

# ¿“Para qué” nos enfermamos?



*Frente a la noticia de una enfermedad, las primeras preguntas son “por qué”, “por qué a mí”. Cuestionamientos que nos llenan de culpa y nos hacen perder el tiempo y la energía en devaneos mentales mientras enfrentamos la enfermedad. Lo que sí podemos y debemos hacer es descubrir “para qué” nos enfermamos, qué mensajes trae la enfermedad que no supimos escuchar a tiempo. Porque sanar es regresar a un estado de integridad.*

**S**tella nos recibe con un cálido abrazo en su *Shanti Nilaya*, rincón de paz. Allí se aprende el bien vivir y el bien morir.

**-CON MÁS DE 30 AÑOS ACOMPAÑANDO A PERSONAS EN SITUACIÓN DE CRISIS Y SUFRIMIENTO, ¿CÓMO RESPONDE A LA PREGUNTA DE POR QUÉ ENFERMAMOS?**

-La salud es un proceso y es multifactorial. La enfermedad también lo es.

¿Por qué nos enfermamos? En realidad,

no lo sabemos. Un nuevo concepto, la epigenética, estudia cómo el medio de vida puede influenciar en el “prendido” o en el “apagado” de ciertos genes. Para expresarse, un gen necesita una movilización especial. Hay causas visibles pero también un mundo invisible que no entendemos.

**-HOY MUCHA GENTE CREE QUE “se causó la enfermedad”. ¿ESTO ES POSIBLE?**

-Mucha gente viene con un discurso



[www.fundacionosalud.org.ar](http://www.fundacionosalud.org.ar)

armado, reafirmado por algunos terapeutas, que les dicen “*vos te hiciste esta enfermedad*”. Tenemos que ser humildes y dejar en claro que la psiquis y el sistema inmunológico en algunas personas, tienen un diálogo perverso o no saludable y no necesariamente se enferman. En otro orden, un niño también puede tener cáncer. La mente no está confinada del cuello hacia arriba, en cada célula hay inteligencia. Sí, hay evidencia de que cada vez que pensamos, sentimos e imaginamos, se asocia un mecanismo químico que impacta en las células, en los receptores celulares. La biología de las creencias y la biología de las emociones hoy tienen mucho para decir. Si podemos encontrar un “*para qué*” nos enfermamos que nos ayude a que esa enfermedad sea significativa, estaremos dando respuestas a interrogantes que nos construyen en la vida y nos permiten hacer algo más.

### -¿ESA ES LA PREGUNTA QUE INICIA EL TRABAJO INTERIOR?

-A partir de ahí se puede **resignificar**. Acá vienen personas que siempre supieron lo que querían hacer en la vida pero nunca qué hacer con ella. Se olvidaron de vivir. Lograron modificar el curso de la enfermedad porque frente a ella presentaron la vida. Pudieron vivir más intensamente cada día. A pesar de estar condenados -la condena no es nuestra-, los pacientes pueden enriquecer su calidad de vida ahora, sin esperar a que suceda algo para vivir mejor. Esto forma parte de lo que muchos consideran un milagro.

### -SE ADVIERTE LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EN VARIOS ASPECTOS: A NIVEL CELULAR, EMOCIONAL E INTERPERSONAL. ¿ES ESTO ASÍ?

-La enfermedad también es comunicación. El cuerpo está comunicando algo. Hablamos de la psiconeuroendocrinoinmunología (PNEI). La psiquis dialoga con el sistema inmunológico. Un paciente excepcional que **escucha más al cuerpo que a su ego**, tiene como mapa en su camino de vida los indicadores somáticos. Estos le avisan cuándo algo es bueno o malo para ellos. Un indica-

## + ENSEÑAR A SANAR

Con la imaginación y el coraje que le pide a los médicos y pacientes de hoy, Stella Maris Maruso cuenta ya con 32 años de experiencia como terapeuta biopsicosocial de pacientes con enfermedades severas. En la *Fundación Salud* ubicada en la localidad de Luis Guillón, provincia de Buenos Aires, lleva adelante con su equipo multidisciplinario el *Programa Avanzado para la Recuperación y Apoyo (PARA)* y seminarios orientados a mejorar la calidad de vida. Discípula de la psiquiatra tanatóloga Elisabeth Kübler Ross, desde el año 2001 realiza seminarios de Curación Espiritual en Medicina y Entrenamiento Clínico en la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard. Ha cosechado reconocimiento a nivel internacional por sus aportes al nuevo paradigma de la medicina cuerpo-mente.



dor somático de malestar está indicando que eso que se está haciendo, pensando, sintiendo, imaginando no es bueno. Está diciendo: “*por ahí no es*”. Digo yo, es Dios en la máquina el que está avisando. Muchos no escuchamos y después aparece un desequilibrio de origen genético o de otro tipo, e impacta en el cuerpo. Con inteligencia emocional podemos decir: “*bueno, ahora voy a construir salud*”. En la fundación enseñamos a crear salud.

### -EN LA FUNDACIÓN USAN LA PALABRA “*rendirse*” CON UNA CONNOTACIÓN POSITIVA. ¿QUÉ QUIERE DECIR?

-Es resignificar, tornar lo negativo en algo positivo, tiene que ver con la resiliencia. Es la capacidad de poder enfrentar la adversidad o la enfermedad de tal manera que el ser salga fortalecido. En ese proceso se produce una transformación. Nuestro cuerpo empieza a tener una respuesta diferente, su resistencia aumenta. Evolucionamos y nos tornamos mejores seres humanos, más compasivos, otros seres. En esta instancia ya entra la inteligencia espiritual. Se dan

dos fenómenos: uno es la aceptación de lo que es y otro es resignificar lo que es.

### -¿CÓMO ES UNA PERSONA RESILIENTE?

-Desde el vamos, ha habilitado su inteligencia emocional y su inteligencia espiritual. Acepta lo peor para que empiece lo mejor en su vida, vive el día a día, trabaja y pierde sus miedos. Puede expresar todo lo que siente sin temor a ser criticado, juzgado o contrariado o a que el otro se enoje o se ofenda, no reprime sus estados emocionales. Es quien cuenta con una familia que forma parte de la medicina y no de la enfermedad. Muchas familias dicen amarse pero se sacan la vida de a poquito todos los días. El amor es lo más grande pero en su nombre se hacen muchos líos.

### -¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE EN LA CURACIÓN DE UNA PERSONA LA AYUDA DE SU FAMILIA?

-Necesitamos sanarnos en familia y en comunidad. Esa familia tiene que morir a una forma de ser y renacer a una nueva. Para lo cual también hay que despertar las conciencias de cada uno de los inte-

grantes y que entiendan que la enfermedad del ser querido no vino a arruinar la vida de todos sino a enriquecerla.

### **-LAS PERSONAS QUE MEDITAN O REZAN ¿ESTÁN EN VENTAJA FRENTE AL RESTO EN LA CONSTRUCCIÓN DE SALUD?**

-Entrar en un estado de introspección tan profunda es muy sanador pero después es importante conocer bien cómo manejar los estados emocionales... A mí me gusta la espiritualidad práctica. Nos enfermamos y también tenemos hijos, obligaciones, muchas cosas a las que responder en la vida. Necesitamos herramientas para doblarnos y no quebrarnos ante una adversidad. Creemos que estamos despiertos y vivimos en un sueño. Solemos no tomar conciencia de que vamos a tener que experimentar el dolor, de que la vida lo incluye también.

### **-EL DOLOR, ¿ES PARTE DEL PROCESO DE SANACIÓN? NUESTRA SOCIEDAD PROPONE PALIAR, OCULTAR O DISFRAZAR AL DOLOR.**

Si lo negamos o nos distraemos en otras cosas, el dolor va a llamar a nuestra puerta porque es inexorable. A los seminaristas o paristas (según tomen parte de un seminario o de un PARA, no me gusta llamarlos pacientes), les digo, *"vamos a enfrentar a la muerte, vamos a desintoxicarla"*. Nos tenemos que ir pero no porque estamos enfermos necesariamente sino porque hemos nacido y nos tenemos que morir. *"Yo no quiero que sea ahora porque todavía tengo cosas para vivir"*. Bueno, vamos a vivir hoy. Eso hay que concientizarlo de verdad. Estamos en un estado de inconsciencia total hasta que llega el dolor y golpea a la puerta. Si se tienen herramientas es mucho mejor por-

que se puede resignificar más rápido.

### **-EN EL CAMINO DE ACOMPAÑAR Y AYUDAR A SANAR, ¿CUÁLES SON LOS OBSTÁCULOS MÁS GRANDES? ¿LOS VÍNCULOS INSANOS? ¿LAS MÁSCARAS? ¿EL EGO?**

-Todo. Es lo que pensamos, lo que sentimos, lo que imaginamos, cómo nos vinculamos, el inconciente, la nutrición. No considerar un solo aspecto es cerrar una puerta para un proceso de sanación. Aprendimos a sobrevivir fragmentándonos. No expresamos lo que sentimos, nos alejamos mucho de compartir nuestro sentir en la familia, por ejemplo. Ahí están las máscaras, *"esto me conviene, aquello no"*. Muchas personas han cerrado el corazón, suponiendo que así era más fácil, pero a la larga todo eso no era saludable. Tenemos que atender al sufrimiento escondido y a las catástrofes ima-



## PARA LEER MÁS



ginarias. La persona que está enferma es una máquina de generar ansiedad y angustia. No atender el miedo y el sistema de creencias de una persona es falta de humanidad, es una oración en contra. La preocupación por las cosas que todavía no ocurrieron es el ansiógeno más grande dentro del cuerpo, pero hay que despertar. Aparece una enfermedad que la medicina no cura. Esa enfermedad metió los doce jugadores en la cancha. Debemos preguntarnos ¿cuántos jugadores tenemos que poner para ganar este partido? ¿Las ganas de vivir o no querer morir? Y decir *“vamos a poder con la enfermedad”*. El primer paso es elegir sanar.

### -¿QUÉ ES SANAR?

-Es un proceso interno donde se regresa a un estado de integridad entre lo que pensamos, lo que sentimos, lo que queremos, lo que vivimos y lo que hacemos.

Podemos activar todos estos mecanismos endógenos y volver a un estado de integridad que por estar en el mundo externo fuimos perdiendo, aprender dónde producir los mecanismos químicos para una vida mejor y modificar el curso de la enfermedad. Primero, elegimos cambiar y después debemos sostenerlo.

### -HAY QUE VIVIR CON ENTREGA...

-Creemos que tenemos todo bajo control y que con esto nos garantizamos una vida. Pero la vida es incierta. Eso forma parte del misterio. Podemos elegir cosas y también atraer cosas que ignoramos. El dolor puede ser una manifestación del sentido de la vida que entra en nosotros. Procuremos hallarlo con inteligencia emocional y espiritual, para que nuestro paso por aquí no sea un fraude.

**Mónica Cardozo.**