- Herzog - Lang - Sengebusch, Differentialdiagnose für Heilpraktiker, 2011, Haug, Stuttgart
- Holland J. Oncology, 1998, Oxford Univ.P. New York
- Illich I., Celebration of awareness, 1984, Penguin New York
- Illich I., Schulen helfen nicht, 1976, Rohwolt, Hamburg
- Illich I., Tools for conviviality, 1973, Collins, Glasgow
- Illich I., Entschulung der Gesellschaft, 1976, Rowohlt, Hamburg
- Jensen B., The chemistry of man, 2012, Whitman P., Warsaw, In, Usa
- Jensen B., The science and practice of iridology, 1952, Whitman P., Warsaw, In, Usa

- Kaptchuk T., The web that has no weaver, 1983, Congdon & Weed, New York
- König G., Wancura I., Einführung in die chinesische Ohrakupunktur, 1973, Haug V., Heidelberg
- König G., Wancura I., Neue chinesische Akupunktur, 1981, Wilhelm Maudrich V., Wien
- Kuhse - Singer, A Companion to Bioethics, 2001, Blackwell P., Malden MA, Usa
- Jackson-Maine Peter, Practical Iridology, 2004, Carrol & Brown Publ.Ltd, London
- Kropej H., Systematik der Ohrakupunktur, 1981, Haug V., Heidelberg
- Lénárt G., Bebidas alcalinizantes, 2013, Edaf, Madrid
- Lentz A., Auriculomédecine et homéopathie, 1994 , D.Gueniot, Langrez C
- LeShan L., Cancer as a turning point, 1994, Penguin B., New York
- Liu Hanwen, Chan Mi Gong, Chinese meditation for health, 1989, Victory P., Monterrey
- Lüscher M., Das Harmonie-Gesetz in uns, 1991, Econ, Düsseldorf
- Lüscher M., Der Lüscher Test, 1974, Rowohlt, Hamburg
- Lüscher M., Der 4-Farben-Mensch, 1977, Mosaik V., München
- Lüscher M., Die Lüscher Fraben, 1989, Mosaik V., München
- Lüscher M., Lüscher-Test, 1974, Test V., Basel
- Lüscher M., Signale der Persönlichkeit, 1978, Rowohlt, Hamburg
- Magnin - Vidal, La Médecine Photonique, 2013, Elkotec, Palaiseau, Paris
- Meng A. Die traditionelle chinesische Massage, 1981, Haug, Heidelberg
- Micah Hester, Ethics by committee, 2008, Rowman & Littlefield P. Lanham, Maryland
- Middleton J., Sanar, 2011, Grijalbo, Santiago

- Middleton J., Yo (no) quiero tener cáncer, 2001, Grijalbo, Santiago
- Muñoz - Montes - Wilkomirsky, Plantas medicinales de uso en Chile, 2004, Universitaria, Santiago
- Murray - Pizzorno, Encyclopedia of Natural Medicine, 1998, Three Rivers P., New York
- Nogier - Nogier, L'homme dans l'oreille, 1979, Sauremps Medical, Paris
- Nogier R., Auriculotherapy, 2009, Thieme, Stuttgart
- Ogal - Kolster, Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto, 1997, KVM, Marburg
- Olson S.A., Cultivating the Ch'i, 1993, Dragon Door P., St.Paul, Minnesota
- Ornish D., Reversing Heart Disease, 1990, Ballantine B., New York
- Pischinger A., Das System der Grundregulation, 2004, Haug, Stuttgart
- Popp FA., Biophotonen - neue Horizonte in der Medizin, 2006, Haug, Stuttgart
- Porkert M., China - Konstanten im Wandel, 1978, Hirzel, Stuttgart
- Porkert M., Die chinesische Medizin, 1982, Econ, Düsseldorf
- Porkert M., Die theoretischen Grundlagen der chinesischen Medizin, 1982, S.Hirzel, Stuttgart
- Porkert M., Klassische chinesische Rezeptur, 1984, Acta Medinæ Sinensis, Zug
- Porkert M., Klinische chinesische Pharmakologie, 1978, E.Fischer V., Heidelberg
- Porkert M., Neues Lehrbuch der chinesischen Diagnostik, 1993, Phainon, Dinkelscherben
- Porkert - Hempfen - China Academy, Classical Acupuncture, 1995, Phainon, Dinkelscherben
- Printemps A., Pourquoi se soigner par auriculomédecine et homéopathie? 2006, D.Guéniot, Langret C
- Romoli M., Auricular Acupuncture Diagnosis, 2010,

Churchill-Livingstone, Edinburgh
Rosch - Markov, Bioelectromagnetic Medicine, 2004,
Dekker, New York
Rouxville - Méas, Panorama de l'auriculothérapie et de
l'auriculomédecine, 2011, Springer, Paris
Schmiedel V., Augustin M., Leitfaden Naturheilkunde, 2012,
Urban & Fischer V., München
Schrödinger E., What is Life?, 2004, Cambridge, UK
Servan Schreiber D., Anticancer, 2008, Viking, New York
Singer - Viens, The Cambridge Textbook of Bioethics, 2008,
Cambridge Univ.P. New York
Veatch R., Patient, heal thyself, 2009, Oxford University P.,
New York
Waal F.de, Our inner ape, 2005, Penguin London
Weiner J., El pico del pinzón, 2002, Galaxia, Barcelona
Xinnong Cheng, editor, Chinese Acupuncture and
Moxibustion, 2014, FLP, Beijing, China
Young & Young, The PH Miracle, 2010, Hachette B., New
York
Yuan H., Chinesische Pulsdiagnostik, 2009, Urban & Fischer,
München

Información

Usted encontrará información adicional respecto a las actividades que realizamos en

Centro de Desarrollo de la Persona
Bücher y Middleton Ltda
www.persona.cl
(56) 222085037

Notas

Notas