

# Cuerpo-mente



MIGUEL SECURI

La discípula de Elizabeth Kübler-Ross explica las claves de una nueva ciencia, la pnei

# Stela Maris Maruso: “Las emociones pueden sanar el cuerpo”

Miles de pacientes e innumerables curaciones aparentemente milagrosas avalan los treinta años de trayectoria de Stela Maris Maruso, una terapeuta que defiende que la sanación de graves dolencias es un proceso interno en el que las emociones y la mente influyen de forma determinante en el organismo.

por Miguel Seguí

¿Existen las sanaciones milagrosas? ¿Cuál es la causa de que enfermos con dolencias terminales recuperen su salud de forma aparentemente inexplicable? Mientras científicos de todo el mundo tratan de dar una respuesta racional a estas cuestiones, una mujer lleva treinta años trabajando en difundir un mensaje de esperanza para quienes se encuentran ante la prueba de una grave enfermedad: todos contamos en nuestro interior con los recursos necesarios para superar las peores dolencias.

La vida de **Stela Maris Maruso** transcurría con una plácida monotonía en su natal Argentina cuando en 1979 se enfrentó a la sentencia de muerte de un ser querido, su padre. Los médicos le diagnosticaron un cáncer de próstata con metástasis en el hígado y los huesos. Su esperanza de vida era de apenas dos meses. “Para mí fue un golpe tremendo, pero no quise resignarme. No quería perder a mi padre y comencé a buscar un camino de sanación”, recuerda quien se ha convertido en una figura de referencia en ámbitos como la terapia biopsicosocial y en el estudio de la relación entre emociones y curación, lo que la ha llevado a participar durante muchos años en seminarios de sanación espiritual invitada por la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard (EE.UU.). Desde la Fundación Salud, que ella misma creó, ayuda a miles de personas a afrontar la enfermedad con la esperanza de curación.

Su padre experimentó lo que los médicos llaman una curación milagrosa, vivió otros 18 años y falleció por causas ajenas a la dolencia que parecía haberlo condenado. Una circunstancia que se ha ido repitiendo en multitud de ocasiones documentadas por la fundación que ella dirige. Durante estos años ha atendido a casi 30.000 pacientes, más de 20.000 de ellos enfermos de cáncer.

## MECANISMOS BIOQUÍMICOS

–¿Debemos hablar de milagros o las curaciones milagrosas son una etiqueta para algo que todavía no comprendemos?

–Yo quiero ser prudente. El milagro existe, pero es el cambio que experimenta la persona, no la curación. La curación de la enfermedad, cuando se produce, es una consecuencia de ese cambio. Los médicos hablan de milagros, pero es porque no tenemos una explicación, no sabemos qué causa la remisión de la enfermedad. Cuando empecé a estudiar el fenómeno, hace treinta años, apenas había algunos pequeños trabajos sobre él, pero con el paso de los años ha ido aumentando la información. Desde nuestra fundación tenemos documentados numerosos casos de curaciones. Son personas que dejaron de recibir tratamiento médico porque la medicina no podía hacer absolutamente nada por ellas, pero que sobrevivieron a su dolencia. →



**CÓMO ACTUAR ANTE LA ENFERMEDAD...**  
...de un ser querido

Según **Stela Maris Maruso**, “quien está al lado del enfermo debe actuar de forma saludable no solo en beneficio del paciente, sino también de sí mismo”. “Nosotros trabajamos mucho con los familiares de los pacientes –explica– para que comprendan la importancia de escuchar, de acompañar realmente. No se trata de decir ‘no debes tener miedo, no será nada’. Los cuidadores pueden acabar enfermando, porque el sistema inmunitario está relacionado con la depresión, es como un segundo cerebro que se hace eco de nuestros estados de ánimo”.

# INTEGRACIÓN MENTE-CUERPO

## Un experimento revelador



Uno de los ejemplos mas evidentes de la relación entre las emociones, la mente y los sistemas endocrino e inmunitario es el descenso de las defensas del organismo

inducido por una situación de estrés. Algo que parece ser solo la punta del iceberg de un sistema mucho más complejo de interacciones entre el cerebro y los diferentes sistemas

del organismo. En este sentido, **Maruso** recuerda un experimento clásico que pone de relieve la importancia que tiene la mente sobre lo que le ocurre al

organismo. Un médico explicó a cuarenta mujeres que padecían cáncer de mama que les suministraría un tratamiento de quimioterapia que les haría perder el cabello, pero solo se lo aplicó a la mitad de ellas. Sin embargo, el 60% de las que no recibieron tratamiento alguno se quedaron tan calvas como las que lo habían recibido. Bastó con que su mente lo creyera.

grave, pero algo debe morir en ellos para lograr modificar el curso de la enfermedad. Cuando aparece una dolencia grave en nuestra vida hay dos formas de encararla: o sentimos que viene a enriquecer nuestra vida o a estropearla. La mayoría de las personas valora la enfermedad como una desgracia, una tragedia, pero creo que hay que desintoxicarla. Es también una oportunidad para enriquecer la vida y lograr un cambio. Por eso, la mayoría de las personas que superan una enfermedad grave dicen cosas como "para mí enfermar supuso un milagro" o "fue el acto de amor más grande de mi vida".

### -Entonces, es importante ver el lado positivo de la enfermedad.

-El sentido de la enfermedad es devolvernos a lo que es importante. Es algo que si no se consigue nos obliga a vivir la enfermedad desde una posición humillante, pues se pierde dignidad y espacios de creatividad de la vida. En cambio, gracias a la enfermedad hay personas que han desarrollado talentos. Hace unos diez años llevamos a nuestra asociación al doctor **Robert Ader**, considerado el padre de la psiconeuroendocrinoinmunología (pnei), la ciencia que relaciona el psiquismo con la biología y que está llamada a protagonizar una nueva revolución en la Medicina. Allí se encontró con tres enfermos de una cruel dolencia, la esclerosis lateral amiotrófica, que desde su postración en sus sillas de ruedas le dijeron que estaban agradecidos a su enfermedad, que querían esas sillas de ruedas en las que habían aprendido a amar la vida y que no deseaban volver a la situación anterior al desarrollo de su enfermedad. "Encadenando mi cuerpo he liberado mi alma. Ahora sé lo que es estar vivo", dijo uno de ellos.

### PNEI Y SALUD

-Ha mencionado una ciencia de nombre largo y difícil, pero que parece que podría reunir ciencia y espiritualidad aplicadas a la sanación.

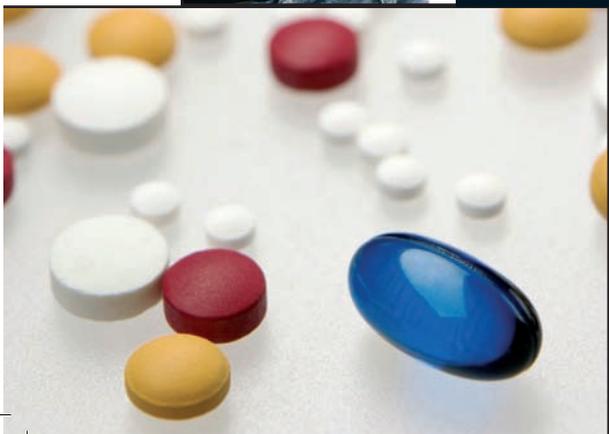
-Sí. La psiconeuroendocrinoinmunología nos indica que hay cuatro sistemas en el organismo que están relacionados -el psiquismo, el sistema nervioso, el endocrino y el inmunitario- y que es imposible que algo afecte a un sistema y no a los otros tres. Un estado emocional no es más que un estado bioquímico. Por eso afecta al sistema inmunitario. Las emociones se traducen en sustancias, en moléculas, que acaban impactando con los receptores específicos que se encuentran en las células del sistema inmunitario. Y hay que tener presente que existen estados emocionales que aumentan la eficacia de nuestro sistema inmunitario y otros que lo vulneran. Por ejemplo, la preocupación por las cosas que todavía no han ocurrido es el ansiógeno más grande de nuestra vida y de nuestro cuerpo.

-¿En una persona muy enferma esta ansiedad puede contribuir a agravar su situación?

-Claro, perturba mucho a quien sufre una dolencia grave. Se ha estudiado en laboratorio que la ansiedad, la angustia, el miedo, la desesperanza, la sensación de indefensión y la irritabilidad vulneran nuestro sistema inmu-



Está demostrado que la angustia debilita el sistema inmunitario.



→ -Un diagnóstico de lo que se considera una enfermedad terminal es considerado una sentencia de muerte, pero usted aboga por desterrar esa expresión del vocabulario médico.

-Trato de concienciar a las personas de que tienen que renunciar a la irreversibilidad de su condición biológica, de que siempre hay cosas que se pueden hacer. No acepto un diagnóstico condenatorio. Los seres humanos no somos una estadística. Cada uno de nosotros es único y, aunque podamos tener diagnósticos parecidos, la enfermedad es diferente en cada persona. Todos tenemos un potencial que nos permitirá modificar el curso de la enfermedad a través de nuestros mecanismos bioquímicos.

-¿Cómo se pueden poner en marcha esos procesos internos que conducen a la curación?

-Hay que tener presente que sanación y curación son dos conceptos diferentes. La curación es una consecuencia de la sanación, y esta es un proceso interno que tiene lugar al cambiar la forma de pensar, de sentir. Este cambio se traduce en una serie de mecanismos bioquímicos que influyen en la enfermedad. Varía la biología del organismo porque cambia la mente, la percepción. Para lograr la sanación hay que movilizar muchos factores, como el sistema de creencias, la nutrición o el funcionamiento de las emociones.

-¿Antes de la curación debe haber sanación?

-No he visto a nadie que se cure sin que antes haya existido un proceso de sanación. Lo cierto es que las personas hacen de todo para curarse, pero muy poco para sanarse. Quieren que la vida sea como era antes del diagnóstico de una enfermedad muy

nitario. De esta forma, si al enfermar vulneramos nuestras defensas a causa de nuestros estados emocionales se produce lo que se llama un “suicidio endógeno”. Los especialistas en Medicina atienden específicamente el problema, pero no cómo lo vive esa persona. No es correcto que el profesional que atiende a una enfermedad no atienda al sufrimiento del paciente frente a la enfermedad, porque el modo en que experimenta su dolencia puede marcar la diferencia.

**–¿Cómo se puede hacer frente a la angustia ante una enfermedad muy grave?**

–Llorar es algo que sienta muy bien. Es muy sano, porque se movilizan neuropéptidos que optimizan el sistema inmunitario. Es algo muy sanador y constituye la respuesta natural ante una pérdida de salud o de un ser querido. Sin embargo lo primero que hace un médico cuando el paciente llora es darle una receta para que tome antidepresivos. Es increíble, pero se evita este proceso natural y beneficioso. Hay que concienciar a los médicos para que entiendan que si la Medicina no puede hacer nada por una persona enferma no significa que esté condenada a morir. Esta nueva ciencia, la pnei, es una invitación a todos los profesionales, a los psicólogos y a los médicos, para que vuelvan a estudiar, a comprobar qué ocurre entre nuestro psiquismo y nuestro sistema inmunitario. Sabemos que las emociones afectan al cuerpo a través de la generación de unas sustancias, los péptidos, y que hay receptores de estas moléculas en células del sistema inmunitario. Cualquier actividad del sistema nervioso tiene una influencia directa sobre el inmunitario. Cada emoción es el resultado del impacto de una molécula en un receptor celular y el cuerpo nos avisa cuando algo es bueno o malo para nosotros. Una determinada forma de sentir, de hablar o de pensar tiene una influencia directa en nuestro organismo. Hay que saber escuchar a nuestro cuerpo, pues sabe preservar la vida, no la cabeza. Aprender a reconocer estos indicadores somáticos es muy importante.

**REFORZAR EL SISTEMA INMUNITARIO**

**–Pero esto no es algo que enseñen en la escuela precisamente.**

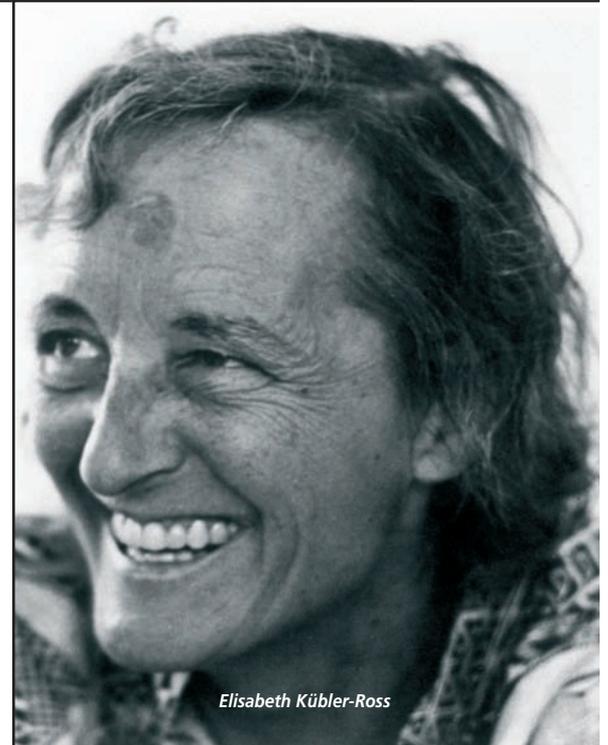
–No, no nos enseñan a ser resilientes, a enfrentarnos a una amenaza, como, por ejemplo, un diagnóstico considerado terminal por la Medicina, y salir fortalecidos de la experiencia. Cuando alguien se torna resiliente adquiere plasticidad biológica y biopsicosocial para hacer frente a una amenaza y salir fortalecido. Las personas resilientes son más felices con independencia de las circunstancias que les toca vivir. En las escuelas nos enseñan un montón de cosas, muchas de las cuales no utilizaremos en nuestra vida, pero en cambio sabemos que tarde o temprano tendremos que hacer frente al dolor y a la adversidad. Hay una estadística que indica que uno de cada tres hombres y una de cada cuatro mujeres tendrán cáncer en algún momento de su vida.

**PREPARAR PARA LA MUERTE**

**El legado de Kübler-Ross**

Los cinco años que **Stela Maris Maruso** estuvo trabajando con **Elisabeth Kübler-Ross** en la difícil tarea de preparar en el tránsito hacia la muerte a los pacientes terminales fueron, según admite esta terapeuta, “una experiencia muy enriquecedora” al poder ofrecer a los médicos la oportunidad de comprobar que siempre se puede hacer algo más por el paciente aunque su vida esté llegando al final. “Cuando los cuidados paliativos llegan al límite y el médico cree que ya no

puede hacer más, lo más corriente es que abandone al paciente, que se queda muy solo”, dice Maruso. Asimismo, destaca: “Desde nuestra fundación preparamos para vivir y también para el tránsito. Preparar a una persona para su tránsito es un trabajo sublime. En ese momento caen todas las máscaras. Cuando alguien ha vivido con intensidad y le llega el momento de la despedida final, también lo hace con intensidad. Puede celebrar ese tránsito, y su familia también”.



**–¿Cómo se podría mejorar esa capacidad para hacer frente a la adversidad, a la enfermedad?**

–Uno puede influir en su sistema inmunitario a través de cualquier experiencia innovadora, enriquecedora, que ponga en funcionamiento la neurogénesis del cerebro. Es, en cierta forma, como plantar la semilla de un árbol. La persona que consigue sacralizar lo cotidiano, transformar lo ordinario en extraordinario, puede movilizar un potencial increíble. Las emociones son importantes, influyen directamente sobre el sistema inmunitario, pero también lo es cómo nos relacionamos. Hay personas que aman mucho pero que se relacionan mal, y el amor no es suficiente. El amor es el movilizador más grande. Cuando alguien es capaz de poner en funcionamiento todo este potencial es cuando se puede lograr lo que llamamos “el milagro de la autocuración”. Eso no quiere decir que rechacemos los tratamientos médicos. Claro que debemos recibir lo mejor de la Medicina, pero el paciente debe ofrecer a la Medicina lo mejor de su condición humana.

**–Hay personas que de forma más o menos consciente viven su enfermedad, o la de un familiar, como una especie de castigo por cosas que han hecho o que han dejado de hacer.**

–Es cierto que hay quienes creen que han sido castigados, que la enfermedad vino porque vivieron muy mal. Pero es algo erróneo, hay que sacarse esa idea de la cabeza. Quiero dejar claro que sería una indecencia por mi parte decir que una persona enferma como consecuencia de sus estados emocionales. Eso es algo que no está demostrado. En cambio, sí está demostrado que uno puede vivir

más, que puede vivir mejor y que en algunos casos hay curaciones gracias a las emociones positivas.

**–¿Que palabra elegiría para resumir la clave de la autocuración?**

–Alegría. En Estado Unidos hicieron un estudio entre los pacientes considerados incurables que lograron una remisión de la enfermedad y descubrieron que todos ellos respondían con alegría a pesar de lo que les estaba ocurriendo. Todos expresaban con alegría cómo se sentían sin ser juzgados ni contrariados. Y, además, su familia formaba parte de la terapia, no de la enfermedad.

**–¿Cree que conocer cómo se integran y relacionan las emociones, el cerebro y los sistemas nervioso e inmunitario nos permitirá en un futuro no solo curar enfermedades, sino también avanzar en su prevención?**

–Ya hay suficientes evidencias científicas que demuestran la relación que existe entre la mente y el cuerpo, como numerosos estudios de la Facultad de Medicina de Harvard. El problema es que hay que luchar con todo un sistema, porque hoy no interesa la prevención. Todos los esfuerzos de las investigaciones son para encontrar curas, no para prevenir. Estamos ante un proceso largo, de despertar de conciencias, de darnos cuenta de que la mayoría tiene un estilo de vida que no es saludable. Debemos tener presente que es tan importante lo que entra en mi boca, los alimentos, como lo que llega a través de mis oídos o mis ojos, que todo se transforma en moléculas. No hay una receta idéntica para todas las personas. Debemos conocer cómo reacciona nuestro cuerpo, investigar en nosotros mismos. ■