



Stella Maris Maruso, terapeuta que aplica la psiconeuroendocrinoinmunología

Tengo 55 años. Nací en Buenos Aires, donde vivo. Educo a personas que atraviesan crisis severas. Estoy casada y he criado cuatro hijos. ¿Política? Ayudar a los demás a vivir hasta el último instante. ¿Dios? No soy religiosa, soy espiritual: experimentar la trascendencia me sana

“Hay emociones que pueden matarte”



INMA SAINZ DE BARANDA

Cuántos pacientes? Casi 30.000 en los últimos 30 años, con enfermedades de todo tipo, cánceres...

¿Cómo los ayuda?

No tratando de no morir, sino de vivir hasta morir, de morir bien.

¿Qué es morir bien?

Vivir hasta el último instante con plenitud, intensamente. Vivir más no es más tiempo, sino sentirte alegre por estar aquí y ahora.

¿Acaso no vivían antes de enfermar?

¡Muchos agradecen a su cáncer que les haya enseñado a ser felices, a vivir! La enfermedad es una oportunidad de enriquecerse.

Mejor que no llegue.

¡Pero llega! El dolor entra en todas las casas. ¡Y esto hay que saberlo! Deberíamos aprender desde niños que morir es parte de la vida, y a fortalecernos en cada contrariedad.

No nos lo enseñan, es verdad.

Al no aprender a dominar la mente, vivimos arrastrados por ella. Es malvivir: ¡la mente es demasiado loca para confiarle tu vida! Confíale tus negocios, ¡pero no tu vida!

¿Por qué no?

La mente va de excitación en excitación, te impide gozar la vida. Los médicos dicen que padecemos “síndrome de déficit de deleite”: ¡no sabemos gozar de lo que nos da la vida!

Yo lo procuro.

Un 10% es lo que te pasa y un 90% es lo que haces con lo que te pasa.

Cuestión de actitud. ¿Cuál es la mejor?

Sentir pasión ante la incertidumbre de la vida, ante lo que sea que vaya a traerte.

¿Sea lo que sea?

Sí. Los psiquiatras detectan que hoy padecemos de neurosis noógena: falta de responsabilidad y sentido de la propia existencia.

Pues sí que andamos mal.

Sí, pero la ciencia vanguardista trae buenas noticias: acudiendo a tu interior puedes obtener todo lo que necesites, producir endógenamente todas las drogas analgésicas, euforizantes... ¡Puedes aprender a sanarte!

¿Y prescindir de la medicina?

Hablo de la tercera revolución de la medicina: después de la cirugía y los antibióticos, llega la psiconeuroendocrinoinmunología.

A ver si me cabe la palabra en una línea.

Es la disciplina que integra psiquismo y biología, tras treinta años de investigaciones de sabios como Carl Simonson, Robert Ader, Stanley Krippner...

¿Qué postulan?

La interconexión del sistema nervioso central, el nervioso periférico, el endocrino y el inmunológico. Te lo resumo: ¡las emociones modifican tu capacidad inmunológica!

Paradigma médico

El cáncer de su padre le enseñó cómo ayudar a miles de pacientes desde su Fundación Salud (www.fundacionsalud.org.ar), en Argentina, avalada por científicos de primera fila que la invitan a la facultad de Medicina de la Universidad de Harvard a participar en seminarios de curación espiritual (sic): por aquí aún no nos suena, pero ella me asegura que será el nuevo paradigma médico, en el que el paciente dejará de ser visto como una máquina estropeada que tenga que ser reparada o desahuciada. Esta señora entusiasta me enseña que todo lo que como, pienso y siento va tejiendo mi salud, y que puedo aprender a tejer. Expondrá de nuevo sus experiencias mañana por la tarde en el colegio mayor Sant Jordi.

Así, ¿una emoción puede enfermarme? La angustia ante lo incierto, el miedo, la desesperanza, el remordimiento, la rabia... ¡Cada una tiene su bioquímica! Y es venenosa, es depresora del sistema inmunológico.

¿De un día para otro?

La salud no es un estado: es un proceso, y muy dinámico. ¡Por tanto, siempre puedes reforzar tu salud si trabajas tus emociones!

¿Las trabaja usted con sus pacientes?

Sí. Hay pacientes ordinarios, sumisos a creencias establecidas, y pacientes extraordinarios, que generan creencias sanadoras.

Crear que puedes curarte... ¿puede curarte?

Hay un viejo experimento famoso: a cuarenta mujeres con cáncer de mama, el médico les contó que la quimioterapia las dejaría calvas. Luego, sólo suministró quimioterapia a veinte mujeres y dejó que las otra veinte creyesen recibirla...

Y no me diga que...

Sí, sí: el 60% de las segundas quedaron tan calvas como las tratadas con quimioterapia. ¿Qué modificó la bioquímica interna de esas mujeres? ¡Sus propias creencias!

Inducidas por el médico.

Lo que demuestra el enorme poder del médico. ¡El médico puede estimular con su actitud la capacidad autocurativa del paciente! Un hijo mío es médico: a él y a todos los médicos les ruego que jamás le digan a un paciente que su condición biológica es irreversible. Ese es el único pecado médico.

Pues hay diagnósticos que desahucian.

Son condenas: matan más que el tumor. Acepta el diagnóstico que sea, ¡pero jamás aceptes un pronóstico! Jamás: si abandonas la esperanza de mejorar, de luchar por tu propia salud..., activas el suicidio endógeno.

Pero sembrar falsas esperanzas...

¿Falsas? A mi padre le pronosticó el médico tres meses de vida por un diagnóstico de cáncer de próstata diseminado al hígado. Trabajamos juntos con amor, relajación, meditación, nutrición... y al año no tenía células cancerosas. Vivió 18 años más.

¿Qué dijo su médico?

“Milagro”, dijo. Remisión espontánea. Desde ese día cerré mi empresa y me volqué a ayudar a otros como a mi padre. Y yo hoy vivo en la frontera del milagro: la remisión es un efecto colateral en enfermos que han abrazado las fuerzas de la salud, la vida.

¿Cómo han dado ese abrazo?

Sintiéndolo que la enfermedad enriquece su vida y que morir no es un castigo, ampliando el círculo de lo que les importa y poniéndose al servicio con amor por la vida que nos traspasa, escapando de su cabeza y empezando a sentir: a reír, a llorar... Se han permitido asombrarse y han experimentado estados de trascendencia...

¿Qué entiende por trascendencia?

Liberarte de tu historia pasada y del temor por la futura. La meditación ayuda mucho. Y eso cambia tu bioquímica: estás sano, ¡vives! Por el tiempo que sea, estás vivo.

VÍCTOR-M. AMELA



La entrevista

Stella Maris Tanatóloga. Aplica la psiconeuroendocrinoinmunología a pacientes graves y ve «milagros» en enfermos que sanan contra pronóstico.

«La sanación espiritual se está investigando en Harvard»



¿Qué es la sanación espiritual?

–Un proceso interno del enfermo. Se trata de regresar al estado de sincronidad, donde uno puede movilizar todos sus recursos: cómo siente, piensa, se nutre. Lo milagroso de la sanación espiritual no es que la persona se cure, sino que cambie.

–Hay diagnósticos que son una condena.

–Pero se trata de recibirlos como un desafío y captar el verdadero mensaje de la enfermedad, que es devolvernos a lo que realmente es importante en la vida. Y, desde ese lugar, lograr los cambios que cada uno necesita. Cada cual tiene que hacer cosas diferentes para poner en funcionamiento las capacidades que le permitan sanar.

¿Qué dice la ciencia?

–Se está acercando cada vez más a la sanación espiritual. La psiconeuroendocrinoinmunología le está devolviendo el alma a la medicina, está rescatando el poder de la persona. En nuestra fundación invitamos a grandes médicos que investigan en la dirección de cómo condicionar nuestro sistema inmunológico. Si lo podemos condicionar con un aroma, como se ha demostrado, ¿cómo no vamos a condicionarlo a través de pensamientos?

–Eso me pregunto yo.

–¡Pues claro que podemos! Y a través de las emociones. Solamente va a po-

der movilizar recursos aquel que quiere vivir, no el que no quiere morir. Hay muchos enfermos que harían de todo para no morir, pero, aquel que quiere vivir, se compromete y genera cambios que no tienen nada que ver con la medicina. A la medicina uno tiene que dejarle la enfermedad, no la vida.

–Pero tenemos grandes médicos y la medicina ha salvado a millones de personas.

–La medicina no satisface todas las necesidades del enfermo. Es importante el diagnóstico, pero también es importante cómo se vive. La enfermedad no nos arruinará la vida más de la cuenta. Si uno enriquece su vida, uno planta la semilla de la sanación. El árbol lo hace Dios.

–Usted ve milagros.

–Yo veo milagros a diario, pero no los hago. Yo solamente ayudo a sacar los obstáculos que impiden al enfermo llegar a ese lugar desde donde podrá sanar. Hoy sabemos que el sistema inmunológico es condicionado y que está regulado por lo que pensamos y sentimos, por cómo nos nutrimos y por la neuroplasticidad del cerebro. Se trata de asombrarnos por la vida, de actualizar los sentidos.

–¿Qué les diría a los médicos escépticos?

–Yo no soy conocedora de enfermedades, de eso se ocupan los médicos, sino de pacientes. Trabajo con muchos médicos, porque es importante establecer un puente entre la espiritualidad –que no necesariamente es la religión– y la ciencia. Todo lo que la persona percibe lo transforma en moléculas. Yo jamás voy a decir que

Desafío a la muerte

Stella Maris Maruso (Buenos Aires, 1951) es tanatóloga y lleva 30 años acompañando a enfermos terminales o con enfermedades crónicas. Participa en los seminarios de Curación Espiritual de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard. Es discípula de la doctora Elisabeth Kübler Ross y dirige la Fundación Salud (www.fundacionsalud.org), avalada por científicos de prestigio. Este fin de semana tiene previsto impartir un seminario en el Col·legi Major Sant Jordi de Barcelona.

alguien se va a curar, porque no lo sé, pero sí sé que esa persona no va a morir de una estadística, seguro, y que va a mejorar su calidad de vida.

–Todo esto usted lo explica también en Harvard.

–Sí. La sanación espiritual se está investigando en la universidad estadounidense de Harvard, adonde me invitan desde el año 2000. Hablo de los milagros que veo y me siento muy feliz al ver que cada vez hay más científicos de todo el mundo

que suscriben lo que digo. Cualquier médico ha comprobado cómo, ante el mismo diagnóstico y el mismo pronóstico, el resultado es diferente en según qué pacientes.

–¿De qué depende?

–En parte de la genética y en parte de la capacidad de resiliencia. Tenemos que enseñar a los pacientes a ser resilientes, a afrontar la adversidad para salir fortalecidos. Eso también es medicina.

–Háblenos, por favor, de su padre.

–Gracias a mi padre me dedico a esto. Él tenía un diagnóstico muy adverso: tenía un cáncer en la próstata con metástasis en el hígado y en los huesos. Le dieron dos meses de vida. ¿Sabe cuánto vivió?

–Cuenta.

–Dieciocho años. Y terminó muriendo de otra cosa, libre de su enfermedad. No creyó a los médicos que le dijeron que moriría en poco tiempo. El diagnóstico siempre es correcto, pero no hay que aceptar el pronóstico. Mi padre transformó lo negativo de la enfermedad en algo muy positivo, resignificó el legado de la enfermedad. No sabemos *por qué* enfermamos, pero podemos descubrir un *para qué*, que nos lleve a enriquecer nuestras vidas.

–¿Cuál fue el para qué que salvó a su padre?

–El amor. Mi padre fue la persona más importante de mi vida. ¡Sentí tanto terror ante el pronóstico! Hoy desintoxicó la muerte, pero entonces no sabía nada de la muerte. Le pedí a mi padre que no se muriera, por favor, que yo le necesitaba. Y él me lo prometió. =

Stella Maris Maruso, terapeuta



“Si sólo observamos, no nos involucramos; si juzgamos sí, y se crea un estado bioquímico en nuestro cuerpo al que somos adictos”

La Stella és un terapeuta especialitzada en persones que tenen malalties severes, com el càncer. Ha creat una fundació en el seu país, Argentina, sense ànim de lucre per ajudar totes les persones que estan greument malaltes investigant noves maneres de millorar la malaltia, sobretot demanant la cooperació del malalt. S'hi dedica des que el seu pare, greument malalt, es va curar amb la seva ajuda i va poder viure 18 anys més.

¿Antes de que tu padre se pusiera enfermo, a qué te dedicabas?

Ciencias políticas...

¿Y cómo te viste capaz de ayudar a tu padre? Mi padre se puso enfermo y yo me sentí completamente impotente...

Yo formaba parte de una comisión que estudiaba desmitificar las medicinas alternativas. Esto hizo que viajara mucho y conociera a muchos acupuntores, médicos homeopáticos... Conocí a muchos impostores, pero otros me convencieron. E incluso gente tratada con estos médicos sin escrúpulos se curaban con lo que entendí que el trabajo lo debía hacer el



“Las dos cosas peores en la vida son la rutina y el sufrimiento escondido”

enfermo. En aquella época le diagnosticaron el cáncer a mi padre, y esto me perturbó muchísimo porque mi padre era muy importante para mí y además era la primera vez que me enfrentaba con la muerte. Nunca la había visto de cerca. Yo me volví loca, no podía aceptar que en dos meses, cómo decían los médicos, mi padre desapareciera.

En mi trabajo yo había conocido a científicos de primera fila que decían que cuando alguien enferma hay que atender a la totalidad de esta persona, no sólo a su cuerpo físico. Inicialmente busqué ayuda dentro de la ortodoxia médica. A pesar de que tenía metástasis en el hígado, yo quería hacer algo. Todo el mundo me dijo que no había absolutamente nada que hacer. Yo, en aquel momento, ya conocía algunos casos de remisiones espontáneas, que les llaman. Pensé que si alguien lo había logrado, mi padre también podía. Y empecé a interesarme en lo que habían hecho estas personas. Le dije a mi padre: «esto es una aventura, pero vamos a probarlo», y al cabo de un año no tenía nada malo en su cuerpo, hizo una remisión total. Entonces con mi padre creamos la fundación y nos dedicamos exclusivamente a esto, pensábamos que si él lo logró, otros podrían lograrlo. Empecé a formarme, ya que yo venía de otro mundo, para poder ayudar más. Hay una anécdota de hace muchos años: 40 mujeres con cáncer de mama, que las prepararon para la quimioterapia, explicándoles que iban a perder el cabello, iban a tener vómitos, etc., a la mitad les dieron quimioterapia y a la otra mitad, les dieron agua con azúcar. El 60% de las que no

tuvieron quimioterapia perdieron todo su cabello y tuvieron vómitos igual que las tratadas con quimioterapia. El poder de la mente es importante, es uno de los factores que podemos usar para sanarnos. Pero hay que trabajar todos los aspectos del ser humano, lo que piensa, lo que siente, lo que imagina, su inconsciente, cómo se nutre, lo espiritual. Es un trabajo de artesanía. La persona tiene que hacer un cambio total en su vida, para que cambie la química interna y optimice la capacidad de respuesta del cuerpo, y para lograr esto hay que hacer un trabajo muy fuerte cuerpo a cuerpo con el paciente. En la fundación hay mucha gente que trabaja así con los enfermos. Mi hijo pequeño es médico y es el presidente de la fundación. Toda mi familia me apoya, mi esposo, mis hijos, mis hermanos, esto es muy importante para mí. También ayudamos a partir. No todas las personas se curan, muchas sí, pero no todas...

¿Y cómo lo hacéis? ¿Vivís con el enfermo?

Estamos muy cerca del enfermo, y estudiamos si la persona quiere vivir o simplemente no quiere morir por el miedo a la muerte, que es muy distinto. La propuesta es esta: para lograr un proceso de curación hay que cambiar, ¿estas dispuestas a cambiar? Lo más difícil para una persona es cambiar. Hay que ver si la familia está dispuesta a ayudar o forma parte de la enfermedad. Es muy raro encontrar un caso que la persona esté solamente enferma, las personas están enfermas y más cosas. Hay personas que están enfermas pero aún tie-

ne un estado físico bueno y otras que ya no. Estas últimas la internamos en la fundación.

¿Es como un hospital?

Sí, pero nos cuesta muchísimo conseguir fondos para seguir adelante, porque los enfermos prácticamente no pagan nada. También trabajamos como centro de día. Hacemos actividades para los enfermos durante todo el día y después se van a dormir a su casa.

¿Tenéis subvenciones?

En mi país no hay subvenciones, ni siquiera estamos exentos de impuestos como fundación.

¿Y entonces?

Yo hago conferencias, doy cursos... Todo lo que logro juntar es para la fundación. Luego está el PARA (Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo). Nos encerramos 5 días los profesionales y los enfermos y todos los familiares que quieren sumarse a estos procesos de curación. Y así podemos hacer un análisis de lo que pasa con esta persona y qué es lo que tiene que cambiar para poner en funcionamiento todo este potencial que tenemos las personas para auto sanarnos. Estudiamos sus creencias, sus relaciones, sus emociones, su espiritualidad... todo lo que le ha hecho enfermar. Y así poder lograr que manden sobre su mente, no que su mente mande sobre ellos.

¿Si no dejamos que nuestra mente nos guíe en la vida, quien nos va a guiar?



“La propuesta es ésta: para lograr un proceso de curación hay que cambiar, ¿estas dispuesto a cambiar?”

La mente no es de fiar, salta de un pensamiento a otro como una loca; o al revés, se queda dando vueltas a un pensamiento negativo y de allí no sale. Tienes que guiar a tu mente, no ella a ti. Para esto tienes que estar relajado, un modo de conseguirlo es haciendo meditación.

Tú dices que cuando juzgamos a la gente nuestro cuerpo genera sustancias muy malas para nuestra salud.

Si sólo observamos, no nos involucramos; si juzgamos sí, y se crea un estado bioquímico en nuestro cuerpo al que somos adictos. Si una persona es miedosa, es lo mismo, se crea un estado bioquímico al que la persona se hace adicta. Esto está muy estudiado en neurociencia. Se les llama redes evianas. Este estado bioquímico nos estropea nuestro sistema inmunológico.

O sea que si quiero estar sana no tengo que juzgar ni criticar.

Exacto, ni tener miedo, ni rabia, ni resentimiento, ni rencor... Todo esto es veneno mortal para el cuerpo. Hay que divertirse, jugar, hacer cosas nuevas, hay que proponerse como mínimo una vez a la semana hacer algo nuevo, lo más importante en la vida es jugar, ¿sabes lo que es jugar? Hacer cosas diversas donde no te aferres a los resultados. Hay dos cosas muy malas en la vida, la rutina...

Yo creía que un cierto grado de rutina era bueno.

Si pones el piloto automático no te actualizas, lo nuevo te hace estar atento, aprender, evolucionar...

¿Y la otra?

El sufrimiento escondido. Pero la mayoría de las personas pensamos encima de lo que sentimos y entonces no nos podemos quitar los sufrimientos porque no sabemos que están. Si logramos notar lo que sentimos lo podremos cambiar. Si alguien nos ofende ¿qué sentimos? No lo sabemos, pero empezamos a criticar al que nos ha ofendido, a su clase social, al colegio al que ha ido. Si nos paramos a sentir lo que sentimos, y luego a expresarlo sanamente, será un buen principio.

¿Qué haces cuando estás indignada?

Insultar al otro y ponerme a llorar. Esta no es una manera sana de expresarlo, tienes que decirle que no has sabido manejar la situación de otro modo y hacerte responsable de tus sentimientos, porqué podrías haber respondido de otra manera con la misma acción del otro. Si yo te ofendo puedes hacer dos cosas, tomar la ofensa y quedártela para ti o no tomarla y entonces queda para mí. Cuando uno se hace responsable, cambia la vida. En la fundación todo el mundo da gracias a la enfermedad que les ha permitido aprender a vivir y ser felices, curioso, ¿no?

¿Cómo lo haces para tener este buen aspecto?

Río y lloro mucho con mis pacientes... y tengo un propósito en mi vida. Yo tenía un paciente que era un hombre de negocios, un triunfador, lo había hecho todo en su vida, ganar dinero, crear una fundación para obra benéfica, tenía una familia que lo amaba... y enfermó. Cuan-



do tenía todo el cuerpo en metástasis y los médicos le decían que no había nada que hacer, el y yo nos dedicamos a buscar un propósito para su vida, y no lo encontrábamos porque parecía que lo había hecho todo, cuando al final me dijo que su ilusión era plantar geranios. Plantó geranios y al cabo de 5 años estaba curado sin ningún medicamento. A veces la gente piensa que los propósitos en la vida tienen que ser importantes, y no es así...

¿Eres feliz?

Sí

Mireia García

Stella Maris Maruso TANATÓLOGA

‘La medicina a veces no basta’

Fue discípula de la doctora Elisabeth Kübler-Ross y dirige la Fundación Salud, avalada por científicos de prestigio, donde tratan a pacientes con enfermedades severas, con una atención holística y personalizada.



Stella Maris Maruso

Creó la Fundación Salud (www.fundacionsalud.org.ar), después de ayudar a su padre a superar un cáncer con muy mal pronóstico.

¿Cuántos pacientes han pasado por su fundación?

Alrededor de 30.000 personas, muchas de ellas, -más de 20.000- enfermas de cáncer.

¿Cómo los ayuda?

Los guiamos y acompañamos para que puedan curarse así mismos. En general, nuestro programa avanzado de recuperación y apoyo procura transformar a un paciente ordinario, ligado o sometido a creencias preestablecidas, en un paciente extraordinario, capaz de elaborar distintas y nuevas creencias sanadoras.

¿La actitud del paciente influye mucho en este proceso?

Sí, es vital. Hay dos posturas distintas dentro de una misma situación: una es no querer morir y la otra es querer vivir. La mayoría de las personas lo que nos dicen es que no quieren morir, son muy pocas las que afirman que quieren vivir. El que quiere vivir, realmente, vive -el tiempo que sea-, y el que no quiere morir no hace nada para gastar lo poquito que, supuestamente, tiene de vida.

¿Qué hay que hacer para sanar?

Uno de los trabajos importantes de nuestros pacientes extraordinarios es aprender a expresar todo lo que sienten, sin ser juzgados o contrariados.

¿Juzgados por quienes?

Por sus familiares. La familia, generalmente, forma parte de la enfermedad, no de la medicina. Nosotros ayudamos a los familiares para que también puedan enriquecer sus vidas y efectuar un buen proceso de acompañamiento. Cuidamos al cuidador. Le explicamos que la familia es responsable, en un 50%, de auspiciar el potencial sanador del enfermo. Intentamos crear el espacio favorable para que el paciente pueda abandonar lo que ya no le resulta útil y descubrir nuevas formas saludables de encarar la vida y de relacionarse.

¿Se suele encontrar resistencia en el entorno del paciente?

Cambiar creencias no es fácil para nadie, requiere una prospección profunda, y hay familias que consideran que el trabajo interior no es el adecuado. Que lo



Maruso ha trabajado con el Dr. Robert Ader, considerado el padre de la psiconeuroendocrinoinmunología.

SUAVIZAR LA TRANSICIÓN

SANAR EL ALMA

En la recta final, cuando ya parece que no se puede hacer nada, todavía se está a tiempo de dar sentido a nuestra vida, afirma Stella Maruso. Hasta segundos antes de morir es posible resignificar nuestra propia historia.

DROGAS ENDÓGENAS

En la Fundación se enseña a los pacientes a segregar endorfinas o betaendorfinas, verdaderos opiáceos, que genera nuestro organismo, que eliminan o reducen el dolor y, por tanto, también el consumo de morfina.

TOMAR CONCIENCIA

Según la experiencia de Stella Maruso las personas acostumbran a morir como han vivido. Por eso es bueno tomar conciencia de uno mismo y aprender a ser positivos, mucho antes de emprender el último viaje.

único serio es la medicina y yo creo que la medicina es importante, pero a veces no basta. En algunos casos los familiares pueden cooperar decididamente en la curación y en otros, no.

¿Qué otros aspectos trabajan?

Hay pacientes que expresan bien ciertas emociones, pero, en cambio, les cuesta sentir emociones como la alegría o la satisfacción. Cada persona es distinta. Hay que hacer un análisis exhaustivo: averiguar qué pasa en su inconsciente, cómo se relaciona, cómo se nutre, cómo metaboliza lo que ve, lo que escucha... Sabemos que todo lo que percibimos con los sentidos se transforma en moléculas que determinan la química de nuestro organismo. La espiritualidad -no necesariamente lo religioso- también es un factor decisivo en la consecución de la sanación.

¿Cómo definiría usted la espiritualidad?

Para mí es transformar lo ordinario en extraordinario. Sacralizar lo cotidiano. Tener conciencia, por ejemplo, de que

andar, ver, escuchar o sentirse vivo, es ya de por sí un milagro. También tiene que ver con la creatividad, con el amor a los demás, con el servicio, con encontrar un propósito en la vida... Todo lo que ayude a la persona a hacer el bien y a sentirse mejor está relacionado con la espiritualidad.

¿De eso tratan los seminarios a los que asiste en Harvard?

Desarrollar virtudes como el amor incondicional, la compasión o la humildad favorecen la salud. Ese potencial es el que se investiga en los seminarios de la Facultad de Medicina de Harvard, en los que yo participo desde 1999. Lo importante para mí es que lo que analizamos en estos seminarios reafirma el trabajo de la Fundación. Aunque yo no necesito que se demuestre científicamente lo que veo cada día, me parece un gran avance para la medicina que la curación espiritual ya sea una asignatura en muchas universidades de Estados Unidos. ■

MERCÈ CASTRO

L'entrevista
Stella Maris Terapeuta argentina experta en psiconeuroendocrinoimmunologia



David Caminada

“En la sanació, la persona mor abans de morir i després reneix”

Vostè és tanatòloga. Quina és la seva feina?

Ajudar les persones que pateixen crisis severes en les seves vides i fer que mobilitzin tot el seu potencial intern. Intento que la persona tingui resiliència, és a dir, que afronti l'adversitat i en surti enfortida. Quan li dic crisis greus em refereixo també a malalties incurables.

En aquests casos no ha de ser gens fàcil...

Ajudo les persones a canviar la seva química interior, a fer canvis significatius en les seves vides per modificar el curs d'una malaltia.

La motivació sembla un aspecte clau. És així?

Sí, la motivació i tot el que ve després. Una persona pot estar motivada però hi poden haver altres obstacles, físics, psíquics o emocionals. Hi ha moltes persones que davant d'un diagnòstic condemnatori diuen que tenen moltes ganes de viure però no fan res més. En aquests casos, jo sempre dic que els malalts no és que diguin “vull viure”, sinó que el que volen és “no morir”. Entre “no voler morir” i “voler viure” hi ha una distància abismal.

Interessant aquesta precisió que fa...

La ciència ha demostrat que quan una persona posa en funcionament la neurogènesi del cervell té experiències enriquidores i innovadores que poden produir miracles. Poden induir al que els metges fins ara creien que era una bogeria: la remissió espontània. Una persona té moltes més possibilitats de les que s'imagina.

I la medicina, com actua?

La medicina fa coses meravelloses per nosaltres. Però el gran pecat de la medicina és desaprofitar el potencial dels pacients. Precisament, la psiconeuroendocrinoimmunologia està tornant l'ànima a la medicina, i demostrant que els estats emocionals, cognitius, la capacitat d'imaginar, l'inconscient, són factors que estimulen el sistema immunològic quan es treballen dins d'una sinergia.

Sí que té les coses clares...

Tots nosaltres tenim molt poder. Hi ha gent que aquest poder el situa fora, però el tenim dins nostre. Són molts els professionals que haurien de treballar per ensenyar a les persones a mobilitzar tot aquest potencial.

Però, creu que és fàcil canviar una actitud vital?

Nosaltres el que podem fer és inspirar les persones perquè canviïn.

Quines eines utilitza?

Infinites. Per a cada persona hi ha eines dife-

rents. Aquest no és un treball d'autoajuda. No hi ha una eina que serveixi per a tothom. Tots tenim necessitats bioquímiques, energètiques diferents. Per això, cal conèixer molt bé la persona, la seva genètica, la seva història de vida. A partir d'aquí, s'ha d'elaborar un pla global que tingui en compte aquestes necessitats i que pugui aconseguir aquests canvis que tenen a veure amb la sanació.

Quina diferència hi ha entre sanació i curació?

La curació és una cosa que ve de fora, i la sanació sorgeix de dins. Sabem que les emocions influeixen el cos físic a través del sistema hormonal, immunològic, nerviós. Òbviament, hem d'aconseguir que una persona pugui mobilitzar les seves emocions d'una manera saludable, que pugui expressar el que sent. Ara quan algú va al metge perquè està trist i té moltes ganes de plorar li recreen antidepressius...

En la malaltia, quin paper juga la família?

És molt important. La família, suma o resta. Habitualment, la família és part del remei o part de la malaltia. Això és dur de dir. Aquí no està en joc l'amor. Hi ha persones que s'estimen molt però que s'accepten molt malament. Miri, jo tinc fills i a mi no m'importa què fan o amb qui estan, sinó com se senten. Això és el que és veritablement important.

Hi ha persones que s'estimen molt però que s'accepten molt malament. Miri, jo tinc fills i a mi no m'importa què fan o amb qui estan, sinó com se senten. Això és el que és veritablement important.

Per a la família, la malaltia és dura...

Quan afrontem la malaltia d'un pacient hem d'ajudar la família a fer un canvi i transformar la malaltia en una cosa positiva en les seves vides. Jo he vist molts casos de malalties que han sanat famílies senceres: gent que no es podia comunicar, que tenien vells ressentiments, que vivien sota percepcions falses, pors que eren infundades, i al final tot això ha quedat enrere.

“L'angoixa més gran en el cos és la preocupació per les coses que encara no han passat; ens poden provocar un suïcidi interior”

Suposo que una malaltia greu també canvia molt la persona que la pateix.

Sí. En la sanació les persones experimenten un canvi total. És com si morissin abans de morir, i després renaixessin. Aquest és el secret. Canvia l'escala de valors, les prioritats... I es diferencia molt bé el que és urgent del que és important. Ara

ja no estan disposades a perdre el temps per tonteries. La sanació no té necessàriament com a final la curació del malalt. Però és un procés preciós. És trist que hi hagi gent que se'n vagi d'aquest món sense saber de què es tractava.

Pensa que cal potenciar l'educació emocional?

Esclar. Hem d'aprendre a viure intensament, a transformar l'ordinari en extraordinari. També hem de recuperar la nostra capacitat de sentir, de dominar la nostra ment i no deixar que ens domini. L'angoixa més gran en el cos és la preocupació per les coses que encara no han passat. Imagini's les persones malaltes: com es defensen de les imatges del que encara no ha passat, de les catàstrofes imaginàries? Podem provocar-nos el suïcidi interior a través de la preocupació, la irritabilitat, la desesperança, la por. Estic segura que calen terapeutes de l'esperança!



RUTH MARGOT

PERFIL Stella Maris és tanatòloga, porta tres dècades acompanyant persones amb malalties severes o pèrdues profundes en les seves vides, i al llarg d'aquest temps ha tractat 20.000 malalts de càncer. Com a bona argentina, és molt comunicativa i simpàtica i quan parla ho fa amb intensitat i emoció. Experta en psiconeuroendocrinoimmunologia, la terapeuta ofereix dissabte i diumenge vinent un seminari avançat d'autorealització al Col·legi Major Sant Jordi de Barcelona.

STELLA MARIS

“Vivir bien te enseña a morir bien”

Cuando aceptas lo que te sucede con amor, paz interior y alegría, estás viviendo con sentido. Y entonces adquieres fortaleza y sabiduría para soltar lo que te atrapa en esta vida

Ha vivido de cerca la pérdida de seres queridos (su padre, su madre, un hermano, su tío) y en el proceso ha aprendido que la enfermedad no siempre es lo que parece, y que los diagnósticos mortales a veces yerran. Ha sido testigo de “milagros” que alargaban la vida de un moribundo años y hasta décadas, de remisiones espontáneas, de muertes dulces, de transiciones placenteras. Y en el proceso ha aprendido a vivir mejor y a amar mejor, y a enseñar a los demás cómo hacerlo.

Stella Maris ha estado en nuestro país para impartir, por primera vez en Europa, el I Seminario Avanzado de Autorrealización (con la colaboración del Centro de Salud Integral e Inteligencia Emocional AureA's, en Barcelona), destinado a desarrollar el potencial de inteligencia superior en nuestro cerebro.



La autora

Stella Maris Maruso, tanatóloga, discípula de la doctora Elisabeth Kübler-Ross. Terapeuta biopsicosocial, conferenciante internacional, especialista en drogas endógenas y biofeedback computarizado, es, además, fundadora y directora de la Fundación Salud en Buenos Aires (Argentina). Lleva tratados a más de 20.000 pacientes con cáncer. El dinero percibido en sus seminarios va destinado íntegramente a la Fundación Salud, en la que alberga a las personas con enfermedades graves.

Psicología Práctica: ¿En qué consiste la tanatología?

Stella Maris: La tanatología es una disciplina que trabaja sobre la muerte y la agonía. Aborda todas las implicaciones del proceso de morir.

¿Tanto en la persona que se muere como en su entorno?

Efectivamente, ayuda a pasar el proceso de la transición en el grupo, porque las personas que rodean a quien se va reciben también un gran impacto con su pérdida, especialmente si se trata de una enfermedad larga y difícil.

Usted dice que aprender a vivir ayuda a morir.

Sí, pero hay que saber a qué nos referimos cuando hablamos de saber vivir o de vivir bien. No se trata de lo que comúnmente se entiende por “vivir bien” (tener mucho dinero, asistir a muchas fiestas y cosas así), sino de vivir con consciencia del momento,



Descubre la satisfacción de llevar una vida consciente.

con aceptación de lo que es, con amor, paz interior y alegría. Sentir que vives una vida con sentido, en definitiva.

¿Y de qué manera vivir así te ayuda a morir?

Te ayuda a morir por partida doble: por una parte, has adquirido la fortaleza y la sabiduría necesaria para afrontar el momento de la transición, soltar todo lo que te atrapa en esta vida (que ya no es tuya) y saltar al misterio, a lo desconocido. Por otra parte, te aporta la satisfacción de haber tenido una vida intensa y con sentido. Si

vives con intensidad, percibes la muerte como un descanso.

Usted dice que nuestra sociedad vive una epidemia muy extendida de neurosis noógena... ¿En qué consiste?

Precisamente en eso: en la sensación de vivir una vida sin sentido. Consiste en la incapacidad de desentrañar el valor de la propia existencia y de encontrarle un propósito a la vida. El sentimiento de no tener sentido ni propósito, el hecho de no encontrarle significado a la vida, se manifiesta en forma de neurosis, un sufrimiento del que

la mayoría de la población se ve afectada, a un nivel u otro.

¿Y cómo se manifiesta?

De muchas maneras. En la búsqueda continua, dando palos de ciego. En el consumo compulsivo de bienes materiales, experiencias, parejas, trabajos, viajes, incluso en la búsqueda espiritual de una forma compulsiva y sin profundizar en nada. Es la insatisfacción permanente, la adicción al deseo.

¿Por qué cree que no identificamos el sentido de la vida en nuestra sociedad?

Lo esencial que aprendió Stella Maris

■ **De Carl Simonton**, que cuando un paciente enferma (especialmente si es de cáncer) lo primero que hay que atender es el miedo y el sistema de creencias del paciente.

■ **De Robert Ader**, que es el padre de la psiconeuroendocrinología, la demostración clara y evidente de la relación mente-cuerpo: que una emoción corresponde a un estado fisiológico y que la inmunidad depende de nues-

tros estados emocionales. Sabemos que los mecanismos de rabia, rencor, envidia, preocupación por las cosas que todavía no ocurrieron, desesperanza, etc., lo único que hacen es que la enfermedad avance mucho más rápido. En cambio, cuando alguien tiene el manejo de esos estados emocionales, la química que genera puede ayudar a que la enfermedad, como mínimo, no avance tan rápido.

Estamos muy fuera de nosotros mismos y muy poco dentro. Por eso desconocemos lo que realmente importa y sólo lo descubrimos en los momentos límite, cuando todo lo demás, a lo que hemos dedicado todos nuestros esfuerzos, descubre su auténtico valor: cero. En nuestra sociedad vale más la estética que la ética. El orden de prioridades parece ser: tener-hacer-ser. Lo que importa es el tener, y para eso hay que hacer, y, en última instancia, ser. Cuando en realidad deberíamos invertir los valores y darle la máxima importancia al ser y, desde ahí, hacer, para finalmente tener. Pero estamos viviendo un momento muy especial.

¿A qué se refiere?

Al caos. Estamos llegando al caos, y ése es un gran desafío. Kübler-Ross dijo que el sida era el último desafío, pero yo creo que la crisis económica mun-

dial que estamos viviendo es el último desafío.

O el penúltimo. Siempre puede llegar otro.

No creo. Éste es el momento en que cabe replantearse todos los valores o perecer. La humanidad no puede seguir desarrollando esta forma de vida, porque los recursos del planeta ya no lo permiten. No podemos seguir buscando la felicidad fuera. La felicidad no está fuera porque es un estado interno, bioquímico.

¿Un pensamiento puede activar un estado bioquímico concreto?

Sí, todo es un estado bioquímico; cualquier percepción genera una sinfonía química en el organismo. Un pensamiento puede producir un estado de equilibrio bioquímico que podemos llamar felicidad. Pero el estado más profundo de felicidad yo lo concibo cuando no hay pensamiento alguno.

¿Durmiendo? ¿En algunos momentos del sueño, por ejemplo?

Por ejemplo. ¿Dónde se fue el problema cuando duermes? Sencillamente no está, no existe, porque todo está en tu mente. Pero también lo puedes conseguir en tu vida de vigilia, meditando, que es cuando tu mente está en un estado más bajo de frecuencia, donde todo se disuelve y ya no eres lo pensado, ni tampoco el pensador.

¿Y cómo afecta la meditación a la salud o a la enfermedad?

En estados de consciencia donde la frecuencia cerebral disminuye, se genera una actividad eléctrica y química que determina la producción de sustancias buenas para el sistema inmunológico. Es lo que estudia la neuropsicoinmunología. De hecho, nuestro organismo puede producir a voluntad todas las drogas naturales que el cuerpo necesita para estar sano y con un estado de ánimo feliz: antidepressivos, euforizantes, somníferos, etc.

A propósito de la felicidad, usted dice que padecemos el “síndrome de déficit de deleite”, o sea, que no sabemos pasarlo bien.

Así es. Nos excitamos, pero no nos deleitamos. Hay muchas personas que no pueden disfrutar de nada, se cansan, dispersan la atención, su mente no les permite estar aquí y ahora. ¿Por qué? Creamos un culto al ego que es la trampa y causa de casi todos los males, generando insatisfacción permanente, adicción al deseo. Es el ego el que crea el miedo a la oscuridad y a la



muerte. Hay que aprender a sentir, a percibir, sin creerse en todo momento el centro de todo y el juez supremo.

¿Y sufrir? ¿Sabemos sufrir?

El dolor es inexorable, pero el sufrimiento es optativo. El dolor te humaniza, te pone en un lugar de dignidad frente a la vida, es maravilloso. Por otra parte, el sufrimiento es el deseo contrariado, insistir en que las cosas sean diferentes, y si no es así, te enfadas. Por eso sufres. No hay que aprender a sufrir; hay que aprender a convivir con el dolor.

Así que el dolor dignifica.

Claro. El cuerpo tiene una forma maravillosa de lograr que el dolor actúe y te sane. La persona sale fortalecida del dolor. El sufrimiento te destruye. El dolor es la experiencia directa de las cosas; el sufrimiento es la negociación.

¿Cómo cree que deberíamos afrontar el dolor?

La única manera es reconducirlo en un proceso creativo. Yo he perdido a mi madre, a mi padre, un hermano, un tío... Sé lo que es sentir el dolor. Y le pido a Dios no pasar por la experiencia de perder un hijo. He acompañado a muchas madres y padres en esta situación, y es el dolor más difícil de soportar. Sólo han podido superarlo de una forma creativa, por ejemplo, con la ayuda solidaria a otros hijos. He visto a una madre asistir al juicio del asesino de su hijo, de la misma edad. Cuando le condenaron, se acercó a él y le dijo: “Voy a matarte”. Luego empezó a visitarlo en la cárcel, le indujo a estudiar y a rehacer su vida y acabó adoptándole cuando salió de prisión. Efectivamente, pudo matar al asesino de su hijo, y recuperó un hijo. Hay que introducir en la vida un propósito

que tenga que ver con el amor. Hay que agrandar el círculo de lo que nos importa.

Y en cuanto al dolor físico, ¿qué nos recomienda para abordarlo con entereza y dignidad?

Una mujer con un cáncer terminal muy doloroso decidió pasar las últimas cuatro semanas de su vida tejiendo jerséis para un centro de chicos y chicas de la calle. Pidió lana para tejer cien jerséis y así lo hizo. Decía: “Mi dolor lo transformo en cada puntada y cada puntada la coronó con una oración”. Para mí, es una heroína. No precisó ningún calmante al final. Su amor logró producir una capacidad de endorfinas que la protegió contra el dolor y el miedo a la muerte. Ella y tantas otras personas demuestran cada día que hasta el último momento puedes tener un propósito en la vida para dejar un mundo mejor.

ENTREVISTA

¿Cómo podemos vivir una vida plena, que además nos ayude en el momento de la muerte?

Viviendo en un estado de integridad. Que puedas ser feliz con lo que tienes, que sólo desees lo que necesitas. Que puedas sentir. Que puedas estar abierto a lo nuevo. Que no pierdas la capacidad de asombrarte. Que vivas en un proceso de transformación permanente. Que tu vida pueda ser un viaje de la separación a la unión. Que puedas despertar de la conciencia somnolienta a la conciencia despierta.

Una monja budista, muy familiarizada con la idea de la muerte, en los últimos días me confesaba que “no es fácil morir”.

En los últimos años he visto morir a muchas personas en la Fundación y nunca he visto transiciones enajenadas. Nuestra misión es realzar su calidad de transición. ¿Es esto fácil? Ahí está nuestro trabajo. Tenemos que conseguir que se vayan fuertes y sin cicatrices.

¿Y cómo se consigue esto?

Trabajamos mucho con la meditación. Y con la desidentificación. Hay que soltar lastre para atreverse a dar el salto.

Medicina espiritual

La Fundación Salud (Buenos Aires) es una institución sin fines lucrativos, en la que se investiga sobre nuevos abordajes terapéuticos que, sostenidos por una base científica, favorecen la recuperación de la salud y de la calidad de vida del ser humano. Asimismo, acompaña en su fase terminal a un gran número de personas que padecen graves enfermedades crónicas, tanto en la propia Fundación como en hospitales o domicilios particulares. Más información: www.fundacionsalud.org

La plenitud la da ser feliz con lo que tienes.



“Hasta el último momento puedes tener un propósito en la vida para dejar un mundo mejor”

Te preguntas ¿Quién soy yo? ¿Mi cuerpo? No, yo tengo un cuerpo; no soy mi cuerpo. ¿Mi mente? No, tengo una mente pero no soy mi mente. ¿Soy mis deseos? Y así sucesivamente, te acabas desidentificando de todo y resulta más fácil dejarlo todo, sin apegos.

¿Hay personas más difíciles que otras para afrontar la muerte?

Los pacientes más difíciles suelen ser aquellos que no tienen creencias religiosas o que están enfadados con la religión (como los enfermos de sida que se han sentido tan maltratados por su religión). Tienes que acompañarles en su salto hacia el misterio. Transmitirles coraje y confianza para que acepten la incertidumbre de buen grado y con alegría.

¿Hay personas a las que les resulta más fácil?

Resulta más fácil acompañar a personas que se han arriesgado muchas veces en la vida, que conocen la incertidumbre y la afrontan con comodidad. La muerte es como un parto, y hay que lograr que sea un parto natural y sin dolor, y sin que sea necesario utilizar el fórceps. ●