



STELLA MARIS MARUSO
Tanatóloga, discípula de Elizabeth Kübler Ross y experta en psiconeuroendocrinoinmunología. Dirige la Fundación Salud. Es autora de *El laboratorio del alma* (EdicionesB).

“LA RUTINA MATA, NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO NECESITA SER ASOMBRADO”

Entrevista a Stella Maris Maruso

LA DOCTORA Maruso era una mujer de negocios esceptica con la espiritualidad cuando, hace unos años, el gobierno de Brasil le ofreció participar en una comisión de estudio para oficializar algunas medicinas alternativas. Allí conoció a especialistas de la medicina cuerpo-mente que, aunque eran científicos ortodoxos, trabajaban en la vanguardia investigando los efectos de la meditación, la respiración, la relajación consciente y la oración en los procesos de sanación. Stella Maris descubriría, así, que la interacción de mente y cuerpo ejerce una profunda influencia sobre la salud de las personas.

Usted ha observado que es posible la autosanación aun en casos extremos. ¿Cómo cambió esto su vida?

En realidad, todo comenzó cuando mi padre recibió un diagnóstico condenatorio, le quedaban dos meses de vida, nada más. Ante el desespero de mi padre yo empecé a utilizar ciertas técnicas de la medicina alternativa que había aprendido en Brasil, formándome con un grupo de investigadores. Mi padre mejoró mucho, y no solo por el efecto de las terapias, también porque logró cambiar la percepción de su vida y trabajar interiormente para despertar lo que llamamos inteligencia espiritual. Mi

padre hizo una remisión espontánea de su enfermedad, ese fue el mejor regalo que me ha dado la vida. Sobrevivió 18 años y cuando partió no fue por el cáncer sino porque su corazoncito se apagó. Cuando mi papá logró su remisión, yo decidí dedicar mi vida a que otras personas pudieran lograr, si no curarse, sí vivir con integridad.

¿Qué sanó a su padre y a otras personas después?

Tenemos que dejar claro que nunca se trabaja para que una persona se cure sino para que sane. Nuestro abordaje ayuda a la persona a regresar a su estado de integridad, algo que perdemos en el día

DESPERTAR EL POTENCIAL INTERIOR PARA ACEPTARNOS Y SANAR NUESTRA VIDA

La doctora Maruso anima a los pacientes a indagar en su historia y expresar sus deseos

A través de los testimonios de personas que lograron superar la enfermedad, *El laboratorio del alma* (Ediciones B) nos abre un nuevo camino: el de nuestro potencial bioquímico para generar salud. Para su autora, el objetivo del libro es animar a quienes pasan por situaciones difíciles a que hagan una indagación profunda de lo que les ocurre. La doctora Maruso se introdujo en este campo de la mano de la psiquiatra y tana-

tóloga suiza Elizabeth Kübler Ross. “Gracias a ella y a trabajar con pacientes mal llamados terminales, me di cuenta de que cuando ellos podían expresar lo que querían, sanar sus heridas, resignificar su historia, tenían una mayor ‘sobrevida’. Por eso, en lugar de hacer talleres para ayudar a las personas a partir, como aprendí de ella, decidí reconvertirlo en talleres para regresar a los enfermos al mar de la vida.”

UN PACIENTE INFORMADO, ENTRENADO, PUEDE CAMBIAR EL CURSO DE SU ENFERMEDAD

a día por correr detrás de cosas que son urgentes y dejar las que son importantes. La praxis de la psiconeuroendocrinología no es garantizar la curación sino la integridad que permite a la persona cambiar la percepción de su vida y de lo que le está ocurriendo. Cuando alguien se integra, se sana interiormente y modifica su supervivencia. Hay pacientes, no todos, que logran modificar el curso de la enfermedad de una manera tan extraordinaria que logran una remisión.

¿Se podría calificar de curación milagrosa?

Una remisión espontánea no es milagrosa. Las neurociencias hablan de que una experiencia innovadora, enriquecedora, junto al ejercicio físico, aumenta la plasticidad cerebral, y esto parece ser que estimula ciertos genes responsables de las curaciones.

Entonces lo que sana es la actitud del paciente...

En realidad, lo primero es aceptar el diagnóstico, pero no el pronóstico, esto es deci-

sivo; también aceptar lo peor para que empiece lo mejor... No pelear. Si te dicen que vas a morir en seis meses, acepta que algún día te vas a morir; es desintoxicarse del concepto de muerte. También es importante poder expresar libremente los sentimientos. Es fundamental tener una familia que sume y no reste, que forme parte de la medicina y no de la enfermedad. Los pacientes excepcionales encuentran un propósito en la vida, algo que les trasciende; descubren la fuerza de la espiritualidad, que nada tiene que ver con el dogma o la doctrina. Son personas que encuentran algo extremadamente significativo y viven para ello.

El programa P.A.R.A. (Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo), que usted ofrece a pacientes graves o con crisis profundas, ¿cómo actúa?

Un grupo de terapeutas nos reunimos durante cinco días con el paciente y su familia y les ofrecemos información para que entiendan dónde está su poder. El paciente y su familia tienen que conocer, en un lenguaje accesible, qué es la biología de las creencias, de las emociones, tienen que saber de los nutrientes..., de forma activa, no pasiva. Paralelamente, los profesionales observamos cómo vive el paciente con su familia, su medicación, su alimentación, cómo es su día a día, cómo se relaciona, las

cosas que evita... Tenemos que conocer sus miedos, sus sueños..., siempre mirando adelante, nunca vamos hacia atrás en la historia personal porque hay personas que son reacias. Después del intercambio de información, se construye un plan de salud que durará tres meses.

¿Por qué tres meses?

Porque es el tiempo necesario para cambiar muchos mecanismos instalados en las creencias, para habilitar nuevas redes neuronales, para generar sustancias químicas que son tremendamente necesarias... Durante esos meses todo el equipo acompaña al paciente y a su familia.

También emplean la meditación, la relajación, los juegos...

Se trabaja con meditaciones que bajan la frecuencia cerebral y con la imaginación creativa. También, con el uso consciente de los sentidos, con respiraciones especiales que activan ciertas glándulas. Hay respiraciones conscientes que si se practican a horas determinadas tienen un efecto distinto... También

proponemos una nutrición adecuada a cada paciente.

ALGUIEN QUE SUFRE Y OCULTA SU DOLOR VULNERA SU RESPUESTA INMUNITARIA. CAMBIAR DE PENSAMIENTO TRANSFORMA NUESTRA QUÍMICA CORPORAL

En su libro explica la importancia de salir de la rutina.

Es muy importante hacer cosas nuevas. El sistema inmunológico necesita ser asombrado. Una vez escuché decir al famoso oncólogo Carl Simonton que había que evitar dos cosas en el paciente: la rutina y el sufrimiento escondido; son dos cosas que matan en vida. Una persona que sufre y esconde su sufrimiento vulnera su capacidad de respuesta inmunitaria. La rutina es más de lo mismo, y cuando uno entra con un mecanismo a la enfermedad, si cambia las cosas, puede haber un cambio también en la química corporal y en la percepción de la realidad.

Evitar el estrés es básico para alejar la enfermedad...

Corremos, corremos, corremos... Cada vez que nos estresamos hay un mecanismo químico que se manifiesta y desactiva la capacidad inmunológica. El organismo

tiene un sistema de defensa con dos ramitas. Una se llama hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, que se activa con el estrés y, cuando lo hace, se desactiva la otra ramita, que es el sistema inmunológico. Creo que muchos, que siempre corremos, solo dejamos actuar al sistema inmunológico durante el sueño. El estrés crónico es un asesino potencial; la ansiedad que nos expulsa de nuestra zona de excelencia es un monstruo.

¿Qué le ha enseñado su experiencia con personas con enfermedades graves y crisis personales severas?

Con suma tristeza me enfrento a una realidad que va cambiando lentamente y que es el poco respeto que los profesionales de la salud tienen por el potencial de cada paciente. Atienden la enfermedad pero no la experiencia humana de la enfermedad. No obstante, también celebro que muchos médicos nos manden a sus pacientes sabiendo que los vamos a ayudar mucho. Mi mayor aprendizaje es que las personas pueden hacer mucho más de lo que creen, de lo que imaginan o de lo que saben. Un paciente entrenado, informado, puede modificar el curso de una enfermedad. No sabemos hasta dónde, pero lo hace. ☺

GEMA SALGADO