

**FACTORES PSICOSOCIOESPIRITUALES QUE PREDISPONEN AL
CANCER
Y A OTRAS ENFERMEDADES
(2da. Parte)**

Dr. Jorge V. Esteves

En el número anterior de Holísticamente fueron desarrollados con más detalle los 2 primeros de los 12 grupos de factores psicosocioespirituales que, según nuestra experiencia sobre 10.000 pacientes de los cuales 1.000 fueron oncológicos, resultaron importantes causales de cáncer y otras serias enfermedades. En el presente número, además de recordar el listado completo de los 12 grupos de factores, con tres nuevas ampliaciones en los números 6, 10 y 12, se analizan en detalle los puntos 3 y 4. Un adelanto de otros puntos puede verse en artículos de la Dra. Rosa Giunchi, de esta misma revista.

1. Soberbia o arrogancia Yang: **Ejemplo: fumadores que dicen: “a mí no me va a tocar”.**
2. Arrogancia Yin: Manejo consciente o inconsciente de los demás a través de la lástima o culpa, la demanda patológica de afecto: ser el centro de atención.
1. 3. Inhibición de acción: **Ejemplo: mujer que debe separarse pero depende económicamente de su esposo, “tragarse las broncas”.**
3. Apego: **Ejemplo: a un familiar fallecido no haberlo podido enterrar y no desear vivir sin él (se incluye aquí también el rencor, la culpa, el odio y el miedo en general).**
4. Frustración: **Ejemplo: por pérdida económica o de prestigio (también consecuencia del apego).**
5. Falta de proyectos de vida y de incentivos para vivir: **(No encontrarle sentido a la vida).**
6. Bloqueo de la comunicación normal: **Ejemplo: expresar algo a través de la enfermedad.**
7. La enfermedad como “tapabaches” para evitar un mal mayor: **(Tirarse bajo un tren, por ejemplo).**
8. Miedo al cáncer, al sufrimiento, o a la muerte: **Ejemplo: Creer que se va a tener cáncer porque algún familiar cercano lo tuvo, o como un castigo de Dios por algo que haya hecho.**
9. Represión sexual crónica, u otras formas de represión o de rigidez física y mental: **Ejemplo: Situaciones vividas en épocas del proceso militar.**
10. Estrés crónico: **Divorcio entre las expectativas y la realidad.**
11. Pacto consciente o inconsciente con Dios o con la muerte: **Ejemplo: “que la muerte me lleve a mí en vez de a mi pareja, o a mi hijo”. En este punto también se incluyen otras formas de olvido o desprecio de sí mismo por ocuparse siempre sólo de los demás.**

3) **INHIBICION DE ACCION:** A esto lo describe magistralmente Henry Laborit, un neurofisiólogo vietnamita nacionalizado francés, quien también fuera descubridor de varios conocidos psicofármacos.

La película “Mi Tío de América”, con Gerard Depardieu está basada en un experimento de Laborit, hecho con ratas, pero correlacionando esta experiencia con lo que también sucede frecuentemente en muchos seres humanos. Colocó una rata en una jaula a la cual le aplicaba una descarga eléctrica periódica que, sin matar a la rata, la molestaba seriamente. Cuatro segundos antes de la descarga se encendía una luz y pronto la rata aprendió que al encenderse la luz debía saltar (escape) a una zona no electrificada de la jaula, si quería evitar someterse a la corriente eléctrica y de esta forma, al escapar, la rata evitaba enfermarse.

ESCAPE = SALUD

La segunda experiencia es la de una rata, en otra jaula, sin lugar donde escapar, que no tenía otra que bancarse la descarga eléctrica y por lo tanto se enfermaba = sus pelos parados, sus ojos desorbitados, alteraciones en la presión sanguínea, colesterol, etc., que a la larga podrían llevar a la muerte de la rata por inhibición de acción.

INHIBICION DE ACCION = ENFERMEDAD

La tercera experiencia consistía en colocar a dos ratas en vez de una, en una jaula periódicamente electrificada y sin vía de escape. Las ratas se peleaban entre sí y gracias a esto se mantenían sanas.

DESCARGA = SALUD

Probablemente, por el paralelismo de esta experiencia con las de Wilhelm Reich, si hubieran sido del sexo opuesto y hubieran copulado y logrado llegar al orgasmo, también se hubieran mantenido sanas a pesar de la corriente eléctrica. La fórmula del orgasmo es una constante de todos los seres vivos, según Reich = Carga – Tensión – Descarga – Relajación - Ya ampliaremos esto en el punto 10, pero si el lector quiere más información al respecto, dos libros de Reich se complementan en aclarar todo esto con lujo de detalles: “La función del orgasmo” y “La biopatía del cáncer”. Volviendo a la tercer experiencia de Laborit, queda claro que la violencia que habitualmente tanta gente tiene, no es otra cosa que una forma de descargarse para evitar enfermarse. La sexualidad superficial y vulgar también tiene como objetivo la descarga de tensiones para no enfermar. Pero si para no estar enfermos vivimos peleándonos con medio mundo y copulando con el primero o la primera que se nos cruce, es porque no estamos mucho más evolucionados que las ratas.

El ser humano podría hacer algo mucho más inteligente como por ejemplo encontrar la forma de desconectar la corriente eléctrica (técnicas de relajación, meditación, etc.) o bien canalizar ese plus de energía que nos enfermaría si se va acumulando, de una forma más sabia que con la violencia o el sexo superficial. Podría ser llevando una vida sexual activa y satisfactoria pero con un sexo bien entendido que forma parte de una relación de Amor y no sólo de usarse mutuamente como cable a tierra. Además de esto o incluso si esto no fuese posible, ese plus de energía podría ser usado para nuestra propia evolución psicosocioespiritual. Lograr esto no es tan fácil como arrodillarse a

recitar una oración o repetir el OM incansablemente. Conviene empezar por el principio. Desintoxicar y armonizar nuestro cuerpo con hábitos saludables que estabilicen el azúcar de la sangre y con esto tener la energía suficiente para vivir y diariamente si es posible, practicar alguna técnica psicocorporal adecuada que incluya el aprendizaje de formas de respiración saludables.

Hay muchas para elegir, como el Yoga, el Tai Chi, el Chi Kung, la Bioenergética, la Eiritmia, la Eutonía, etc., pero en nuestra Escuela de Psicología Expandida para el Desarrollo Personal, optamos por la Metakinesis que es muy simple y efectiva para armonizar los engramas que hemos ido formando desde que nacimos y que al estar disarmónicos hacen que el excedente de energía se transforme en tensión enfermiza. Esto está mejor explicado por quien desarrolló esta técnica, el Dr. Humberto García Igarza, en otro artículo de esta misma revista.

A través de alguna forma de arte, también ayudaríamos a canalizar ese exceso de energía vehiculizándolo en algo que estemos creando.

Un ejemplo de inhibición de acción que siempre menciono en mis talleres es el de una mujer que se lleva muy mal con su esposo, quien la oprime y menosprecia y aunque el amor se hubiera acabado, se mantiene al lado del mismo, tragándose las broncas, porque depende económicamente de él para vivir y además por miedo a que él le pegue si amenaza con irse o sufran más sus hijos de hambre o de frío si se los lleva con ella. Esta situación u otras similares podrían prevenirse antes de llegar a este estado si se tomaran ciertas precauciones: que cada cónyuge se mantenga libre del otro, no dependiendo la mujer económicamente del hombre, ni el hombre culinariamente de la mujer. Aprendiendo a marcar límites a tiempo y no dejándose manipular de ninguna forma. No autoengañarse creyendo que uno no puede valerse por sí mismo. Para muchos es más fácil jugar el rol de víctima pasiva e inocente, cuando en realidad el poder que tiene el otro se lo está dando uno mismo al no ocupar el espacio que se merece ni granjearse el respeto que cada ser humano requiere. Si uno mismo no se valora ni respeta, es difícil que los demás lo hagan. En este estado de inacción un cáncer u otra grave enfermedad servirían también para ablandar al tirano o de última para escapar de su despotismo a través de la muerte. Si la víctima no reacciona a tiempo, no la cura ni la mejor dieta ni la quimioterapia, ni ningún tratamiento que venga de afuera.

Es preferible que hasta los hijos pasen hambre y frío durante un tiempo, antes de ver que su propia madre se entrega y sucumbe, sin jugarse al todo o nada por su libertad y la de sus hijos.

En ocasiones pasa lo contrario y es el hombre el que debe escapar, por su propio bien y por el de otros.

Otro ejemplo menos dramático y más simple, de salir de la inhibición de acción ante una situación injusta que nos provoca tensión fue el de una amiga que estaba haciendo un trámite en su obra social y en un salón había muchas sillas y poca gente mirando TV, mientras esperaba su turno y en el salón contiguo mucha gente anciana o discapacitada parada, haciendo una larga cola. Al no tener eco su reclamo de darle mayor comodidad a los ancianos y discapacitados, con sus propias manos trasladó las sillas sobrantes de un salón a otro e invitó a los mismos a esperar sentados. La tensión fue transformada en una acción positiva.

A veces es más saludable expresar la ira que acumularla, pero más saludable aún será llegar al punto de aprender a no generársela o al menos,

transformarla, sin negarla y sin ponernos una careta para mostrar y hasta creernos que el hecho no nos afectó.

3) **APEGO:** Por ejemplo, a un familiar fallecido, no haberlo podido enterrar y no desear vivir sin él. El más corto camino al cementerio pasa por perder las ganas de vivir. Y cuando alguien centra su vida en otro y ese otro muere o se produce una separación, es muy probable que desaparezcan, al menos transitoriamente, las ganas de vivir. Por eso es muy importante estar centrado en sí mismo y parado sobre sus propios pies, sin por esto dejar de Amar al prójimo. La palabra Amar, escrita con mayúsculas implica, como aclaramos en las Recetas para Nutrir el Espíritu publicadas en nuestra Guía para Una Nutrición Evolutiva y en Holísticamente N° 1, un Amor sin posesión, sin condicionamientos y sin miedo a perder. Si era un simple amor con minúsculas, no era verdaderamente Amor. Estaba empañado por los celos, por condiciones como “yo te amo si tu me amas y cuanto más me ames tú, mas te amaré yo” y por un permanente “miedo a que te vayas y me abandones ya sea por otro u otra o por la muerte”. Con esta actitud egoísta, asfixiante y calculadora, el verdadero Amor se muere o queda mal herido.

El duelo lógico después de la pérdida de un ser querido hay que vivenciarlo: duelo = dolor (recordemos que el Dr. Mario Batalla en la 1er. parte de este artículo señaló que La Gestalt tiene técnicas que permiten una rápida y favorable resolución de los duelos). Pero una cosa es dolor y otra sufrimiento o si preferimos, una cosa es sufrimiento útil y otra sufrimiento inútil.

El sufrimiento útil es aquél que nos lleva a tocar fondo y desde allí resurgir como el ave Fénix con un nuevo aprendizaje, habiendo crecido espiritualmente al trascender aquello que nos provocó ese sufrimiento. El sufrimiento inútil es el que tiene una persona que se siente en un barranco sin fin y que se cree impotente como para rehacerse y levantarse y ha perdido hasta el sentido de la vida, con lo cual ni ganas le quedan de buscar una solución. Esto puede llevar a un cáncer o a cualquier otra grave enfermedad y llamativamente en muchas personas un golpe fuerte como un diagnóstico de este tipo (aún dicho humanamente), puede servir para que la persona reaccione y le resurjan las ganas de vivir. Por eso cuando los familiares no quieren que el enfermo se entere del diagnóstico, en muchos casos lo que consiguen es lo opuesto de lo que buscan: en vez de protegerlo y ayudarlo, impiden que se seque y encienda su mojada pólvora vital (en algunos casos, en cambio, lo que realmente buscaban es lo que consiguen). Lo cierto es que la mayoría de los 1.000 pacientes oncológicos de nuestro estudio, llegaron a concluir no sólo que gracias al cáncer aprendieron a vivir, sino que antes estaban muertos en vida y luego del diagnóstico y de cambiar su enfoque o su punto de encaje (diría Castaneda) despertaron a la felicidad y a las ganas de vivir. Esto solo, más allá de una alimentación apropiada y otros útiles complementos, operó lo que muchos llamarían un milagro, en cientos de personas, incluso deshauciadas.

Según Buda, “el mundo esta lleno de sufrimiento; la raíz del sufrimiento (inútil) es el apego y la supresión del sufrimiento (inútil) es la supresión del apego”. Hemos hablado bastante sobre esto en el artículo “La Vacuna contra el Sufrimiento” del N° 2 de Holísticamente y en otros artículos del N° 1. Pero al día de hoy, con todo lo que aprendí y desaprendí al lado de Mirian Beraza, mi actual pareja, y de Humberto García Igarza, el fundador de nuestra escuela, cambiaría varias cosas de lo que escribí en esos artículos y de lo que a 12.000 personas le transmití en mi Taller de Autoliberación Interior que por este

proceso de transformación de la semilla que siembro y soy, dejé de hacer transitoriamente, durante todo este año 99.

Una de las cosas que estoy aprendiendo es a desapegarme al desapego “con minúsculas” y a aceptar sufrir cuando me toca, vivenciando ese sufrimiento hasta la médula, para después resurgir renovado.

A no crearme tan Desapegado como me creía y por ende no transmitir que es tan fácil Desapegarse (con mayúsculas). Que lo que llamaba desapego muchas veces tapaba síntomas, que hubiese sido mas auténtico y honesto no ocultar. Que lo que yo llamaba desapego, muchas veces no era otra cosa que una forma más de conciencia en fuga (ver artículo "Conciencia y Mundo en Fuga" de Humberto García Igarza). Que para llegar al verdadero Desapego antes hay que armonizar las primeras 5 esferas de la salud, para luego abrazar el estado de sobriedad y así cruzar el puente que nos lleva a la séptima esfera, la de la Auto-realización. Sólo en este estado surge el verdadero Desapego y ya no se necesita del sufrimiento útil como enzima catalizadora de nuestro proceso transformador para llegar a este estado. Y por supuesto comprendí cuánto me faltaba y me falta para llegar a la Auto-realización, aunque a veces aparezcan destellos de este estado. Pero me queda claro que el que realmente quiere lograrlo, muy probablemente pueda y si así no fuera, al dar pasos firmes en esta dirección, comprendiendo que éste es el verdadero sentido de la vida, cuando se acabe la misma, nos habremos acercado bastante, como para que en lo que venga después (sea lo que sea) nos quede menos trecho por recorrer para lograrlo.

Con respecto al odio, al rencor, a la culpa y a los miedos en general, que también en nuestra experiencia son factores que suelen vincularse a los orígenes de un cáncer y otras serias enfermedades, hemos decidido incorporarlos en este punto ya que están plenamente asociados a alguna forma de apego.

El odio, como bien se dice, es la ausencia o la otra cara del amor (con minúsculas). Cuando un amor no es correspondido (recordemos la condición “yo te amo, si tu me amas”) o bien es traicionado (“tú eras mi posesión y fuiste capaz de engañarme con otra o con otro”), no es de extrañar que se transforme en odio y en sentimiento de venganza. Aquí puede generarse un cáncer por ejemplo, por no interesar más la vida luego de esto, como ya fue dicho, o para hacerle sentir culpas al otro, por las consecuencias de lo que hizo, o bien para atraparlo nuevamente a través de generarle lástima y vengarse de a poco, manteniéndolo atado a su lecho de enfermo/a y si se aleja, que le recuerde la conciencia (ver en revista Nº 2 el punto Arrogancia Yin, de la primera parte de este artículo).

El sentimiento de odio siempre tiene efecto boomerang, afectando más al que lo siente que al que es odiado. Peor aún es ponerse una careta y decir que uno no siente odio, cuando en el fondo de su corazón, si lo pudiera matar, lo mataría.

El rencor es un sentimiento similar al odio, pero menos extremo. Por algo negativo que alguien te hizo, no llegás a odiarlo, pero sí, probablemente, más aún si no te animás a enfrentarlo y largarle todo el rollo, te quedás con la espina atragantada que se llama rencor y por reprimirla puede ir creciendo y a la larga transformarse en odio o manifestarse en forma de desprecio o bien volverse en tu propia contra, enfermándote quizás.

En el odio y el rencor, uno encuentra en otras personas al culpable de algo. En la culpa, el culpable es uno mismo, por omisiones o errores cometidos. Por esa culpa que se siente uno puede creerse merecedor de un castigo de Dios o del destino (esto lo ampliaremos en el punto 12) y enfermarse seriamente, hasta que quizás esa enfermedad sea, para esa persona, la única forma de madurar espiritualmente como para que aparezca un claro signo de madurez espiritual, que, según Anthony de Mello (sacerdote jesuita) es el de dejar de buscar culpables, tanto en los demás, como en nosotros mismos. Este mismo autor dice que Dios nunca castiga, (como nos quieren hacer creer algunas fracciones de varias religiones que aún hoy usan el miedo al castigo divino como una forma de manipular y atrapar gente). Dios es Amor y solo eso tiene para darnos, según Tony de Mello.

Podemos reconocer que más que en la esencia del otro o de nosotros mismos, la causa del error culpógeno está en la programación o personalidad de quien cometió el error. La palabra personalidad viene de persona y ésta de personare, palabra que significa máscara o careta que usaban los antiguos griegos en el teatro, para comunicarse con la gente. La personalidad no somos nosotros mismos, es la máscara que usamos para comunicarnos con el mundo y en la medida en que podamos trabajarla, integrarla y trascenderla (de allí viene el nombre de Psicología Transpersonal), lograremos llegar a ser el que realmente somos. El solo hecho de poder comprender esto, aunque aún no logremos trascender nuestra personalidad, nos permitirá quitarle energías hasta hacerlos desaparecer, a los odios, rencores y culpas que aún podemos albergar.

También los miedos en general y al cáncer en particular, como veremos en otro punto de esta nota, en próximas revistas, tienen que ver con el apego y también son muestra de inmadurez y de inseguridad, además de mostrarnos, según los chinos, cierto desequilibrio en la energía del riñón y la vejiga, que también puede manifestarse en los huesos, articulaciones y oídos.

Muchos tratan sus miedos con efectivos remedios florales, pero si uno los deja de tener de esta forma, sin haberse animado a bucear en sí mismo y corregir las causas más profundas de esos miedos, habrá desaprovechado una buena oportunidad de crecer a través de esos síntomas o enfermedades asociadas. Si por el mismo miedo no nos animamos a bucear en nuestra interioridad, entonces sí es válido recurrir a las flores, pero sin olvidar hacer lo que nos toca, para no depender de por vida de ningún remedio, por más natural que sea, y para poder dar el salto evolutivo que nos merecemos.

Tampoco, como en otros puntos hemos reiterado, es válido autoengañarse creyendo que en un abrir y cerrar de ojos se ha madurado espiritualmente lo suficiente para estar totalmente exento de odios, rencores, culpas y miedos. Con el tiempo se podrá lograr, pero hay que ser suficientemente implacable en la autoobservación crítica para detectar atisbos que reaparezcan de éstos y otros sentimientos negativos. Si aparecen, no reprimirlos, observarlos y quizás solos desaparezcan, porque donde llega la luz, la sombra, gradual o no tan gradualmente, simplemente, deja de ser. Esta autoobservación implica vivir el aquí y el ahora y como las culpas, odios y rencores, tienen que ver casi siempre con el pasado y los miedos, con lo que podría suceder en el futuro, viviendo el aquí y el ahora, cada vez más frecuentemente, no habrá lugar para que resurjan, esos sentimientos negativos en nosotros.

Factores Psicosocio espirituales que predisponen al Cáncer y a otras serias enfermedades (5º y última parte)

En esta última entrega de este artículo analizaremos los 3 últimos de los 12 grupos de factores psicosocio espirituales que predisponen al cáncer y a otras serias enfermedades. Los anteriores fueron vistos en las revistas 2 a 5.

10º) **Represión Sexual Crónica u otras formas de Represión o de Rigidez Física y Mental** (ejemplo situaciones vividas durante el Proceso Militar):

Este tema fue muy bien estudiado por Wilhem Reich, psiquiatra autor de muchos libros como “La función del orgasmo” y “La biopatía del cáncer”, donde desarrolla profundamente lo que aquí nos ocupa. Pero además escribió muchos otros libros y los 2 últimos recién serán editados en el 2007, 50 años después de su muerte, según dejó indicado, ya que a su criterio, la humanidad todavía no estaba preparada para enterarse de los descubrimientos allí expresados. Para dar una idea de la trascendente de sus investigaciones, entre otras cosas, logró crear vida en su laboratorio (generación espontánea) a partir de carbón a alta temperatura en un medio absolutamente estéril. Esto fue reproducido por otros investigadores y hasta hay un video que lo confirma.

Fue tan revolucionario lo suyo que afectó poderosos intereses, que lo llevaron a morir en la cárcel en 1957. A muchos que, con incuestionables fundamentos científicos, atentamos contra esos intereses del sistema hoy globalizado, que gobierna dictatorialmente al mundo, nos están pasando algo parecido a lo que fue su historia de vida y esto no hace más que darnos más fuerzas para seguir haciéndolo.

Afirmar, basándonos en algo tan contundente y fácil de entender como lo que sigue, que la represión sexual es uno de los factores causales de cáncer, es muy fuerte.

Echa por tierra, por ejemplo, con preceptos religiosos como el de no tener relaciones sexuales prematrimoniales por considerarlas un pecado. Algo similar sucede con la masturbación, que para ciertas edades o circunstancias, debería considerarse un acto normal. Esta represión, acrecentada en monjas, sacerdotes y seminaristas, es la que sobre un terreno predispuesto, exacerba la tendencia creciente a la homosexualidad y a la pedofilia (abuso sexual de niños) como la que hoy se ve entre ellos y está llevando a las iglesias que aún sostienen esta postura represiva, al borde del colapso.

Tampoco es saludable el otro extremo, el del libertinaje sexual, que bien sabido es que genera serias enfermedades de transmisión sexual entre otras cosas y se suele asociar con el alcoholismo, la drogadicción y la degradación humana.

Pero es un extremo el que genera el otro: extremo yang (represión) genera extremo yin (libertinaje y degradación)

Reich estableció la fórmula del orgasmo, que es aplicable a todos los seres vivos, incluso los asexuados: carga → tensión → descarga → relajación.

Los estímulos sexuales hoy se ven multiplicados por todos los medios y a esta carga se suma la que provoca el estrés, del que hablaremos en el próximo punto. Ya vimos en la revista nº 3, en la 2º parte de este artículo, al analizar el factor nº 3 “inhibición de acción”, la experiencia hecha con ratas por Henry Laboritt. Esto explica el por qué de tanta violencia y de tanto sexo superficial y libertino: descargarse para no enfermarse. Pero ya dijimos que si para no enfermarnos tenemos que apelar a la violencia o a tener sexo con el primero o la primera que se nos cruce, es porque no somos más que ratas. Y el ser

humano, “generalmente”, puede actuar de una forma más elevada que una simple rata.

Pero primero analicemos cuáles son los mecanismos que nos llevan de la represión sexual y de otras formas de represión, carga y tensión crónica sin descarga, a la generación de cáncer y de otras serias enfermedades:

Toda represión, implica carga y tensión y esa tensión, más aún si es crónica, se refleja en el cuerpo con aumentos de la tensión, sobre todo muscular. En personas predispuestas, es la tensión arterial la que aumenta (hipertensión arterial), en menos proporción de gente, la tensión ocular (glaucoma), pero en la gran mayoría se verifica como contracturas musculares crónicas, sobre todo en la espalda (desde la nuca hasta el cóccix). También puede contracturarse la musculatura intrínseca del ojo (que permite los movimientos del mismo) provocando deformaciones del globo ocular que hacen que el foco no caiga justo sobre la retina sino atrás o adelante y esto se manifiesta con visión borrosa o cambiante transitoriamente y luego con miopía, hipermetropía, etc.

Pero lo más habitual son las contracturas musculares en la zona cervical, dorsal o lumbosacra. Estas pueden desviar la columna y provocar dolor y compresión de nervios y afectación de los órganos que corresponden a esa región o metámera o al meridiano o ramal de círculo de energía vital que esté implicado. Estas contracturas suelen hacerse crónicas y se van transformando en una verdadera coraza muscular.

Esto genera lo que Reich llamó biopatía de encogimiento o simpaticotonía crónica (predominio del simpático mediado por la adrenalina por sobre el parasimpático mediado por la acetilcolina). Todo lo que aumenta la adrenalina (estrés, miedos, broncas, preocupaciones, carnes rojas, café, mate, tabaco y todo lo que provoque hipoglucemas que indirectamente potencian la secreción de esta hormona como los dulces, harinas blancas, alcohol y pasar muchas horas sin comer) echan más leña al fuego a este acorazamiento. También lo hacen, como es evidente, la falta de canalización adecuada de la energía sexual, la falta de actividad física y las posturas y respiración inapropiadas.

No es casual que en unas personas se contracture una zona de la espalda o del cuerpo y en otros, otra zona.

El líquido cefalorraquídeo es el líquido más frío del cuerpo y actúa como un refrigerador que congela la memoria de hechos psicológicamente traumáticos acaecidos durante la vida, en forma de contracturas musculares crónicas y según la edad a la que hayamos sufrido ese trauma, será la altura de la columna a la cual se producirá esta tensión crónica. Esto se asocia al concepto de “engramas” que es algo así como los nudos que entrelazan lo psicológico a lo corporal y pueden estar armonizados o no.

La misma tensión se va sumando con otros factores como los antedichos y al incorporar el concepto de la Medicina Oriental de la relación entre cada órgano y cada emoción, el tema se pone cada vez más interesante.

En la zona cervical se suelen afectar las personas que tienen sobrecarga de responsabilidades (hay Flores de Bach especialmente útiles para estos casos), pero también quienes tienen afectada la vesícula biliar, ya que por aquí pasa el meridiano de acupuntura de la misma. A la vesícula la afectan las grasas de los quesos por ejemplo y de la carne, así como las frituras y el chocolate, pero también las broncas y lo que tiene que ver con la toma de decisiones. Cuando la vesícula está energéticamente débil, cuesta tomar decisiones y cuando está

con sobrecarga energética, se suelen tomar decisiones apresuradas de las que luego probablemente nos arrepintamos.

En la zona dorsal alta, del lado izquierdo, suele somatizarse lo que tiene que ver con el corazón: la soberbia, la crueldad, la angustia, el estrés, la alegría superficial y el hedonismo o búsqueda patológica del placer. Al corazón lo afecta el calor.

En la región dorsal alta, del lado derecho, lo relacionado a los pulmones o sea la tristeza, pena y depresión así como la sequedad.

En la región dorsal baja, cerca del diafragma y del lado derecho, está el hígado y a éste lo afectan las broncas, la ira o estados coléricos (el hígado controla las emociones en general, según los chinos), pero también lo visto para vesícula biliar a lo que se suma la acción del alcohol y el efecto del viento. A la misma altura, pero del lado izquierdo, se refleja el bazo / páncreas y el estómago, afectado por las preocupaciones y el estrés, además de la humedad.

En la zona lumbar se ubican los riñones y las contracturas a este nivel también suelen relacionarse con los miedos y fobias que afectan a estos órganos clave, pues en ellos se asienta la energía ancestral "ching", que marca el grado de vitalidad que tenemos decrecientemente hasta morir al agotarse esta energía. Al riñón (y vejiga) también lo afecta el frío.

Cuando los miedos o fobias se transforman en pánico, ya se ha afectado también el hígado, sin embargo esto también puede resolverse muy rápidamente con el tratamiento apropiado, que no pasa por caer en psicofármacos.

Todo lo antedicho que nos va cargando de tensiones, se compensa al menos parcialmente con las múltiples formas de descarga de estas tensiones como la actividad sexual, física, recreativa, artística, los deportes no muy competitivos, la risa, la Meditación, la respiración adecuada, técnicas psicocorporales como la Metakinesis (ver revista 3), el Yoga, el Taichi, el Reiki o el Shorei, los masajes bioenergéticos y una técnica especial llamada Espinoanalogía que puede resolver fobias con pocas o una sola sesión y hacer que una persona mida 2 cm más de altura por relajación de músculos contraídos que lo encogían en 30 o 45 minutos sin siquiera tocar al paciente. Pero si la carga es mayor que la descarga el balance siendo cada vez más acumulativo y alguna emoción fuerte o una decisión autodestructiva confesada o no, puede inclinar firmemente la balanza y generarse por ejemplo un cáncer, para lo cual la dieta y otros hábitos y los factores ambientales casi siempre también tienen una gran influencia.

Recordemos que a todas las persona se nos producen diariamente hasta un millón de células cancerígenas, pero el sistema de reconocimiento antitumoral que forma parte de nuestras defensas, es capaz de reconocerlas y eliminarlas (ver artículo cirugía, quimio, radio, hormono e inmunoterapia en cáncer: cuando sí y cuando no, de revista 3)

Pero por lo antedicho, ese balance se puede desequilibrar y formarse más células cancerígenas que las que se eliminan, con lo cual a la corta o a la larga, llegaremos a un cáncer, muy probablemente, si esta inmunodepresión es crónica.

Se conocen 5 mecanismos específicos que explican científicamente cómo se puede pasar del acorazamiento muscular crónico en una zona, a un cáncer en el órgano correspondiente a la misma o en las vísceras u otros órganos asociados. Los mismos son:

- 1) Disminución de la llegada de glucosa y por ende de energía a la zona acorazada por reducción de la circulación sanguínea. (Además de la tan frecuente hipoglucemia en la poca sangre que llegue)
- 2) Disminución del flujo de oxígeno también debido a la menor llegada de sangre por la gran contractura muscular crónica. Esto y lo anterior genera condiciones propicias para el desarrollo de células cancerígenas en la región.
- 3) Reducción del arribo de glóbulos blancos y otros elementos del sistema inmunológico que debería reconocer y eliminar a esas células cancerígenas que en número superior al tolerable se han empezado a gestar.
- 4) Descenso del retorno venoso y linfático, por el mismo acorazamiento, lo cual implica que muchas toxinas cancerígenas, incluso radiactivas, que habían llegado a la zona, puedan ser rápidamente eliminadas para que no provoquen tanto daño ni aceleren la reproducción de células malignas.
- 5) Incremento prebloqueo y disminución postbloqueo de la energía vital (cuantificable con los instrumentos apropiados) que circula por los meridianos de acupuntura o ramales de circuito de la energía electromagnética. Esto puede provocar el salto de electrones de su orbital en un átomo determinado, que impacten contra otros y liberen radicales de oxígeno, conocidamente cancerígenos por su acción sobre el ADN celular (esto es parcialmente atemperable con un adecuado aporte cotidiano de antioxidantes como la vitamina E natural, entre otros). Un mecanismo similar a éste tiene las dietas energéticamente desequilibradas (excesivamente yin o excesivamente yang). Esto lo postula el profesor Estables Elduque (España).

Como vemos estos 5 mecanismos se pueden potenciar entre sí y explicar de qué forma tanto la represión sexual, como otros factores que se sumen para estresarnos y acorazarnos crónicamente, son importantes causales de cáncer y de otras serias enfermedades.

Debe quedar claro, para no generar alarmas injustificadas, que no estamos hablando de una simple contractura muscular pasajera sino de verdaderas corazas que se van formando crónicamente y durante años y hasta pueden provocar lo que Reich llamó biopatía de encogimiento.

Cuando no se tiene pareja como para tener una actividad sexual normal o cuando se la tiene pero igualmente no es satisfactoria esta relación en lo sexual y no se quiere caer en el adulterio o recurrir a la masturbación, que nunca es tan satisfactoria ni tan armonizadora como una relación entre un hombre y una mujer, sobre todo cuando media el amor, hay estrategias que ayudan a transmutar esta energía y en lo posible a espiritualizarla. Por simples razones de polaridad energética, con las prácticas homosexuales, tampoco se puede pretender tan óptima armonización como con las heterosexuales.

El lector interesado puede ampliar esta información en bibliografías específicas, como por ejemplo de Tantra, Yoga, Chi Kung Sexual, etc. que incluyen formas especiales de respiración, pero procurando no ser autodidacta en la práctica de estas técnicas, sino buscando el asesoramiento de expertos de reconocida trayectoria y moral, ya que he atendido pacientes que se generaron un cáncer en órganos genitales por controlar el orgasmo sin saber bien cómo elevar esa energía, aún creyendo que lo estaban haciendo bien.

El control y la disciplina (incluso aplicado a lo sexual) no son sinónimos de represión. El control es un acto consciente y la represión, un acto inconsciente. En el camino hacia lo espiritual, tenemos que tener cada vez más actos conscientes y cada vez menos actos inconscientes.

En otros artículos veremos cómo tratar holísticamente, los más frecuentes trastornos de la sexualidad, como la impotencia, la frigidez, la anorgasmia, la eyaculación precoz, la disminución de la libido o deseo sexual e incluso también la esterilidad tanto femenina como masculina.

11º) **Estrés crónico:**

Es muy importante leer el punto anterior, antes de abordar éste, ya que mucho de lo allí señalado es aplicable al presente.

También lo visto sobre estrés en una de las Recetas para Nutrir el Espíritu, que publicamos en la Revista Holísticamente N° 1 y en el libro Guía para una Nutrición Evolutiva.

Cuando hablamos de stress o su equivalente castellanizado , estrés, debemos considerar que en realidad nos referimos al distrés, porque se ha popularizado el concepto de este último con el nombre del primero.

Estrés es en realidad toda tensión física y mental pasajera que nos pone normalmente en estado de alerta, ante cualquier peligro o situación que requiere mucha atención, por ejemplo por estar manejando un auto, con mucho tránsito y en una noche de tormenta. Necesitamos que se segregue más adrenalina y corticoides entre otras hormonas, para aumentar la oxigenación de nuestra sangre por broncodilatación y la circulación de la misma por vasodilatación y aumento de la frecuencia y fuerza de los latidos del corazón, entre otros efectos.

Cuando este estado se agudiza y a la vez se cronifica, trasladándose a momentos en que las circunstancias no justifican, según la lógica y el sentido común, tanta tensión, a esto se lo denomina distrés, que es lo verdaderamente patológico, aunque como se dijo, popularmente a esto último, también se lo llama estrés crónico.

Una definición desde una visión más psicológica de sus causas, que me gusta por lo clara y contundente es que “el estrés, es el divorcio entre las expectativas y la realidad” cuanto más expectativas sobre algo o alguien tenía, más me tensiono o estreso si veo que la realidad no va coincidiendo con mis expectativas. Y el paso siguiente es el quiebre y la frustración, salvo que pueda flexibilizarme y asumir que muy probablemente, de esa realidad adversa, algún aprendizaje u oportunidad de crecimiento, voy a poder rescatar si me lo propongo sincera y firmemente.

Cuanto mayor sea la expectativa, cuanto más se la hubiera alimentado y cuanta mayor diferencia tuviera con la realidad, mayor será la tensión, el estrés y la posterior frustración. Por eso resulta clave, en la prevención y tratamiento del estrés, aprender a vivir sin tantas expectativas, sino más bien en contacto directo con la realidad, con el aquí y el ahora, con lo que “es” y no con lo que “debería ser”, tanto el otro, como yo mismo o las circunstancias que atravesemos. Disfrutar del medio vaso lleno y no vivir quejándonos por el medio vaso vacío. Mejorar lo que sea mejorable, pero aceptar con humildad que no somos omnipotentes para hacer que todo sea como queríamos o creíamos que debía ser. No pretender dar el paso, más grande de lo que el pie nos permite dar.

O sea en síntesis: cambiar la actitud.

Por otra parte muchas personas son adictas a la adrenalina que en exceso segregue su cuerpo. Si no la tienen por las nubes es como si no se sintieran vivos. Cuando en realidad, lo más maravilloso de la vida, lo descubrirían

cuando se permitan ir más despacio ¿se puede acaso disfrutar del paisaje yendo a 200 km por hora?

Una cosa es disfrutar del camino y otra, sólo del objetivo. Quizás algún día entendamos que la vida no está hecha de objetivos sino de caminos y si logramos el objetivo, perfecto, mas si no lo conseguimos, quien nos quita lo bailado si disfrutamos del sendero.

Podrán argumentar algunos que es muy grande el placer de experimentar aventuras extremas que los pongan a un paso no más, de perder la vida. Esto tiene que ver con la teoría de la situaciones límite, de Jaspers, quien postula que valoramos las cosas (en este caso la vida) sólo cuando estamos próximos a perderlas. La gente adicta a la adrenalina se aburre y se siente como muerto en vida cuando no enfrenta desafíos que la lleven a tener los pelos de punta.

Suelen preferir vivir pocos años pero a full en vez de vivir muchos años más serenamente.

Y esa elección se puede concretar perfectamente a través de un infarto, de un cáncer o de otras enfermedades relacionadas con el estrés agudo y crónico.

Y eso no sólo se vehiculiza a través de los espasmos coronarios y el aumento de la presión y el colesterol endógeno (infartos) o de las caídas de las defensas como las del sistema de reconocimiento antitumoral (cáncer) que el exceso de adrenalina y corticoides (mediadores del estrés) provocan, sino también porque lo típico es que este tipo de personas se alimentan casi siempre con comidas rápidas (como su vida) también llamadas chatarra, cigarrillo, mate, café y alcohol, cuando no también con drogas, aunque más no sean psicofármacos, estimulantes o sedantes. Esta elección de vivir pocos años a full en vez de muchos más serenamente, no es fácil de cambiar, ya que quien se siente un tigre carnicero, suele despreciar a un cordero come pasto, sintiéndose superior. Y ni le hablen al tigre de convertirse en cordero. Sin embargo muchos "tigres", llegan al consultorio con la cola entre las piernas y pidiendo una escupidera, ya que la vida, a través de una enfermedad como un cáncer del que ya estén oficialmente desahuciados, los hizo despertar del delirio de creerse tigres, haciéndolos sentir peor que una cucaracha que mucho desearía ser cordero o al menos una sencilla y longeva tortuga. Esta circunstancia lo suele llevar a valorar la vida en serio, comprendiendo el error que cometía al creer que sólo estaba vivo cuando vivía con los dedos en el enchufe y que esta adicción a la adrenalina no hacía otra cosa que tapar un gran vacío existencial que lo llevaba a aburrirse cuando bajaba de revoluciones.

La velocidad y el deseo de aventuras extremas estaba seguramente tapando su imposibilidad de encontrar el sentido de la vida.

Y ahora que la vida lo hace verse obligado a ir más despacio, tiene 2 caminos para elegir: uno es el de morir lo más rápido posible continuando con el consumo de comida chatarra (como carnes rojas y lácteos por ejemplo) y otros hábitos autodestructivos, que le hagan crecer más rápido a su cáncer u otra enfermedad. Otro es el de darse la oportunidad de descubrir el sentido de la vida y hacer todo que esté a su alcance, activamente y no sólo como pasivo receptor de drogas quimioterápicas o rayos, para curarse o controlar su enfermedad por muchos años, para poder hacer lo trascendente que no hizo hasta ahora, por habérsela pasado entretenido corriendo detrás de trivialidades superficiales (fama, dinero, poder, prestigio o placeres enfermizos).

Ahora bien: si la persona decide que quiere curarse y realmente es sincera y esto no es sólo una mentira que expresa para dejar conforme a la familia o una forma de autoengaño, deberá no sólo tener razones válidas propias para seguir vivo, como veremos en el próximo punto, sino también superar además del estrés, el miedo y la desesperación, ya que estas son hermanas gemelas del estrés en cuanto a su efecto sobre la generación de cáncer y otras enfermedades, debido a que también implican altos niveles de adrenalina y corticoides, de gran acción inmuno depresora.

Sin embargo aunque esto parezca un camino de difícil salida, no lo es tal ya que el método que hemos desarrollado es uno de los más rápidos, efectivos y económicos que se hubieran publicado a nivel científico, para la superación del estrés, los miedos y la desesperación (incluso ataques de pánico y fobias), a través de un abordaje holístico que ayuda a corregir todas las causas de raíz. Pero requiere cuatro condiciones básicas y una quinta que engloba y trasciende a todas ellas que son: convicción, voluntad, disciplina y perseverancia, siendo la quinta y más importante, el Amor (por sí mismo, por el prójimo y por la vida).

Convicción significa estar convencido y para ello basta con recibir toda información seria y coherente que avala la propuesta, despojándose de un escepticismo negador y cegador.

Voluntad, disciplina y perseverancia para hacer todos los cambios que hubiera que hacer, tanto de hábitos como de actitudes y para poner en práctica todas las herramientas que se requieran para lograr la más plena salud posible y luego, para mantenerla.

Amor por sí mismo y por la vida como motor que genere las acciones positivas y por el prójimo para lograr, al curarse o controlar la enfermedad por muchos años, convertirse en un sano y feliz ejemplo para todos, sin ser una carga para nadie, ni un motivo de tristeza por la pérdida que les representaría esta eventual desaparición.

Para tratar el componente biológico y el psicológico del estrés proponemos aunar la dieta serotoninérgica, normoglucemizante, desintoxicante y armonizadora de la producción de eicosanoides, descrita en detalle en otros artículos o capítulos (esto baja la adrenalina a lo normal), con la Meditación, la respiración adecuada, las técnicas como el Yoga, el Tai Chi, el Chikung, la Metakinesis, los masajes, el Reiki, y la suplementación de nutrientes y medicamentos naturales que resulten de verdadera necesidad (transitoriamente), con la comprensión profunda de lo descrito en este capítulo y en el anterior, auto observándose lo más permanentemente posible para ver cuando estamos siendo coherentes con la elección de hacer algo positivo por nuestra salud y bienestar y cuando no. En caso de no poder lograrlo sólo apelar a técnicas psicoterapéuticas holísticas que sumen su acción. Facilitadora y correctora de causas profundas que inducen a la autodestrucción (saboteador interno).

12º) Pacto conciente o inconciente con Dios o con la muerte y/u olvido o desprecio de sí mismo por acordarse siempre de los demás:

He atendido muchas personas con cáncer que tenían la característica de olvidarse de sí mismos por acordarse solamente de los demás. Incluso unas cuántas de ellas manifestaron su cáncer después de un tiempo de haber

atravesado algún ser querido suyo, por una enfermedad o accidente que puso en serio riesgo su vida.

Coincidentemente narraron haber hecho un pacto con Dios o con la muerte, pidiéndoles que los lleven a ellos en vez de llevarse al ser querido. Si el mismo falleció, lógicamente el cáncer lo pueden haber gestado (entre otras causas) como consecuencia de la depresión que esta pérdida les ocasionó.

Pero si el mismo se salvó, ese pacto puede cumplirse a través del desarrollo de una mortal enfermedad.

Pero, con la mano en el corazón ¿no es absurdo creer que Dios pediría la vida de alguien a cambio de la de otro? Y la muerte ¿es acaso una entidad con existencia propia con la cual se pueda pactar algo tan aberrante como esto?

Humildemente considero que es la propia mente de quien propone este supuesto pacto la que inventa esta fantasía y a través de esto se facilitan seguramente todos los procesos que originan por ejemplo un cáncer.

Es necesario hacer que el paciente comprenda su error (previa concientización de este pacto si es que acaso fue inconciente) y se libere de ese mandato destructivo que él mismo se generó, creyendo que con esto estaba inmolándose como una muestra de amor hacia un ser querido. Algo no sólo innecesario, sino también perjudicial, porque si el familiar sobrevivió, quizás se vuelva a enfermar al perder a este ser querido, si heredó de él su absurda postura ante la vida y la muerte propia o ajena.

Más allá de este pacto, analicemos lo que implica olvidarse de sí mismo por acordarse sólo de los demás.

Por un lado significa autodesprecio o baja autoestima ya que no hay un equilibrio dinámico que sería lo saludable, entre el Amor por sí mismo y por los demás.

Jesucristo y otros grandes Maestros de la historia, instaron a Amar al prójimo como nos amemos a nosotros mismos (no más que a nosotros mismos).

Un hombre luego de morir, llega a las puertas del cielo, lo atiende San Pedro y le pregunta cómo se llama. Este le responde. San Pedro se fija en un listado y le dice: “Ah, sí, lo estábamos esperando”. “Pero dígame una cosa ¿qué hizo usted por usted mismo a lo largo de su vida?”

- “No hice mucho por mí mismo, pero hice mucho por los demás” – responde el aspirante a ingresar al cielo.

- “Pero yo le pregunté qué hizo por usted mismo” insiste San Pedro

Y el hombre dice – “Bueno, hice algunos cursos de diferentes temas”

- “¿Y para qué hizo esos cursos?” – indaga San Pedro

- “Fue para poder ayudar mejor a los demás” – contestó el hombre.

- “¿Se da cuenta?” – concluye San Pedro “¡Todo por los demás y nada por usted!” – “ahora va a tener que volver a bajar porque aquí en el cielo no admitimos a los que no han hecho nada por sí mismos”.

Mucha gente cree que inmolándose por los demás, se gana el cielo. Y esto no tiene nada de verdad.

Cuando se viaja en avión, la azafata le indica que si está acompañado por algún niño, si hay alguna descompresión y caen máscaras de oxígeno, primero debe colocarse la máscara el adulto y recién luego atender al niño.

Esto es porque si por atender al niño primero, el adulto se desvanece por falta de oxígeno antes de llegar a colocarle la máscara al niño, pueden morir los dos.

Se trata de un sano egoísmo: acordarme primero de mí mismo, para que no se agote lo que le pueda brindar a los demás.

Otro ejemplo: si un ser querido se está ahogando en una ciénaga, tirarse a la ciénaga para sacarlo no es una muestra de amor sino de estupidez, pues ya no sólo se ahogará uno, sino dos. Lo más lógico sería, desde tierra firme, conseguir una soga o algo parecido, atarla a un árbol, arrojársela a la persona y hacer fuerza para sacarlo.

Como vemos, olvidarse de sí mismos a punto de llegar a generarse un cáncer como consecuencia de ese desamor, no es un buen ejemplo que le podamos dar a los seres queridos.

Si realmente los amamos, no nos gustaría mucho que ellos hagan lo mismo por sus propios hijos, u otros seres queridos, al imitar nuestra ignorante actitud.

Lo mejor que le podemos dar a nuestros hijos, además de un incondicional Amor, es el ejemplo de una padre (o madre) sano, feliz y en camino hacia la autorrealización.