

Stella Maris Maruso, **terapeuta biopsicosocial y divulgadora científica**

«LAS EMOCIONES POSITIVAS AYUDAN A CONSTRUIR SALUD»

Stella Maris Maruso nos descubre la estrecha relación entre emociones y salud.

Hace ya más de treinta años, una casualidad cambió el rumbo de la vida de Stella Maris Maruso. Desde el gobierno de Brasil alguien le propuso participar en una comisión que pretendía investigar y oficializar el uso de medicinas alternativas. Así fue como, no sin cierto escepticismo, esta empresaria de éxito comenzó a colaborar con médicos que habían investigado los distintos efectos de la meditación, la respiración, la relajación consciente o la espiritualidad sobre los tratamientos convencionales. Pronto comprobó que la interacción entre el cuerpo y la mente ejercían una poderosa influencia sobre la salud.

Este hecho fortuito y la dolorosa experiencia de haber vivido de cerca el cáncer de su padre, del que logró una remisión, le llevó a dedicarse su vida a los que se enfrentan a crisis y enfermedades severas, y a crear y dirigir la Fundación Salud. Esa inquietud le ha empujado a lo largo de los años a impartir conferencias en el campo de la inteligencia emocional y a compartir sus conocimientos a través de sus libros, como *El laboratorio del alma*, *el laboratorio interior* o el de próxima aparición *Cuando el dolor llama a tu puerta*.

Stella Maris Maruso, una infatigable viajera, recibió a *Cuerpomente* en un hotel de



Stella M. Maruso dirige la Fundación Salud y es creadora del programa PARA.

FOTOMOBIL

Barcelona, tras doce horas de avión desde Argentina, sin perder su semblante amable a pesar del cansancio. Con ella estuvimos charlando dos largas horas en una fructífera conversación.

-Desde hace tiempo se dedica a divulgar los efectos que tienen las emociones sobre el

organismo. ¿Cuál es a su juicio la relación que existe entre la mente y el cuerpo?

-La mente y el cuerpo están íntimamente unidos y desempeñan una poderosa influencia sobre la salud, la vida, la enfermedad o la muerte. Actitudes, creencias, estados emocionales, desde al amor a la compasión y desde el mie-

do hasta el resentimiento y la rabia, pueden provocar reacciones en cadena que afectan a la química interna optimizando o debilitando la salud. Además el organismo dispone de un potencial bioquímico, un laboratorio interior capaz de producir sustancias que favorecen el sistema inmunitario que se pueden aprovechar en beneficio propio. Por eso es tan importante construir salud con las herramientas personales de las que disponemos.

PODEROSAS EMOCIONES
-¿A qué herramientas personales se refiere?

-Lo más importante de la vida es crear salud. Pero a veces el estilo de vida que llevamos no construye salud sino que la va destruyendo poco a poco. Y no nos damos cuenta hasta que aparece una situación severa. Cuando esto ocurre nuestra actitud resulta vital para poder superar cualquier reto, contratiempo o enfermedad.

Cada persona tiene herramientas para crear salud. Entre estas están gestionar las emociones y actividades como la meditación o la relajación que le permiten conectar con su faceta espiritual.

-Entonces, ¿el cuerpo funciona mediatizado por nuestros pensamientos?

-Sí, en cierta manera el cuerpo es rehén de los pensamientos. Tenemos que aprender a usar nuestra mente. A menudo vivimos atrapados en un bucle creado por ideas predeterminadas. Con frecuencia la mente va de excitación en excitación y eso nos impide gozar de la vida.

Está demostrado científicamente que hay estados emocionales negativos que se corresponden con estados fisiológicos que mantenidos permanentemente rompen el equilibrio, la palabra más sagrada que tiene el ser humano para sentirse bien.

El cuerpo está preparado para reaccionar a las tensiones agudas más que a las crónicas. Por eso esas últimas, cuando se instauran, nos impiden disfrutar de nuestros estados de excelencia.

Algunos investigadores aseguran que padecemos «síndrome de déficit de deleite». No sabemos gozar de lo que nos rodea, de lo que nos regala la vida porque a menudo la mente nos asalta con dudas o preocupaciones. Y todo lo que piensas y sientes va entretejiendo la salud actual y también la futura.

-Pero esta influencia de la mente sobre el cuerpo, ¿no la planteó Robert Ader hace décadas?

-Efectivamente, Rober Ader, uno de los padres de la psiconeuroinmunología, demostró que el sistema inmunitario puede condicionarse.

Él marcó el camino a investigaciones posteriores que demostraron que el sistema

«Las dificultades son maestras. A mayor dificultad, mayor es el reto para cambiar nuestra vida.»

nervioso central, el periférico, el endocrino y el sistema inmunitario se comunican, y la mente, las emociones y el cuerpo no funcionan por separado, sino íntimamente relacionados entre sí.

-Si existe esta interconexión, ¿qué peso tienen las emociones en la salud?

-La angustia, el miedo, la rabia contenida, cada una de las emociones mal vividas fabrica su propia bioquímica y pueden ser tóxicas y depresoras del sistema inmunitario. Este responde a señales internas y externas y a otros sistemas como el endocrino y el nervioso. Por tanto no es la situación o el hecho vivido en sí, sino la forma en que el individuo afronta una situación emocional lo que permite producir cambios significativos en la respuesta inmune. No es lo que te pasa sino cómo lo vi-

ves lo que acaba metabolizándose en tu organismo.

-Pero, ¿tan importante es lo que sentimos?

-Las emociones son vitales. La ciencia ya habla de moléculas de emoción y actualmente empieza a estudiarse la biología de las emociones como una ciencia más.

Una emoción puede correlacionarse con un estado fisiológico que se ha demostrado que influye en los receptores de las células inmunitarias. La salud no es un estado, es un proceso dinámico. Por tanto se la puede reforzar y proteger cultivando las emociones positivas. Y por eso desarrollar una inteligencia emocional es extraordinariamente sanador.

ESTRÉS CRÓNICO

-Uno de los procesos naturales más estudiados en re-



Un momento de la entrevista entre Stella M. Maruso y Anna Tiessler.

lación al sistema inmunitario es el estrés. ¿Cómo afecta a nuestras defensas?

-Las hormonas del estrés coordinan la función de los órganos y proporcionan capacidades para enfrentarse a un peligro o a una huida. El estrés es necesario para la vida siempre y cuando no sea algo sostenido. Si se experimenta continuamente repercute de forma negativa en el sistema inmunitario.

Este estrés emocional de larga duración hace que continuamente fluyan hormonas de adrenalina y cortisol al torrente sanguíneo. Está comprobado que los niveles elevados y prolongados de adrenalina pueden producir aumento del ritmo cardiaco y de la presión sanguínea, hasta el punto de que se convierten en norma. Al mismo tiempo, los niveles altos de cortisol mantenidos a lo largo del tiempo también pueden influir en los niveles de azúcar, triglicéridos o incluso en la pérdida de densidad ósea.

-¿Esto sería la repercusión bioquímica de las emociones negativas?

-Sí, en cierta forma sí. La biología de las emociones negativas siempre nos expulsa de la zona de confort.

Cuando el eje hipotálamo-hipofisario-suprarrenal entra en acción preparando el cuerpo para un duro reto y se desencadena el estrés, por ejemplo, perdemos la habilidad de pensar mejor a largo plazo. Cuanto mayor sea la presión, más disminuirá la capacidad para almacenar información

Stella Maris Maruso, **terapeuta biopsicosocial y divulgadora científica**

en la memoria creativa o planificar con eficacia. Se estará creando lo que los neurocientíficos llaman «una disfunción cognitiva».

Si el estrés que provocan las emociones negativas se mantiene a largo plazo, los resultados son aún más devastadores. En este punto las emociones negativas y tóxicas se convierten en males mayores porque el cuerpo empieza a dañarse a sí mismo. El continuo bombardeo de las moléculas del estrés puede lesionar órganos y tejidos.

-¿Y cómo las emociones se asocian al proceso de una enfermedad?

-El eslabón básico de comunicación entre lo que pensamos en el cerebro y lo que experimentamos en las células son los neuropéptidos.

El cerebro produce estos neuropéptidos, que son cadenas de aminoácidos con los que el sistema inmunitario se conecta al cerebro. Cuando el cerebro interpreta percepciones físicas como enfado, nerviosismo o ansiedad, cada una de las células inmunes conocerá al momento esta interpretación. Si se tiene en cuenta que estas células tienen memoria, las reacciones a las emociones negativas serán influyentes y de largo alcance a nivel celular.

Por eso son tan decisivas las emociones positivas. Ellas construyen salud y ayudan a reparar los desequilibrios de las emociones negativas.

LAS FUERZAS TRANSFORMADORAS

-¿Es importante tomar las riendas de nuestra salud y no

dejar que los médicos lo hagan todo?

-La salud es un proceso que se actualiza permanentemente de acuerdo a nuestro estilo de vida e historia genética. Nuestra intervención cuando tenemos alguna enfermedad o problema no es algo alternativo, es decisivo. No es prudente ser meros espectadores.

Cuando llega un paciente enfermo a nuestra fundación le ayudamos a concienciarse de lo importante que es para su salud que tome las riendas, ya que ahí reside parte de ese poder para cambiar el rumbo de su enfermedad. Hay que sentir que un contratiempo severo o una enfermedad grave pueden enriquecer la vida. Las dificultades son maestras. Y a mayor dificultad mayor es el reto para cambiar nuestra vida.

Para lograrlo hay que ampliar el círculo de lo que es más importante, escapándose de los pensamientos limitantes. Y permitirse asombrarse y experimentar estados de trascendencia. Y sobre todo experimentar paz, alegría y tranquilidad para reforzar el sistema inmunitario.

-¿Hay pronósticos más perjudiciales que las propias enfermedades?

-Hay pronósticos que matan más que la propia enfermedad, ya que condenan al paciente y lo convierten en un individuo sin posibilidades de reaccionar. Jamás hay que abandonar la esperanza de mejorar la propia salud.

Para comenzar ese cambio es importante que el paciente acepte el diagnóstico pero no el pronóstico. Es un primer paso para optimizar la capacidad de respuesta inmunitaria y de recuperación. Porque ese cambio implica sencillamente aprender a vivir, poder cambiar el rumbo de los acontecimientos y también aprender a morir.

En mi fundación queremos transmitir a los médicos lo importante que es que el paciente intervenga y participe en su recuperación y sobre todo que tras el diagnóstico eviten dar un pronóstico.

-¿Qué ofrecen al enfermo en la Fundación Salud y la Asociación Generar Salud de Barcelona?

-Ofrecemos ese apoyo que los tratamientos convencionales no dan. En la Fundación Salud, y también en la Asociación Generar Salud, a través del Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo (PARA), tratamos de potenciar los recursos de la persona a fin de propiciar los cambios vitales que marquen el camino para recuperar la salud.

Además ofrecemos acompañamiento a los que reciben diagnósticos adversos. Porque, ¿quién se encarga del sufrimiento escondido del paciente, de sus miedos, de sus catástrofes imaginarias, de su estrés frente a los tratamientos, o de la incapacidad de expresar sus temores?

Nuestros equipos de terapeutas y profesionales dan respuesta a las inquietudes del enfermo y elaboran un plan de

salud que permite una participación activa en su recuperación y con el que se pueden optimizar los tratamientos médicos.

MEDITAR Y RELAJARSE

-¿En este proceso qué papel juega la práctica de la meditación o la relajación?

-Durante mi vida he dedicado muchos años a la práctica de técnicas de meditación profunda y he tenido experiencias tan asombrosas que las incorporé al programa PARA, un tratamiento integral que atiende todas las necesidades del paciente.

La meditación es la niña mimada de las terapias que

«Los mejores estados para reforzar el sistema inmunitario son la paz, la alegría y la tranquilidad.»

usamos porque proporciona beneficios físicos y espirituales. Con la meditación el cuerpo entra en un estado de reposo profundo, en el que la mente se libera de sus tensiones, mostrando mejores niveles de concentración, mayor satisfacción y logrando experiencias de trascendencia.

La trascendencia permite distanciarse de historias pasadas y del temor por las futuras. Además, durante la

meditación la mente crea un espacio en el que se relativizan los pensamientos catastróficos.

La meditación transforma la bioquímica del organismo, ya que es capaz de reducir la adrenalina y el cortisol en la sangre.

-¿Es cierto que la relajación también resulta efectiva para construir salud?

-Sí. La relajación induce el aumento de la actividad del

sistema nervioso parasimpático con los beneficios que supone para la salud. Esto se puede conseguir también con la contemplación, la risa, la oración, las caricias, la visualización o el juego como divertimento. Todo ello ayuda a crear salud, una disciplina que desgraciadamente no se estudia en ninguna facultad de medicina del mundo.

ANNA TIESSLER

MÁS INFORMACIÓN

- www.asociaciongenerarsalud.es
- Programa PARA. Barcelona. Del 29 de octubre al 2 de noviembre.



Stella Maruso ha participado en varios seminarios en la Universidad de Harvard.