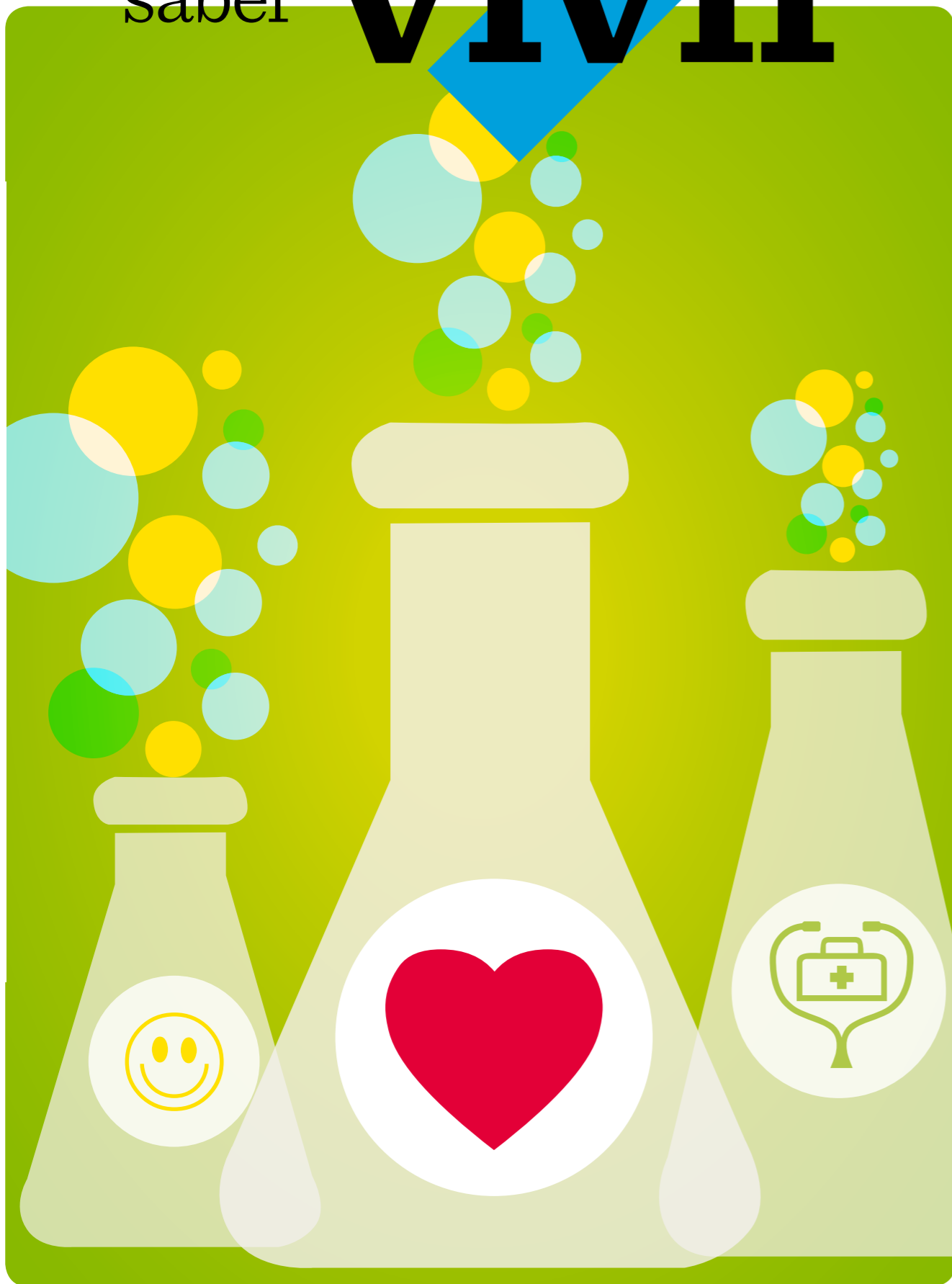


saber

vivir



ILUSTRACIONES: PAULA REYNA GONZÁLEZ.

Activá tu potencial bioquímico

De la mano de Stella Maris Maruso, autora de *El Laboratorio del alma*, descubrí cómo las emociones modifican tu sistema inmunológico y qué podés hacer para fortalecer la salud.

Por María Teresa Morresi



→ La mente y el cuerpo están intrínsecamente ligados y su interacción ejerce a cada segundo una profunda influencia sobre la salud y la enfermedad, la vida y la muerte. Actitudes, hábitos y estados emocionales, desde el amor hasta la compasión, y desde el miedo hasta el resentimiento y la rabia, pueden desencadenar reacciones que afectan nuestra química interna optimizando o debilitando nuestro estado funcional. Todos disponemos de un potencial bioquímico para crear salud y está en nuestras manos desarrollarlo. En un encuentro con Stella Maris Maruso, autora de *El laboratorio del alma*, abordamos el tema de un nuevo paradigma en medicina: la psiconeuroendocrinoinmunología.

Desde la psiconeuroendocrinoinmunología, las neurociencias, la epigenética y la biología de las emociones y de las creencias, Stella Maris Maruso se propone llegar al corazón de la gente para compartir historias de sanación de muchos seres que mostraron el milagro de haber accionado su laboratorio interior, logrando la sanación de una enfermedad considerada incurable para la medicina. Su misión es ayudar a caminar sobre el fuego para no sentir que las brasas queman. Stella Maris Maruso amalgama tibieza y fortaleza en su trato, cuando relata la tarea que realizan en la Fundación Salud, ubicada en Esteban Echeverría, provincia de Buenos Aires. La pasión la invade y sus comentarios llegan hasta el alma de los que la escuchan. Captura la atención de tal manera que entre quienes la escuchan hasta pueden brotar las lágrimas. Maruso, tanatóloga, discípula de la psiquiatra suiza Elisabeth Kubler Roos, quien sentó las bases de los cuidados paliativos para que el enfermo afronte la muerte con serenidad, trabaja con seres que sufren profundamente. Se ocupa de mitigar el dolor, el alma lastimada por la desesperanza. Ayuda a bucear en caminos que aplaquen la angustia perturbadora de una enfermedad temida, de una discapacidad, de la muerte de un ser amado, de una de esas crisis que llevan a sentir el infierno. Con un equipo multidisciplinario busca

que quienes se acercan a la Fundación transformen el dolor y le resten valor y peso al miedo. Promueve la resignificación de cada situación insoportable, al proponer ver la vida, y lo que cada uno experimenta, desde un lugar más amigable para que los sentimientos dejen de corroer el alma y aniquilar la existencia que sigue latiendo a pesar de la adversidad. **“Frente al dolor -dice- todos somos iguales. Desde que comencé peleo contra los pronósticos condenatorios. Creo que cuando los médicos dan estos pronósticos crean desesperanza, y eso es duro porque los matan antes de tiempo. La esperanza es la posibilidad de que algo pueda ocurrir. Carl Simonton, un oncólogo pionero por su visión psicosocial de la enfermedad, decía que el poder más grande de un médico es el de la palabra. El médico es la primera medicina”**, comenta. Y agrega que todos contamos con un enorme potencial para sanar las heridas del cuerpo y del alma, y hacia la búsqueda de ese potencial encamina su tarea. Con tres décadas de historia acompañando a quienes atraviesan crisis severas, se refiere a cómo la mente puede colaborar en el mantenimiento y en la recuperación de la salud, y resalta el valor de las emociones.



Stella Maris Maruso



Tanatóloga, discípula de Elisabeth Kübler-Ross, terapeuta biopsicosocial. Conferencista internacional sobre el poder de autorregulación del cuerpo a través de la generación de drogas endógenas. Directora de la Fundación Salud, donde imparte seminarios sobre Inteligencia Emocional, Sanación Espiritual en Medicina y su Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo (P.A.R.A.) dedicado a personas con graves dolencias del cuerpo y del alma. Ha asistido a más de 20.000 pacientes con cáncer y otras enfermedades. Es autora de *El Laboratorio del alma* y *El laboratorio interior* (Ediciones B).

Su metodología es la de la medicina mente-cuerpo y espíritu. Está basada en la psiconeuroendocrinología (PNEI) que amalgama especialidades que trabajan en conjunto. Robert Ader, el padre de la PNEI, que el 1974 reescribió el mapa biológico del organismo, explica, a modo de síntesis, que la PNEI “estudia la relación entre la psiquis, el sistema nervioso, el inmune y el endocrino y ofrece los conceptos y los componentes para cambiar la forma en que las personas perciben el mundo”. Maruso aclara que esta nueva rama de la ciencia muestra que la mente o la actividad del cerebro es la primera línea que tiene el cuerpo para defenderse de la enfermedad, el envejecimiento y la muerte. La interacción mente-cuerpo a nivel molecular, celular y del organismo impacta sobre la salud y la calidad de vida. Se inicia así una revolución en la concepción de lo humano. Para Maruso las emociones se convierten en sustancias químicas, moléculas de información que influyen en el sistema neurológico, en el inmunológico y en otros mecanismos de sanación. Así, las actitudes, las creencias, los pensamientos ponen en marcha mecanismos químicos capaces de formar internamente fármacos que pueden apaciguar enfermedades o estados mentales perturbados. Afirma que “las personas suelen ser dominadas por una mente que les impide convivir con integridad y las encarcela en un hábito psicológico

“El cuerpo avisa cuando algo de lo que pensamos es bueno o malo para nuestra biología mediante indicadores somáticos que en general ignoramos.”

en el que residen el pasado y el futuro encarnados en catástrofes imaginarias”. “Nuestros pensamientos –analiza– provocan reacciones químicas que llevan a la adicción de comportamientos y sensaciones. Cuando aprendemos cómo se crean esos malos hábitos que nos condenan como tumbas instaladas en nuestro cerebro, podemos acabar con ellos, reprogramando y desarrollando nuestro cerebro para que aparezcan nuevos comportamientos. El cuerpo avisa cuando algo de lo que pensamos es bueno o malo para nuestra biología mediante indicadores somáticos que en general ignoramos”. Relata que cada ser humano puede estimular sustancias químicas específicas con ayuda de métodos personalizados capaces de movilizar el curso de la biología (estimulantes, antidepresivos, antibióticos, analgésicos). Es lo que ella denomina *EL LABORATORIO INTERIOR* –una farmacopea propia– el nombre de su último libro al que le antecede *EL LABORATORIO DEL ALMA*, obras en las que se leen historias de personas que a través del tratamiento que realizaron con el Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo (P.A.R.A.) lograron resignificar su vida, despertar el potencial oculto, encontrar nuevos caminos, aceptar lo aparentemente inaceptable y continuar existiendo desde una esfera en la que el placer no quedó

marginado, tampoco la felicidad. **“Para mí el milagro es la potencialidad. Lo nuestro es cómo despertar ese potencial. No decimos nada nuevo. Las personas que vienen están acompañadas por personal especializado para realizar el proceso que implica esfuerzo, trabajo, compromiso y deseo. Resulta fundamental ver las necesidades insatisfechas de esos individuos y las insatisfechas por la medicina. Nosotros no curamos –se apresura a decir para que nadie se ilusione y se confunda al llegar a la Fundación–. Damos herramientas. El objetivo no es la curación, sino la sanación integral”.** Cuenta que quienes logran transformarse son pacientes extraordinarios que se sumergen en el laboratorio de su alma como científicos, aprendiendo a usar la mente y el espíritu para influir en su enfermedad o dolor. Es el paciente quien debe encontrar el camino para su autodescubrimiento y transformación. **“Tomamos lo negativo como positivo –sostiene– para mejorar el rumbo de la enfermedad, sanar vínculos, deseos contrariados y la percepción. Si podemos resignificar nuestra propia historia, evolucionamos,**

cambiamos nuestra biografía y, con ello, nuestra biología”.

“Mi padre fue mi primer paciente extraordinario. A él le debo el haber nacido a una nueva percepción de la condición humana cuando tuvo que enfrentar un diagnóstico considerado terminal. Juntos poníamos en práctica todas las técnicas que yo iba aprendiendo. Y empezaba a obtener resultados insospechados. Cada vez estaba mejor. Fue él quien me demostró, con un ejemplo, que la espiritualidad podía sanar. Además de hacer una remisión total, sobrevivió 18 años a los supuestos dos meses que le quedaban de vida. No fue el cáncer lo que acabó con su vida, nunca más apareció en su cuerpo. Él se fue de este mundo por un problema cardíaco”. Sostiene que la investigación del cerebro demostró que los procesos emocionales, así como los cognitivos, pueden explicarse por el funcionamiento combinado de hormonas y neuronas. Luego se refiere con dulzura al papel primordial del paciente en su sanación y en la curación; y en el caso de un cáncer, de la posible remisión. Para ella, la medicina tiene cuatro patas: la cirugía, los fármacos, los procedimientos y la actitud y el compromiso del paciente.

Terapeuta de la esperanza, partera del alma, como suelen llamarla, para esta mujer que sufrió de parálisis hasta los diez años y que lleva tres décadas dedicándose a llevar adelante la tarea que desarrolla, invita a enfrentar la enfermedad u otros dolores y sus consecuencias emocionales; a no resignar el diagnóstico al pronóstico, a ocuparse de estrategias que construyen salud.

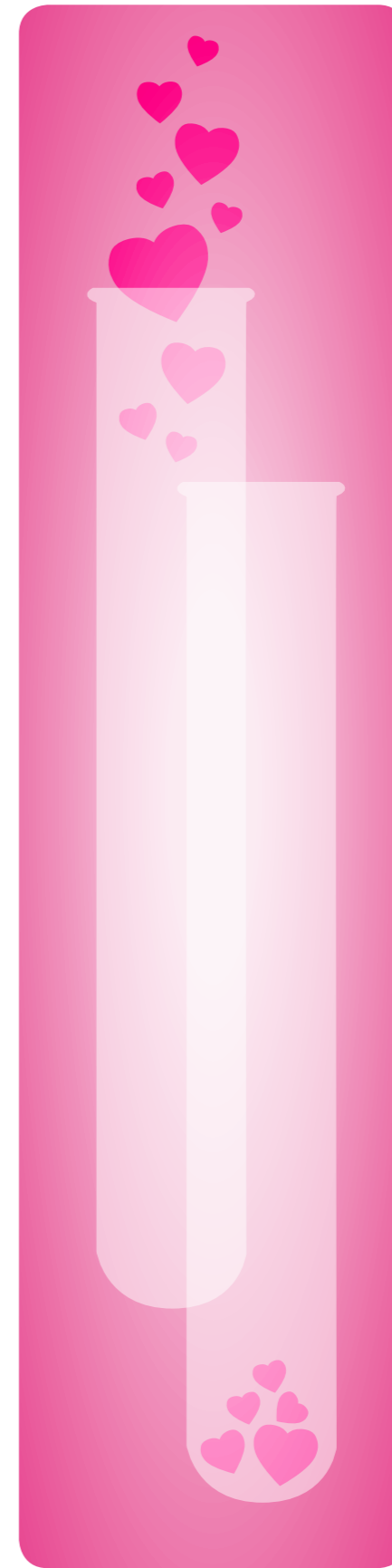
“La mayoría de nosotros –continúa– tendemos a considerar la enfermedad como una especie de falla mecánica corporal que requiere de “un mecánico debajo del capó” para reconectar los cables y reemplazar las partes. A esto le llamamos curación. En cambio la sanación es una cuestión de significado, no de mecánica, una respuesta integral que busca entender la experiencia de una enfermedad como parte esencial de la vida. Según este enfoque, el que se sana no es el paciente, sino la persona”.

Desde el P.A.R.A. atienden los diferentes niveles del ser: sus aspectos físicos, psicológicos, espirituales, sus relaciones, su entorno y las interrelaciones entre todos esos niveles. **“Aproximándonos al problema de la enfermedad a partir**

INTERÉS DEL CONICET

> Los resultados del Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo (P.A.R.A.), entre ellos, remisiones de enfermedades y mejoramiento de la salud de pacientes graves, han despertado la atención de un grupo de científicos del Conicet, que acaba de comenzar un registro de este trabajo con vistas a demostrar bioquímicamente los efectos concretos sobre el organismo de factores emocionales y afectivos en tratamientos de cáncer, enfocándose específicamente en casos de cáncer de mama y ovarios. Para ello, aplicarán una moderna tecnología (microarrays) para determinar la expresión genética e identificar cuáles son los genes y las proteínas del sistema PNEI (Psiconeuroendocrinológico) responsables de este cambio “sanador”, inducido por el PARA.

FOTOS: EFE/ZUMA.



Testimonios de El laboratorio del alma

“Estoy convencida de que honrar las raíces es honrar a la vida misma... una semilla “plantada” en el terreno de nuestras vidas cuando mi madre se enfermó. Lo aprendido en la Fundación permitió que su flor fuera visible y que tuviera el perfume de la armonía, de la intimidad, del encuentro sincero. Recibimos todas las herramientas de la inteligencia emocional y el sostén energético para poner en marcha los cambios que la vida nos pedía. Mi mamá aprendió a aceptar, a perdonar, a comprender, a escuchar, pero sobre todo aprendió a vivir hasta morir”
—Liliana Soto Romay

“Fue a través de las limitaciones físicas que me vinculé más profundamente con el arte. La pintura es algo que sentí desde siempre, pero creo que llegó cuando debía. Lo hizo en un momento en que mis manos empezaron a temblar. No podía usar el pincel, lo que no significaba que no podía pintar, sino que debía hacerlo con las posibilidades que tenía. Débora Rakover, mi maestra de pintura de la Fundación, me enseñó nuevas técnicas para que pudiera expresarme con libertad... la enfermedad ha sido una gran maestra. Estoy lejos de pensar: “Uy, tengo esclerosis múltiple, pobre de mí”. Creo que todos atravesamos por circunstancias que nos ponen a prueba en la vida”.
—Gabriel Laufer

de la persona, de su familia y del profesional de la salud que lo atiende es factible ver cómo optimizar los recursos de curación y autocuración disponibles para que el programa médico resulte efectivo. Trabajamos para que el paciente sea resiliente, que adquiera plasticidad biológica y biopsicosocial frente a cualquier contrariedad para salir fortalecido”.

Maruso sostiene que hay dos tratamientos que no deben anularse uno al otro: “Uno es el de la enfermedad, otro el de la experiencia humana de esa enfermedad. Esta visión integradora es la que aborda el programa. Se pregunta, después de contar acerca del inmenso valor que tiene la meditación y la relajación en el proceso, ¿quién se encarga del sufrimiento escondido del paciente, de los temores, de sus expectativas, de sus catástrofes, del estrés, de su angustia por la preocupación generada en sus familiares y amigos, de su dolor porque no sabe si todo está por terminar, o por su incapacidad de comunicar sus miedos acerca de su transición?”.

El equipo que la acompaña considera que enfrentar una enfermedad produce un enorme estrés, tanto para el paciente como para los familiares, por eso intervienen como acompañantes en este abordaje, y a todos se los instrumenta para crear salud a pesar de la presencia de la dolencia, y resolver dificultades en los vínculos, si las hubiere. Reconocen que la salud no es un estado, sino un proceso que se actualiza permanentemente de acuerdo con la historia genética individual.

“Durante un P.A.R.A. nos encerramos cinco días con la persona que tiene que sanar y convocamos a su grupo de apoyo. En esas jornadas reciben la información necesaria para que puedan descubrir dónde está ese potencial y cómo actualizarlo. También nosotros recibimos la información que necesitamos para armar un plan de salud individual que se da desde lo vincular, lo cognitivo, lo nutricional, lo cultural, lo espiritual, lo químico y lo energético”.

Para Maruso es preciso “agarrar” el potencial. **“Lo que pudimos demostrar –dice– es que no existen soluciones generales. Debemos ver la integralidad, no aspectos parciales. Esta capacidad de poner en actividad este milagro está relacionada con una sinergia**

química que se da al abordar todas las partes de la condición humana al mismo tiempo. La propuesta es que nada viene de afuera, sino desde adentro. Lo nuestro es una operación rastrillo, movilizamos todo en el mismo momento”.

En su prolongada charla acota que la gente tiene que transformarse rápido, porque se desconoce qué ocurrirá mañana. “Uno no puede cambiar lo que le pasa, pero sí cómo lo percibe. Hay tantos mecanismos inconscientes, tantos fantasmas que no podés descubrir. Cuando empezás a hacer un mapa personal en el que se registre todo pueden ir apareciendo. Es un trabajo de artesanía, de redes, creencias, de mecanismos emocionales”. En la Fundación, donde dictan cursos para médicos, y la gente va a tomar cursos, a participar de charlas y encuentros grupales, a diario aprenden cosas nuevas. Los pacientes son maestros. “Es maravilloso encontrarnos con personas que atraviesan desde una enfermedad grave hasta una discapacidad o una crisis y que, sin embargo, están felices y agradecen todo lo que la vida les da. Sucede que descubrieron un propósito. Es terrible cuando alguien que tiene todo se reconoce infeliz. Lo más difícil y doloroso es enfrentar el cáncer del alma”.

Aventura interior

La propuesta de Stella Maris Maruso es una aventura hacia adentro. “El tema es que no sabemos cómo enfrentar la adversidad. Los aviadores hablan de la fatiga del material. Las cosas vienen, aparecen las pérdidas, nos enfermaremos y ¿quién nos enseñó a resignificar, quién nos enseñó que hasta en el momento

“Los pacientes extraordinarios se sumergen en el laboratorio de su alma como científicos, y aprenden a usar la mente y el espíritu para influir en su enfermedad. Son ellos los que deben encontrar el camino de su transformación”.

más oscuro está la luz? Es una omisión que cuesta cara. Pero es posible, aun en momentos de espanto, encontrar las vetas que permitirán otra mirada.” ■

Alegría

“Recuperar la alegría y el niño libre, al que el adulto desplazó con el correr de la vida, pero que está latente en el interior de cada uno, es imprescindible para cualquier proceso de sanación”.

Meditar

“La meditación se ha transformado en la niña mimada de las herramientas que compartimos en la Fundación, no solo para aquellos que atraviesan una crisis severa o una enfermedad, sino también para quienes buscan evolucionar y están dispuestos a iniciar la aventura de su mundo interior para saber de verdad quiénes son y para qué están en el mundo”.