

**LA ENFERMEDAD COMO CAMINO
LO QUE TU ENFERMEDAD QUIERE DECIRTE
(El origen emocional de la enfermedad)**



LA ENFERMEDAD COMO CAMINO

LO QUE TU ENFERMEDAD QUIERE DECIRTE

EXPOSICIÓN

- La enfermedad como camino de desarrollo personal: lo que tu cuerpo quiere decirte.
El sentido profundo de la enfermedad
- El lenguaje de los síntomas: lo que tu enfermedad significa. La *Polaridad*. La *Sombra*.
- El dolor como señal. La conexión con el cerebro
- Psiconeuroinmunología
- Enfermedades psicosomáticas: interpretación del lenguaje psicosomático. El asma. Las alergias.
- **DESCANSO 15 min**
- Enfermedades autoinmunes: el organismo contra sí mismo.
- El cáncer y la mente: Psicooncología
- Relación Cuerpo-Mente: la unión de cuerpo y mente.
- El médico interior. La mejor defensa es el sistema inmunológico. La sabiduría del cuerpo humano. La *Resiliencia*. La risa y el sentido del humor: su poder terapéutico.
- Autosanación consciente: Buscando la curación interior. Reconocer *la Sombra*.
- *Bibliografía*

MEDITACIÓN GUIADA Y COLOQUIO

*"No hay cambio en la
mente ni en el alma
que no se refleje en el
cuerpo;
ni cambio en el cuerpo
que no se refleje en la
psique y en el alma"*

Aristóteles



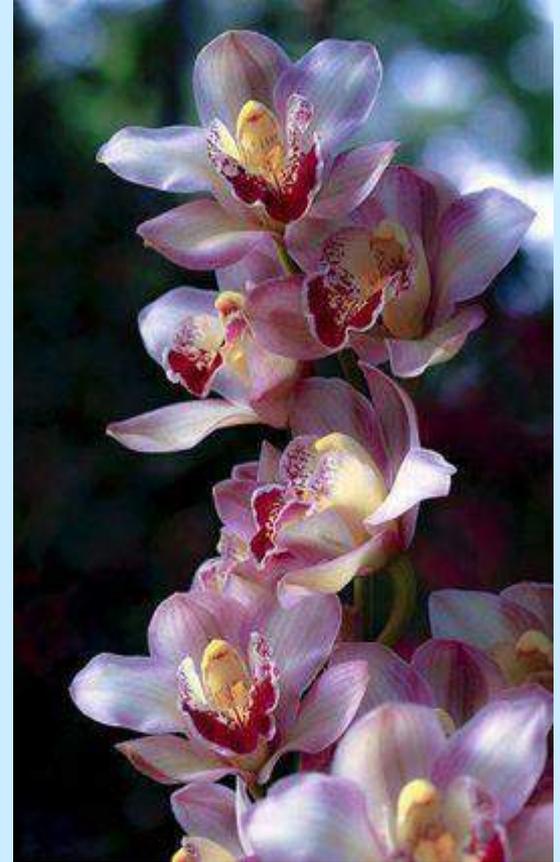
Por qué me Enfermo?

- * reprimir mis emociones
- * renunciar a mis sueños
- * asumir cargas que no son mías
- * vivir sin sentir pasión
- * culparme por el pasado
- * guardar resentimientos
- * apego



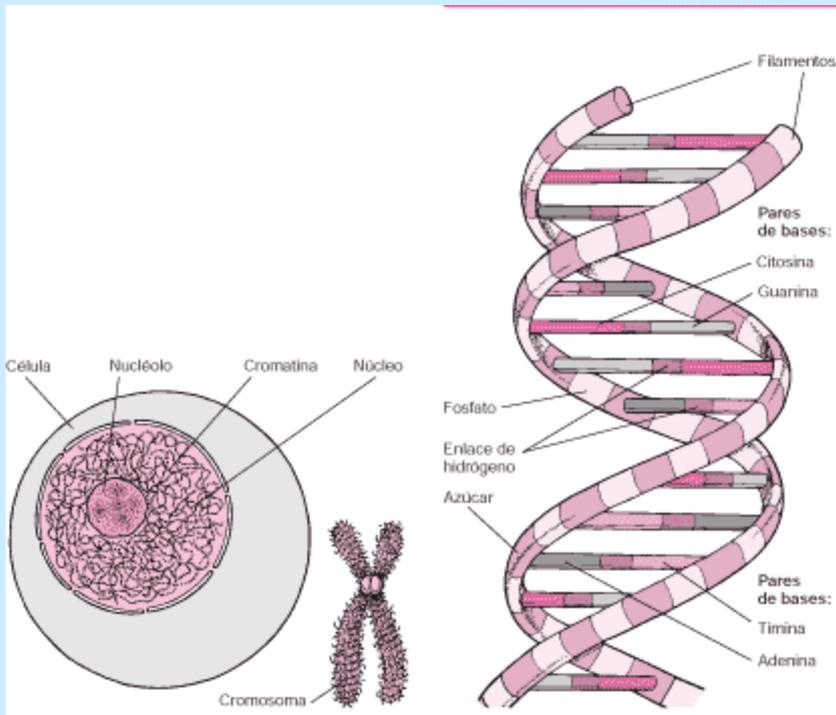
La Enfermedad como Camino: Lo que tu Enfermedad quiere decirte

- La enfermedad es un verdadero camino de desarrollo personal. Llega un momento en que nos preguntamos por el sentido de la vida e intentamos comprenderla mejor y querer conocernos a nosotros mismos.
Nuestro cuerpo es un buen maestro dispuesto a enseñarnos, siempre nos está enviando mensajes valiosos, si es que aprendemos a comprenderlos e interpretarlos.
- Exploramos mares, altas montañas y cielos lejanos, pero aún no hemos aprendido a explorar algo muy cercano: nuestro cuerpo y lo que quiere decirnos. Si le escuchamos puede devolvernos el equilibrio y la salud.
- La Medicina actual tiene adelantos magníficos, pero las personas siguen enfermando: ¿cuál es el sentido profundo de la enfermedad?.
- La enfermedad no es una “avería” del cuerpo, los síntomas son la expresión física de una disarmonía, de un desequilibrio entre nuestras emociones, sentimientos y formas de vida que interfieren en el funcionamiento de nuestro sistema fisiológico y su capacidad para autorregularse.



¿Qué es la enfermedad?: aparición de los síntomas

El cuerpo es sabio, posee complejos sistemas y sustancias con las que, con inteligencia, repara o equilibra lo que sufre daño. Pero como mente y cuerpo son un todo, nuestros sentimientos y pensamientos (conscientes e inconscientes) interfieren en esa sabiduría, produciendo desequilibrios, que –de persistir- dan lugar a síntomas (mensajes de aviso) y a la enfermedad.



- Los síntomas son manifestaciones físicas de conflictos psíquicos y emocionales y comprender su mensaje nos puede mostrar el origen del problema (conexión psicósomática), aunque el síntoma sea vivido de distinta manera por cada persona. Cada síntoma tiene su significado y es necesario corregirlo en el origen para conseguir la curación.
- Esta forma de ver la enfermedad puede ser incómoda, porque no nos deja el recurso de utilizar la enfermedad como coartada para huir de problemas pendientes y nos obliga a asumir nuestra responsabilidad en la curación.

Ejercicio 1

- Qué es para ti la enfermedad?
- Qué representa para ti estar enfermo?
- Qué actitud adoptas frente a la enfermedad?
- Qué sentimientos te produce la enfermedad?
- Qué emociones te gustaría liberar cuando estás enfermo?
- Qué emociones te gustaría liberar cuando no estás enfermo?

El lenguaje de los síntomas: su significado

- Cuando comprendemos la diferencia entre enfermedad y síntoma nuestra actitud y nuestra relación con la enfermedad cambian totalmente. El síntoma entonces ya no es un enemigo al que hay que destruir sino un aliado que nos ayuda a ver lo que está desequilibrado y así curar la enfermedad.
- Un síntoma al aparecer llama la atención e interrumpe la normalidad de la vida diaria. Es una señal que nos da un toque de atención y lo queramos o no, nos impide hacer la vida normal. Esta molestia que parece llegarnos de fuera nos perturba y sólo queremos deshacernos de ella. Así que empezamos a luchar contra el síntoma y a estar pendientes de él.
- En la medicina académica hemos tratado a los enfermos considerando que la causa de un síntoma debe buscarse en los procesos funcionales, sin considerar la interpretación del síntoma en relación con las emociones. Así, la señal pierde su auténtica función y los síntomas se convierten en señales incomprensibles.
- Sin embargo, los síntomas nos avisan de una anomalía y de que hemos de ir a la causa emocional. Es absurdo enfadarse con el síntoma y tratar de suprimirlo, porque lo que hemos de eliminar no es sólo el síntoma, sino la causa.
- Si queremos descubrir qué es lo que nos señala el síntoma, hemos de ampliar la visión y no quedarnos sólo en lo aparente.



Síntomas y enfermedad

- El síntoma es el maestro que nos ayuda en nuestro desarrollo personal, un maestro duro cuando nos negamos a aprender la lección. La enfermedad tiene como fin ayudarnos a corregir nuestros desequilibrios y volver a estar sanos.
- El síntoma puede decirnos lo que nos ocurre realmente, pero tenemos que aprender a interpretar su lenguaje. El lenguaje de los síntomas es simbólico, como el de los sueños, y nos indica la relación entre el cuerpo y la mente.
- Como lo que nos dice a veces es de gran sinceridad, hemos optado por olvidar ese lenguaje, pero ignorándolo no conseguiremos que los síntomas desaparezcan.
- Si empezamos a prestarles atención y a establecer comunicación con nuestro cuerpo, los síntomas nos guiarán en el camino de la verdadera curación. Al decirnos lo que en realidad nos falta, al exponernos el asunto que debemos asumir conscientemente, nos permiten poder afrontarlo y realizar una liberación emocional.
- Esta es la diferencia entre luchar contra la enfermedad y transmutarla. En la curación no se trata de eliminar el síntoma sino de ir al origen y conseguir la plenitud.
- La enfermedad no es un obstáculo que se cruza en nuestra vida, sino que es en sí misma el camino por el que vamos hacia la curación y la comprensión de nosotros mismos.
- Cuanto más conscientes seamos de esto más nos podremos servir de la enfermedad para sanarnos, en vez de combatirla.
- Pero para esto tenemos que ampliar nuestro horizonte.



La Polaridad

HEMISFERIO IZQUIERDO

- Lógica
- Lenguaje (sintaxis, gramática)

- Hemisferio verbal:
Lectura
Escritura
Cálculo

- Interpretación del entorno
- Pensamiento digital
- Pensamiento lineal
- Noción del tiempo
- Análisis
- Magnitudes lógicas
- Inteligencia

- Activo
- Eléctrico
- Ácido
- Lado derecho del cuerpo
- Mano derecha

- **YANG / (+)**
- Sol
- Masculino, Fuego
- Día
- Consciente (pensamientos)
- Vida

HEMISFERIO DERECHO

- Percepción de las formas
- Visión de conjunto
- Orientación espacial

- Formas de expresión arcaicas
Música
Olfato
Expresión gráfica

- Noción del mundo en conjunto
- Pensamiento analógico
- Simbolismo
- Intemporalidad
- Holística

- Intuición

- Pasivo
- Magnético
- Alcalino
- Lado izquierdo del cuerpo
- Mano izquierda

- **YIN / (-)**
- Luna
- Femenino, Agua
- Noche
- Inconsciente (emociones)
- Muerte

La Polaridad (los opuestos)

- Estaríamos muy incompletos si sólo tuviéramos una de las dos mitades del cerebro.
- El actual concepto del mundo es el que corresponde a la mitad izquierda del cerebro y desde esta única perspectiva sólo se aprecia lo racional, lo concreto y lo analítico, pero es la perspectiva de media conciencia, de medio cerebro.
- Todo aquello a lo que se le suele llamar irracional, ilusorio y fantástico no es más que la facultad del ser humano de mirar el mundo desde el polo opuesto.
- Las aptitudes del lado izquierdo se reconocieron y describieron con rapidez y facilidad, pero costó averiguar el significado del hemisferio derecho, que no parecía producir actos coherentes. La Naturaleza valora mucho más las facultades de la mitad derecha, la irracional, pues en trance de peligro de muerte, automáticamente se pasa del predominio de la mitad izquierda al predominio de la mitad derecha.
- Y es que una situación peligrosa no puede resolverse por un proceso analítico, mientras que el hemisferio derecho, con su percepción de conjunto de la situación, nos da la posibilidad de actuar serena y consecuentemente.
- Los dos polos se complementan uno al otro y para existir necesitan el uno del otro. La polaridad trae consigo la incapacidad de contemplar a la vez los dos aspectos de la unidad, de la conciencia.
- Todo camino de curación lleva de la polaridad a la unidad. El paso de los opuestos a la unidad es un cambio radical difícil de imaginar. Todos los sistemas filosóficos, metafísicos, religiosos y escuelas esotéricas, desde la antigüedad hasta nuestros días, enseñan el camino para ir de la polaridad a la unidad. Enseñan a trascender la dualidad.

"No te rindas, que la vida es eso,
continuar el viaje, perseguir tus
sueños, destrabar el tiempo, correr
los escombros y destapar el cielo."

Mario Benedetti

La Sombra

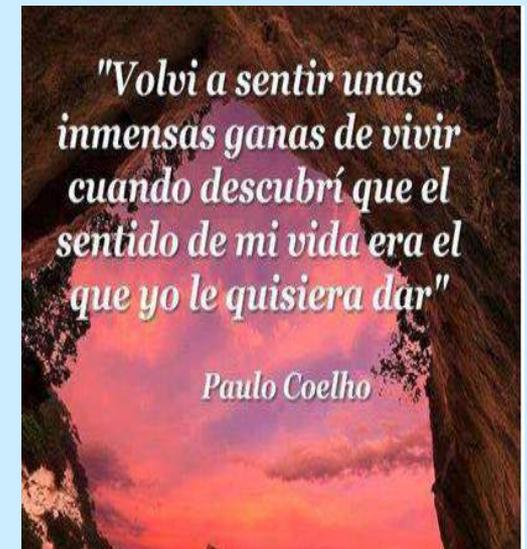
- *Un solo átomo contiene todos los elementos de la Tierra. Un solo movimiento del espíritu contiene todas las leyes de la vida. En una sola gota de agua se encuentra el secreto del inmenso océano. Una sola manifestación de ti contiene todas las manifestaciones de la vida.*

Kahlil Gibran

- La sombra (C. G. Jung) es la suma de todas las facetas de la realidad que la persona no reconoce o no quiere reconocer en sí y que, por tanto, descarta. La sombra es nuestro gran enemigo: la tenemos y no lo sabemos, ni la conocemos. Todo lo que rechazamos pasa a nuestra sombra, que es la suma de todo lo que no queremos.
- Pero la negativa a afrontar una parte de la realidad nos obliga a asumir los aspectos que hemos rechazado. Esto suele suceder a través de la proyección, cada vez que nos encontramos con ello en el exterior nos genera una reacción de angustia y repudio. El reflejo, como en un espejo.
- Cada uno de nosotros lleva consigo un Dr. Jeckyll y un Mr. Hyde. Bajo el yo consciente se ocultan emociones y conductas reprimidas: rabia, celos, resentimiento, codicia, lujuria, mentira, tendencias asesinas y suicidas... Este territorio inexplorado de nosotros mismos, este lado oscuro, es conocido en psicología como la sombra personal. Todo el mundo tiene una sombra.
- Esta sombra comienza a desarrollarse ya en la infancia, a través de la educación, cuando negamos la parte oscura de nosotros mismos y fingimos identificarnos sólo con nuestros ideales.
- La sombra permanece siempre al acecho, y surge en las relaciones de trabajo, en la familia, en la sexualidad, en el crecimiento personal... y en la enfermedad.
- Encontrar la propia sombra y enfrentarse a ella conduce al autoconocimiento y al equilibrio
- Ya dijo Jung que la iluminación se alcanza no fantaseando sobre la luz, sino haciendo consciente la oscuridad. Porque en la oscuridad de la sombra está también nuestra plenitud

La Sombra y la enfermedad

- La sombra (todo lo que se bloquea) produce el desequilibrio, y si persiste, la enfermedad. El enfrentarse con la sombra cura. Un síntoma siempre es una parte de sombra que se ha introducido en la materia. Por el síntoma se manifiesta aquello que le falta a la persona, lo que le produce un desequilibrio. Por el síntoma esa persona experimenta aquello que no ha querido experimentar conscientemente, así no tiene más remedio que asumir lo que había rechazado.
- Por eso no nos gustan nuestros síntomas, porque nos obligan a asumir aquello que repudiamos. En el síntoma podemos reconocernos, ver esas partes de nuestra alma que nunca descubriríamos, puesto que están en la sombra. Nuestro cuerpo es espejo de nuestra alma; él nos muestra aquello que no podemos reconocer más que por su reflejo.
- Lo que más ocupa al ser humano es aquello que rechaza y de este modo se acerca a lo rechazado hasta llegar a vivirlo. Los niños siempre acaban por adquirir las formas de comportamiento que habían odiado en sus padres, los pacifistas se hacen militantes; los moralistas, disolutos; los defensores a ultranza de la salud, enfermos graves.



El dolor como señal: La conexión con el cerebro

- El dolor es quizá uno de los síntomas más comunes que se presentan en una enfermedad, es una experiencia sensorial y emocional desagradable que experimenta la persona de una manera que es única para él. Por otra parte, es un mecanismo de protección de la integridad del individuo.
- El dolor puede llegar a ser intenso y causar importantes molestias y sufrimiento e incluso incapacidad para las AVD, recreativas o laborales y convertirse también en un problema psicológico y social porque afecte a la conducta de la persona.
- Las vías nerviosas que transmiten los impulsos dolorosos comienzan en unas terminaciones libres que se encuentran en diferentes tejidos del cuerpo (piel, órganos, vasos sanguíneos, músculo, fascias, cápsulas de tejido conectivo, periostio). Esta información va por los nervios periféricos hasta las neuronas del cerebro, que se unen entre sí (sinapsis), terminando en las de las diferentes áreas del cerebro (corteza insular y lóbulo parietal)
- **Así pues, el dolor se percibe en el cerebro (con la mente)**
- El dolor nos pone en contacto “con el suelo”, revela una angustia mental . La función y la parte del cuerpo donde se manifiesta el dolor nos dan más información.
- El dolor de cabeza (“grito silencioso de la mente agobiada”) puede atribuirse a multitud de causas: estrés y tensión, supresión de pensamientos y emociones –preocupación, ira-, sensación de inseguridad, inadecuación o fracaso, trastornos físicos –infección, estreñimiento-.



Psiconeuroinmunología

“Un alma triste puede matarnos mucho más rápidamente que un microbio” John Steinbeck

“El microbio no es nada, el terreno lo es todo” Louis Pasteur

- De desarrollo reciente gracias a los trabajos de Ader y Cohen, entre otros, es una disciplina que aglutina a investigadores de numerosas especialidades médicas tales como neurociencias, inmunología, fisiología, farmacología, psiquiatría, ciencias de la conducta, reumatología y enfermedades infecciosas y que estudia las interacciones entre el Sistema Inmune, el SNC, el Sistema Endocrino y la conducta.

- Durante mucho tiempo se creyó que el Sistema Inmune era un sistema que se regulaba a sí mismo, pero ahora se sabe que el SNC desempeña un papel muy importante en su regulación y viceversa. Por otra parte, se ha constatado que las alteraciones neuroendocrinas alteran las funciones inmunológicas.

- Además, Robert Ader demostró que variables psicológicas de conducta pueden alterar la respuesta inmune y al establecer esta relación entre el sistema nervioso y el sistema inmune sentó las bases de la Inmunología Conductual: el sistema inmunológico está muy influenciado por nuestros pensamientos y nuestras emociones.

- Ante una amenaza el sistema nervioso central tiene que decidir qué sistema se pone en marcha, si el sistema de respuesta al estrés (ataque o huida), el sistema inmune (neutralizar un antígeno, un virus) o ambos.

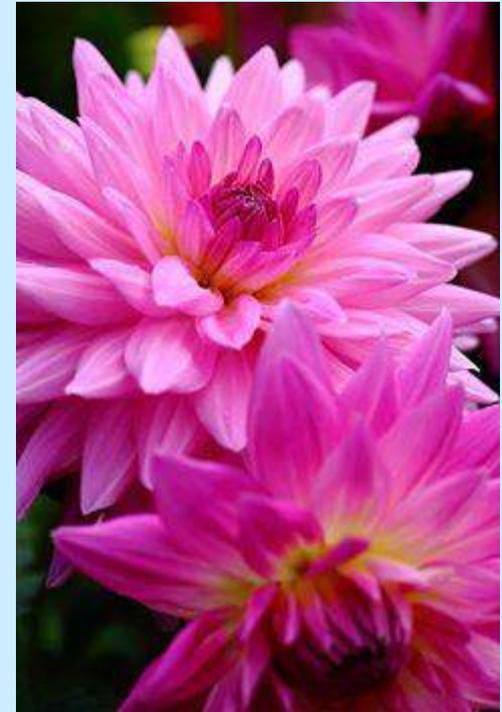
- Se ha estudiado la relación entre diversos factores psicológicos y la inmunidad y la aparición de enfermedades

- Los factores estudiados han sido el estrés, los sentimientos, emociones y estados de ánimo, las relaciones interpersonales y los rasgos de la personalidad, y en todos los casos se ha demostrado que influyen en la respuesta inmunitaria, haciendo más frecuente la aparición de enfermedades infecciosas, autoinmunes y cáncer.



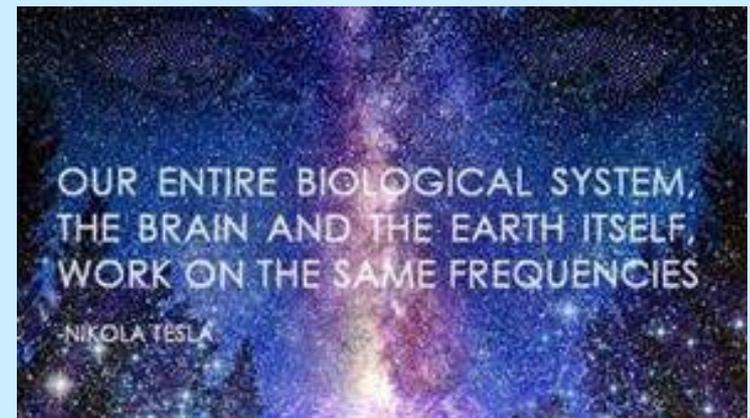
Psicología positiva

- Muy recientemente (Seligman, 2000) se ha considerado que la psicología tradicional se ha focalizado en estudiar la patología y la debilidad del ser humano, olvidando e incluso negando las características positivas como la alegría, el optimismo, la creatividad, el humor y la ilusión.
- La depresión no es sólo presencia de emociones negativas, sino ausencia de emociones positivas, por lo que según investigaciones recientes las terapias han comenzado a desarrollar la estimulación en pacientes deprimidos de emociones positivas como alegría, ilusión, esperanza, etc.
- Estudiando a los supervivientes de cáncer, lo que más tienen en común es su actitud hacia su enfermedad. Estos pacientes no discutieron el diagnóstico; simplemente desafiaron el veredicto de muerte que venía con él.
- Una intensa **determinación y esperanza** pueden tener un efecto psicológico. Los estudios han demostrado que los sentimientos positivos pueden en realidad estimular el bazo, produciendo un incremento en los glóbulos rojos de la sangre y un correspondiente **aumento en las células que combaten el cáncer**. Estas células pueden específicamente destruir las células cancerígenas, una por una, dejando el tejido normal intacto.
- La meditación y la visualización elevan las defensas contra el cáncer (Dr. Carl Simonton)



La biología de las creencias: inteligencia y memoria celular

- Estudios recientes han demostrado que, además de la herencia genética, los genes del ADN son influenciados por las emociones y por las creencias (Teoría epigenética de Bruce Lipton).
- La Epigenética (“control sobre la genética”) es una corriente de la biología que estudia las condiciones externas sobre los genes. Estos estudios han revolucionado la forma en la que se pensaba estaba controlada la vida y la herencia genética. Los genes NO son nuestro destino, no son algo inamovible y determinante como se creía hasta ahora. Las influencias del medio ambiente, incluyendo la nutrición, el estrés y las emociones, pueden modificar los genes, sin cambiar la secuencia básica del ADN, y asombrosamente, estas modificaciones pueden pasar a las nuevas generaciones.
- El Dr. Bruce Lipton es un biólogo celular (U. de Stanford) y ha realizado una serie de estudios innovadores sobre la membrana celular que revelaron que ésta es el equivalente en la célula del cerebro humano. Sus estudios demostraron que el medio ambiente, que opera a través de la membrana celular, controla el comportamiento y la fisiología de la célula, condicionando a los genes. En 2005 escribió el libro “La biología de la creencia” explicando esta teoría.
- Aplicó un concepto de la física cuántica al campo de la biología celular, “...el universo cuántico es un conjunto de probabilidades sensible a los pensamientos del observador”. La biología celular tradicional se ocupa de las moléculas físicas, pero Lipton se centró en los patrones químicos y electromagnéticos de la energía de nuestros pensamientos y creencias y observó que pueden afectar a nuestra biología, incluyendo el genoma humano.
- En física cuántica se ha demostrado que la materia es en realidad energía vibrando a unas determinadas frecuencias (Teoría M o de las cuerdas).



Enfermedades psicosomáticas: cuando la mente enferma al cuerpo

“Para los médicos de Tracia no debe emprenderse la cura del cuerpo sin el alma..., si muchas enfermedades se resisten a los esfuerzos de los médicos helenos, procede de que desconocen el todo, del que por el contrario debe tenerse el mayor cuidado, porque yendo mal el todo es imposible que vaya bien la parte”.

*Platón,
Cármides*

- En 1939 Franz Alexander relacionó el efecto del estrés de la lucha diaria con la producción de muchas perturbaciones crónicas. Sus ideas dieron comienzo a la Medicina Psicosomática.
- Enfermedades psicosomáticas son las que se caracterizan por provocar síntomas físicos pero sus causas son eminentemente emocionales, el reflejo de un estado de angustia importante. Es sabido que un shock psicológico (muerte, divorcio, separación, accidente, pérdida del empleo) puede debilitar nuestras defensas naturales y desencadenar una afección.
- En la década de los 50 se consideraban siete enfermedades psicosomáticas: úlcera péptica, colitis ulcerosa, hipertensión, artritis reumatoide, hipotiroidismo, neurodermitis y asma. En los 60 se agrega la repercusión de los factores psicológicos en otras enfermedades como el cáncer. Actualmente la lista de estas enfermedades es larga e incluye las alergias, psoriasis, aftas y herpes, migrañas, enf. cardiovasculares, acné, fibromialgia, etc.

- Las enfermedades psicosomáticas demuestran la existencia de un vínculo entre el sistema nervioso y el inmunitario. Cuando la moral se ve sometida a una prueba dura, el físico no tarda en mostrar signos de angustia. Las razones de esta relación son bien conocidas: bajo el efecto del estrés, el organismo produce corticoides (hormonas) que debilitan las defensas inmunológicas.

- ¿Qué emoción retenida y bloqueada se oculta detrás de cada enfermedad?: Interpretación del lenguaje psicosomático



Enfermedades psicosomáticas más frecuentes

- **Digestivas:** colon irritable, úlcera, colitis ulcerosa, gastritis, reflujo, constipación, diarreas, dolor abdominal
- **Respiratorias:** asma, bronquitis alérgica, rinitis alérgica, tos psicógena, hiperventilación, sensación de ahogo
- **Cardiovasculares:** hipertensión arterial, infarto del miocardio, hemorragias cerebrales, neurosis cardíacas (palpitaciones, extrasístoles)
- **Genitourinarias:** vaginismo, trastornos menstruales, enuresis, polaquiuria
- **Sexuales:** eyaculación precoz, disfunción eréctil, anorgasmia, diversas disfunciones sexuales
- **Endocrinas:** trastornos de tiroides (bocio, hipertiroidismo), diabetes, obesidad
- **Dermatológicas:** eczemas, alopecia, psoriasis, dermatitis, alopecia areata -caída del cabello, barba o vello en zonas determinadas-, acné, prurito psicógeno o urticaria, hiperhidrosis, vitíligo, sensación de hinchazón, hormigueo, entumecimiento
- **Osteomusculares y Neurológicas:** cefaleas tensionales, fibromialgia, tortícolis psicógena, dolor de espalda, parálisis facial, movimientos espasmódicos psicógenos
- **Trastornos de Somatización:** son síntomas físicos múltiples, recurrentes y variables, presentes desde hace cierto tiempo y sin una adecuada explicación somática. Generalmente existe resistencia a aceptar la respuesta medica acerca de que en dicha sintomatología no hay una evidencia de afección orgánica, trayendo esto aparejado, además de la inconformidad del paciente, un creciente grado de afectación en el comportamiento en (y de) su entorno familiar y social.

Enfermedades autoinmunes: el organismo contra sí mismo

- El sistema inmunológico protege al cuerpo contra las enfermedades y las infecciones. La respuesta inmunitaria puede ser de dos clases: inmunidad celular (mediada por linfocitos T) o inmunidad humoral (no atacan células, sino anticuerpos –las inmunoglobulinas-)
- Pero en el caso de enfermedad autoinmune, el sistema inmunológico ataca las células sanas de su propio cuerpo por error. Las enfermedades autoinmunes pueden afectar a muchas partes del organismo.
- Pueden ser específicas de un órgano o sistémicas (multiorgánicas) .
- No se conocen las causas, pero están relacionadas con el reconocimiento proteico (glucoproteínas) entre las superficies de las membranas celulares del sistema inmunitario y las que forman el organismo. Estas enfermedades tienden a ser hereditarias. Las mujeres presentan un mayor riesgo de sufrir enfermedades autoinmunes.
- Existen más de 80 tipos de estas enfermedades y algunas tienen síntomas similares. Esto dificulta el diagnóstico y a veces eso puede resultar frustrante y estresante para el paciente. En muchos casos, los primeros síntomas son fatiga, dolores musculares y fiebre más bien baja. Pero el síntoma clásico de una enfermedad autoinmune es la inflamación, que puede causar enrojecimiento, inflamación, dolor e hinchazón.
- Las enfermedades pueden tener periodos de empeoramiento (agudización) y de remisión (mejoría o desaparición de los síntomas). El tratamiento depende de la enfermedad, pero en la mayoría de los casos se trata de reducir la inflamación. Se emplean para ello los corticoides u otro tipo de medicamento que reduzca la respuesta del sistema inmune del paciente.

Enfermedades autoinmunes

• Específicas de órgano

- Anemia perniciosa
- Atrofia gástrica
- Cirrosis biliar primaria
- Colangitis esclerosante primaria
- Colitis microscópica
- Colitis linfocítica
- Colitis ulcerosa
- Diabetes Mellitus Tipo I
- Enfermedad de Crohn
- Enfermedad de Graves
- Hepatitis autoinmune
- Miastenia de Lambert-Eaton
- Miastenia gravis
- Mixedema primario
- Neuropatías
- Oftalmía simpática
- Pénfigo vulgar
- Síndrome de Goodpasture
- Síndrome de Miller-Fisher
- Tiroiditis de Hashimoto
- Uveítis

• Multiorgánicas o sistémicas

- Artritis reumatoide
- Algunas Dermatitis
- Celiquía
- Esclerodermia
- Esclerosis lateral amiotrófica
- Esclerosis múltiple
- Espondiloartropatía
- Fibromialgia
- Fiebre reumática
- Granulopatía de Wegener
- Lupus eritematoso diseminado
- Polimiositis y dermatomiositis
- Polirradiculoneuropatía desmielinizante inflamatoria crónica
- Psoriasis
- Púrpura trombocitopénica autoinmune
- Sarcoidosis
- Síndrome de fatiga crónica
- Síndrome de Guillain -Barré
- Síndrome de Sjögren
- Vasculitis sistémica
- Vitíligo

“Amurallar el propio sufrimiento es arriesgarte a que te devore desde el interior” Frida Kahlo



El cáncer y la mente: Psicooncología

“¿De qué murió?. Se ahogó con las palabras que nunca dijo”.

Los especialistas en cáncer tienen la hipótesis de que existe la posibilidad de que en cualquier momento se pueda despertar una neoplasia maligna, un tumor potencialmente mortal. Al comienzo el crecimiento es lento y por lo general es detectado y destruido por el sistema inmunológico, pero a veces, no se sabe bien por qué, sobrevive y crece.

- En el cáncer una célula anormal (de cualquier tejido corporal por lo que el cáncer no es una enfermedad única) se reproduce de manera incontrolada, por motivos que no se conocen -fallo genético, mutación espontánea por un carcinógeno, radiaciones, estilo de vida, medicamentos y tóxicos, factores psicosociales, etc-. Si las células de defensa fracasan, el tumor seguirá creciendo.

- Se estudiaron grupos de pacientes con cáncer y se descubrió en ellos un tipo de conducta, que llamaron personalidad C: son personas que necesitan sentirse siempre felices y controlando la situación, son amables, expresan dulzura y suavidad pero tienen una característica, que es no expresar las emociones. Se niegan a manifestar sentimientos negativos o desagradables (ira, frustración y otras emociones fuertes) y las reprimen. En otro estudio con pacientes con cáncer (Temoshock), se comprobó además que los de este tipo de conducta presentaban más recaídas.



“Cuando dices «SÍ» a los demás, asegúrate de no estar diciéndote «NO» a ti mismo”

Paulo Coelho

“Los Motes que nos unían”

Psicooncología

- Investigadores como LeShan y Bahnson encontraban otras similitudes en estos pacientes, como recordar una infancia dura en la que se encontraron solos y aislados, implicación emocional fuerte en el trabajo, pérdida irreemplazable –trabajo, cónyuge, relación- y depresión. Estos pacientes suprimían sus emociones y no parecían estar en contacto con sus propios deseos y necesidades, prefiriendo adoptar una personalidad permanentemente agradable. Son pacientes bien educados, autocríticos, que reprimen la ira y se muestran “estoicos” ante la adversidad.

- El bloqueo de las emociones y el “embotellamiento” de las mismas en su interior, además de una infancia árida parecían ser una constante. El rasgo emocional de la depresión era una variable que todos compartían, más que el hábito de fumar o beber.

- Los investigadores de PNI en cáncer creen que la depresión tiene un efecto cancerígeno. En el caso de pacientes femeninas con cáncer, muchas muestran un deseo de complacer, una ansiedad por cumplir que es característica y se sienten desvalidas. Son muy entregadas, desean ayudar, tienen gran espíritu de sacrificio y son “muy buenas personas”.

- Las personas que no afrontan bien el estrés tienen una disminución de las células de defensa y una menor producción de interferón (sustancia anticáncer producida por los linfocitos T). Durante el estrés se descargan las catecolaminas, sustancias que inhiben la acción de las células del sistema inmunológico, disminuyendo la producción de interferón.



Estrés y cáncer

- Entre las causas más comunes de estrés y los rasgos asociados con el cáncer se encuentran las siguientes:
 - Experimentar la pérdida de una relación importante, una persona significativa o una posición en la vida.
 - Ser una persona conformista, muy autocrítica o excesivamente rígida
 - Tener una relación difícil o emocionalmente estéril con alguno de los padres
 - Tener la costumbre de encerrar o suprimir la ira y otras emociones fuertes.
 - Tener dificultad para encarar los cambios productores de estrés en la vida, tener la sensación de desamparo y desesperanza frente al estrés.
 - Estar deprimido, incluso no necesariamente de forma grave como para requerir ayuda profesional.
- Entre las causas importantes de estrés está la de recibir la noticia de diagnóstico de cáncer, pues desencadena un proceso de emociones de miedo, angustia y ansiedad, con lo que se liberan más neurotransmisores (adrenalina, dopamina), que como hemos visto disminuyen la inmunidad (como ocurre en otros tipos de estrés) y ese hecho puede ser el responsable de la progresión y diseminación tumoral o de las recidivas.
- La idea de la influencia de la mente en el proceso de la enfermedad está presente en casi todas las investigaciones.

Simbología del cáncer

- El cáncer parece ser consecuencia de muchos años de conflictos, culpabilidad, dolor, aflicción, rencor, confusión y tensiones internas que envuelven aspectos profundamente personales. Está vinculado a sentimientos de desesperanza, inadecuación y autorrechazo.
- La personalidad “cancerígena” se caracteriza por ser muy afectiva, solidaria y amable, pero también muy sufrida y reprime sus sentimientos personales. La autoestima suele estar baja.
- Cuando nos entregamos tanto a los demás y antepoemos las necesidades de los otros a las nuestras, no nos dedicamos, por tanto, a nosotros mismos. No nos queremos lo suficiente. La personalidad propensa al cáncer es la “roca” de la familia, el que carga con todos los problemas sin quejarse jamás. Se encuentra satisfacción en ello, pero está fuera de nosotros, en vez de dentro.
- El cáncer suele desencadenarse tras una pérdida importante, con un gran dolor emocional, culpabilidad o miedo, esas emociones acentúan el sentimiento de inutilidad o desesperanza y, bloqueadas, pueden permanecer vivas en el interior durante mucho tiempo.
- Nos volcamos en los demás para calmar ese dolor interno. Surge entonces una tendencia a reprimir sentimientos, sobre todo la ira y el rencor.



- También influyen factores externos, pero esas actitudes mentales y emocionales pueden explicar por qué algunas personas contraen el cáncer y otras no cuando se enfrentan a condiciones idénticas.

La unión de cuerpo y mente

- El cuerpo nunca está enfermo ni sano ya que en él sólo se manifiesta la información que le da la mente. El cuerpo no hace nada por sí mismo (basta fijarse en un cadáver). El cuerpo de una persona viva debe su funcionamiento precisamente a dos fuerzas inmaterial que llamamos conciencia (alma) y vida (espíritu). La conciencia emite la información y ésta se manifiesta y se hace visible en el cuerpo. La conciencia representa una cualidad inmaterial y por tanto no es producto del cuerpo ni depende de la existencia de éste.
- Esta unidad total de cuerpo y mente se refleja en nuestro estado físico de bienestar o de enfermedad y nos indica lo que está ocurriendo realmente bajo la superficie.
- Enfermedad significa, pues, la pérdida de una armonía o el trastorno de un orden hasta ahora equilibrado, aunque desde otro punto de vista, la enfermedad en realidad es la instauración de un equilibrio. La pérdida de la armonía se produce en la conciencia, en el plano de la información, y en el cuerpo sólo se muestra.
- La enfermedad nos dice que debemos afrontar algo en nuestra vida y nos da la oportunidad de conectar con aquellas partes nuestras con las que hemos perdido el contacto y verlas desde otra perspectiva (relaciones, conflictos).
- Las enfermedades o los accidentes suelen producirse en periodos de grandes cambios. Los conflictos internos causados por esas situaciones trastornan con facilidad nuestro equilibrio y producen un sentimiento de temor e incertidumbre. Nos hacemos más vulnerables a bacterias y virus. El hecho de caer enfermos nos proporciona un periodo de descanso, tiempo para resituarnos y adaptarnos a los cambios.
- **“Todas las enfermedades tienen su origen en la mente”. Y. Paramahansa**



El médico interior: Autosanación consciente

- La sabiduría del cuerpo humano
- La mejor defensa: el sistema inmunológico
- Liberación de emociones retenidas (al encuentro con nuestra *sombra*): rabia, cólera/ira, soberbia/prepotencia, odio, amargura, rencor, resentimiento, soledad intensa, victimismo, tristeza profunda, culpa, autocompasión, angustia, vulnerabilidad, ansiedad. Creencias limitadoras.
- Experiencias con kinesiología (reacción de los músculos ante las distintas emociones). Kinesiología aplicada.
- El perdón: la importancia de perdonar, pedir perdón y ser perdonados.
- Estar abierto a los cambios (no resistirse a ellos). El cambio es experiencia y crecimiento personal
- Fomentar emociones y actitudes positivas:
La Autoestima. La Creatividad. La Resiliencia
La Risa y el Sentido del Humor: su gran poder terapéutico

Vivir el cambio como una transformación, no como un peligro



La Risa y el sentido del humor: su poder terapéutico. La Resiliencia

La Risa: Reír, o simplemente gozar de un buen sentido del humor, es bueno para la salud. Aligera y distrae en los momentos de tensión y genera endorfinas. Más aún reírse en compañía.

Norman Cousins y su experiencia.

Experiencias en enfermos oncológicos en hospitales lo han demostrado, así como en medicina de familia y paliativos (diversos estudios)



Resiliencia

(SER JUNCO ANTES QUE CAÑA)

El término *resiliencia* se refiere a la capacidad de las personas para afrontar los períodos de dolor emocional y situaciones adversas, pudiéndose sobreponer a contratiempos o incluso resultar fortalecido por éstos. Aceptar y permitir



Cuando soplan vientos de cambio,
algunos construyen muros. Otros
molinos.

Proverbio chino

Y cuando creí que estaba cayendo...
fue cuando abrí mis alas y aprendí a volar.



Richard Bach “Juan Salvador Gaviota”

Bibliografía

- *Vías y centros Nerviosos: Introducción a la Neurología.* A. Delmas. Ed. Toray-Masson
- *Atlas de Fisiología.* S. Silbernagl y A. Despopoulos. Ed. Thieme
- *Langman: Fundamentos de Embriología Médica.* T.W. Sadler . Ed. Médica Panamericana
- ***La enfermedad como camino: un método para el descubrimiento profundo de las enfermedades.*** Thorwald Dethlefsen y Dahlke Rudiger. Ed. De Bolsillo
- *Cuerpo Mente: La conexión curativa.* Debbie Shapiro. Ed. RobinBook
- *El médico interior: La nueva medicina de la mente y del cuerpo.* Steven Locke y Douglas Colligan. Ediciones Horizonte
- ***Lo que tu enfermedad quiere decirte: El lenguaje de los síntomas.*** Kurt Tepperwein. Elfos Ediciones
- *La Curación Cuántica.* Dr. Frank Kinslow. Ed. Sirio
- *El hombre en busca de sentido.* Víctor E. Frankl. Ed. Herder
- ***Amor, medicina milagrosa.*** Dr. Bernie S. Siegel. Ed. Espasa Libros
- ***Cómo Vivir día a Día.*** Dr. Bernie S. Siegel. Ed. Urano
- ***Paz, Amor y Autocuración.*** Dr. Bernie S. Siegel. Ed. Urano
- ***La Curación Instantánea.*** Serge Kahili King. Ed. Sirio
- *La Curación emocional: Acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis.* Dr. David Servan-Schreiber. Ed. De Bolsillo
- *El Poder Anticáncer de las Emociones.* Dr. Christian Boukaram. Ed. Luciérnaga
- *Corazón y Mente: Claves del bienestar físico y emocional.* Dres. Luis Rojas Marcos y Valentín Fúster. Ed. Planeta
- ***Inteligencia Emocional.*** Daniel Goleman. Ed. Kairós

- ***Usted puede Sanar su Vida.* Louise Hay. Ed. Urano**
- ***El Poder está dentro de ti.* Louise Hay. Ed. Urano**
- *Sana tu Cuerpo: las causas mentales de la enfermedad.* Louise Hay. Ed. Urano
- ***El caballero de la armadura oxidada.* Robert Fisher. Ed. Obelisco**
- *Practicando el Poder del Ahora.* Eckhart Tolle. Ed. Gaia
- *Psiconeuroinmunología.* José Vidal Gómez. Edicions Universitat Barcelona
- *Psiconeuroinmunología.* Robert Ader. (video)
- *Psiconeuroinmunología: una nueva frontera de la Medicina. La integración mente cuerpo.* Luis F. Samper, Eduardo Angulo . Facultad CC de la Salud. Universidad de Caldas. Colombia.
- *Inmunología. Fundamentos.* Roitt. Ed. Médica Panamericana
- *Saber vivir frente al dolor.* Dra. Isabel Heraso. Ed. Fundación Internacional del Dolor.
- *La Fibromialgia ¿se puede curar?. Sí.* Dra. Isabel Heraso. Ed. Fund. Internacional del Dolor
- *Sanar en la vida y en la muerte.* Stephen Levine. Ed. Los Libros del Comienzo
- *Carta para un niño con cáncer.* Dra. E. Kubler Ross. Ed. Luciérnaga
- *Vivir hasta despedirnos.* Dra. E. Kubler Ross. Ed. Luciérnaga
- *El dolor crónico se origina con las emociones.* Prof. Vania Apkarian Universidad de Northwestern, Chicago. 2012
- *Cómo comprender las enfermedades psicosomáticas.* Gilbert Tordjman . Ed. Gedisa
- *Psicooncología.* Dras. Alejandra Fernández y Silvia Olijavetzky. Cátedra de Fisiopatología y Enfermedades Psicosomáticas. Universidad de Buenos Aires. Argentina
- *Enfermedades autoinmunes sistémicas y reumatológicas.* M. Ramos. Ed. Masson
- *Autoinmunidad y Enfermedad Autoinmune.* J.M. Anaya. Ed. Corporación para Investigaciones Biológicas

- *Sincronicidad: puente entre mente y materia.* David E. Peat. Editorial Kairós
- *Anatomía de una enfermedad o la voluntad de vivir.* Norman Cousins. Ed. Kairós
- *Anatomía de la Risa.* Norman Cousins. Ed. Kairós
- *Humor y salud. El poder curativo de la risa.* Dr. Raimond Moody . Ed. Edaf
- *El humor terapéutico bajo el escrutinio de la ciencia.* Óscar Giménez. Revista Jano 2001(1406).
- *Una aproximación terapéutica al humor en el cuidado paliativo.* Carbelo Vaquero B, Asenjo Esteve A, Rodríguez de la Parra S. Atención Primaria. 2000; 26(1):58-62.
- *Mente holotrópica.* Stanislav Grof. Editorial Kairós
- ***Morir para ser yo.* Anita Moorjani. Ed. Gaia**
- *El poder de la Autosanación.* Gregg Braden. Ed. Faro de Luz Libros
- ***La curación espontánea de las creencias.* Gregg Braden. Ed. Sirio**
- *Tú, el Sanador: el método Silva y sus aplicaciones.* José Silva, R. Stone. Ed. Los Libros del Comienzo
- ***Despierta a tu sanador interior.* Roger J. Callahan. Ed. Palmyra**
- ***Cero Límites: el sistema secreto hawaiano para solucionar problemas de la vida.* Dr. Joe Vitale, Dr. Ihaleakala Hew Lenn**
- *Ho,oponopono: el amor puede curar. Una técnica hawaiana para la sanación.* Dr. Ihaleakala H. Lenn
- *Visualización Curativa.* Gerald Epstein. Ed. RobinBook
- *Sanar las emociones.* Chris Griscom. Ed. Luciérnaga
- ***Adiós a la culpa: La magia del Perdón.* Dr. Gerald G. Jampolsky. Ed. Los Libros del Comienzo**
- ***Amar es liberarse del miedo.* Dr. Gerald G. Jampolsky. Ed. Los Libros del Comienzo**
- ***Perdonar.* Robin Casarjian. Ed. Urano**
- ***Volver al Amor.* Marian Williamson. Ed. Book4Pocket**

- *Un Curso de Milagros*. Foundation for Inner Peace, 1992
- *Psicología de la Transferencia. Psicología Transpersonal*. Carl G. Jung. Ed. Paidós
- *Formaciones de lo Inconsciente*. Carl G. Jung. Ed. Paidós 2000
- *La interpretación de la Naturaleza y la Psique*. Carl G. Jung. Ed. Paidós, 1987
- *Los complejos y el Inconsciente*. Carl G. Jung. Ed. Alianza, 2001
- *El hombre y sus símbolos*. Carl G. Jung. Ed. Paidós
- *Psicología y Alquimia*. Carl G. Jung. Ed. Trotta. 2005
- *Sobre el fenómeno del espíritu en el arte y en la ciencia*. Carl G. Jung. Ed. Trotta 1999
- *La biología de la creencia: la liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros*. Bruce Lipton. Ed. La Esfera de los Libros, 2007.
- *El efecto terapéutico del buen humor en los cuidados paliativos: a propósito de Patch Adams (1998) y Planta 4ª (2003)*. Wilson Astudillo Alarcón, Carmen Mendinueta Aguirre. *Rev Med Cine* 5 (2009): 30-38
- *El humor, la alegría y la salud*. M. Pilar Lupiani Castellanos. Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace. ISSN 1695-4238, N° 75, 2005 , pág. 40
- *Psicología positiva: optimismo, creatividad, humor, adaptabilidad al estrés*. Papeles del Psicólogo (Revista del C.G. de Colegios Oficiales de Psicólogos). Vol. 27 – 2006. Enero-Abril
- *Los efectos curativos de la risa: Norman Cousins*. Roberto Arturo Ayala. Abril 2012 (web)
- *Recuperar la Salud: una apuesta por la vida*. Stephanie y Carl O. Simonton. Ed. Los Libros del Comienzo
- *Sanar es un viaje*. Carl O. Simonton, Reid Henson. Ed. Kálamo Libros S. L.
- *El Kybalión: los principios de Hermes Trismegisto*. Tres Iniciados. Ed. Edaf
- *Tu mente puede curarte*. Dra. Joan Borysenko. Ed. Edaf
- *Paz interior para gente muy ocupada*. Dra. Joan Borysenko. Ed. Urano
- *Salud física a través de salud mental*. Joan Borysenko. Ed. Deusto

- *Tus zonas erróneas.* Dr. Wayne W. Dyer. Ed. De Bolsillo
- *Volver a casa: recuperación del niño interior.* John Bradshaw. Ed. Libros del Comienzo
- *Sanar la vergüenza que nos domina: cómo superar el miedo a exteriorizar tu verdadero yo .* John Bradshaw. Ed. Obelisco
- *Secretos de familia: el camino hacia la autoaceptación y el reencuentro.* John Bradshaw. Ed. Obelisco
- *Crear Amor.* John Bradshaw. Ed. Libros del Comienzo
- ***Encuentro con la sombra.* Ken Wilber, Carl G. Jung, Joseph Campbell, John Bradshaw . Ed.Kairós**
- ***Muchas vidas, muchos maestros. El mensaje de los sabios. A través del tiempo. Lazos de Amor.* Dr. Brian Weiss. Ed. Punto de Encuentro**
- ***Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo. Las 7 Leyes Espirituales del Éxito.* DeepaK Chopra**
- *Curación Cuántica.* Deepak Chopra. Seminario impartido en New York en 1991 (pdf en web)
- *Médicos del cielo, Médicos de la tierra.* Maguy Lebrun. Ed. Luciérnaga
- *Meditaciones Metafísicas.* Yogananda Paramahansa. Ed. Kier
- *Juan Salvador Gaviota.* Richard Bach. Ed. Javier Vergara
- Obras completas de Kahlil Gibran

- ***Cómo contactar conmigo:***

Facebook: Alicia Abellán Correcher

<https://www.facebook.com/alicia.abellancorrecher>

- ***Email: aacorrecher@hotmail.com***