"Hay emociones que pueden matarte"

Entrevista a: Stella Maris Maruso, terapeuta que aplica la psiconeuroendocrinoinmunología.

- **Entrevista a: 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.**

- **¿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 enfermarse?

  ¡Muchos agradecen que su cáncer 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. Eso 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!

  ¿O sea que 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.**
- **Creer 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?**

  Sintiendo 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.

- ***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.*** **Si este mensaje puede servir a otros, por favor compártelo.**
- **Muchas gracias. Qué disfrutes de este día!!!**

”Con los ojos abiertos, ves.
Con los ojos cerrados, sabés.”