

GÉRARD SAKSIK y CHRISTIAN FLÈCHE

Gritos y murmullos del cuerpo

*La prevención de las enfermedades
por la gestión de las emociones*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y Vida natural

GRITOS Y MURMULLOS DEL CUERPO

Gérard Saksik y Christian Fleche

1.ª edición: junio de 2021

Título original: *Cris et murmures du corps*

Traducción: *Susana Cantero*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *Elena Morilla*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 2019, éditions Le Souffe d'Or

Derechos negociados a través de Abiali Afidi Ag.

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-746-9

Depósito Legal: B-9.726-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prefacio	7
Salud y prevención	7
Tu cuerpo enfermo: ¿maestro o tirano?	13

Capítulo 1. La prevención mediante la comprensión del ingreso

en la enfermedad	17
Metáfora de la prevención	17
La enfermedad nos dice más que la enfermedad.	19
Educación y aprendizaje	21
Mecanismos de instalación de las enfermedades.	22
El Bio-Choc.	30
La odisea de la vida sobre la tierra: y, de repente, el hombre.	64
Un ejemplo de necesidad fundamental, biológica, imprescindible para nuestra supervivencia: El territorio	71
La predación en el hombre.	74
Clasificación de los tipos de estrés que con más frecuencia nos perturban en nuestro mundo moderno	75

Capítulo 2. La prevención mediante la toma de conciencia

de los indicios que anuncian la enfermedad	81
Los pródromos y el estrés.	81
El estrés	87
Las diferentes reacciones al estrés	95
Noción de intensidad, de tiempo y de repetición de los mismos tipos de estrés	112
Plazos probables de aparición de los futuros.	114

Capítulo 3. La prevención mediante el conocimiento	
de la expresión simbólica del cuerpo	117
Generalidades	117
Capítulo 4. La prevención mediante ejercicios prácticos y protocolos . . .	149
La recogida de los primeros datos.	149
La historia personal de cada uno como filtro	151
Las tomas de conciencia que nos aporta esa historia conflictiva	170
Ejercicio práctico de visualización: yo recojo mi parte	172
Descriptado de las creencias irracionales ligadas a tu sobreestrés	173
Actos simbólicos de reparación y de liberación emocional	177
Protocolos para la gestión y la prevención del estrés	181
Conclusión	187
Para el respeto del ser en nosotros	187
El misterio de lo vivo.	191
Bibliografía	193
Agradecimientos	195

Prefacio

Salud y prevención

La salud depende de numerosos factores, y yo, en este libro, he puesto mi interés de modo más específico en las causas psíquicas de las enfermedades. En efecto, el hecho de ser profesional paramédico me ha puesto a diario en contacto con el sufrimiento humano. A veces he acertado a atenuar ese sufrimiento con los tratamientos que he aplicado, y mediante la PREVENCIÓN he intentado impedirlo. Por compasión natural, y siendo así que no puedo permanecer insensible, la prevención me ha hecho soñar siempre con un mundo más justo y más feliz.

El sentido de este libro nació de varias constataciones:

1. Después de haber escuchado, acompañado y atendido durante mi carrera profesional a miles de personas que padecían enfermedades más o menos graves, constaté lo siguiente:

Entre la aparición de los síntomas propios de la enfermedad diagnosticada y «el inicio del estrés» ligado al conflicto que es el desencadenante de aquella, transcurre «cierto lapso de tiempo». Tiempo durante el cual todas las personas presentan signos emocionales, físicos, psíquicos, comportamentales y neurovegetativos bastante similares y que prefiguran la eclosión del mismo tipo de enfermedad: esto son los pródromos. Este tiempo «de incubación de los síntomas», este tiempo de los pródromos, no es totalmente silencioso, pero sí es discreto. Puede durar desde unos días a unos

meses o unos años. Así pues, la pregunta importante que nos tenemos que hacer es: ¿no podría aprovecharse ese tiempo para intervenir de manera útil antes de que aparezca la enfermedad?

ESQUEMA LÍNEA DE TIEMPO

CHOC ____ PRÓDROMOS ____ TRATAMIENTO PREVENTIVO
____ SÍNTOMA ____ TRATAMIENTO CURATIVO

Desgraciadamente, este período de estrés es como una «zona ciega» para la mayor parte de los profesionales de la salud, e incluso para la mayoría de los futuros enfermos. Se lo coloca en el cajón de sastre de un estrés global e indiferenciado. Ahora bien, si miramos de más cerca, observamos que ese estrés no es uniforme ni inocente. Además, suele tener un sentido muy preciso a pesar de la diversidad de sus manifestaciones. Es un lenguaje de signos que hay que descifrar. Estos signos desorientan al observador por su diversidad y su labilidad. **Ello no obstante, esas manifestaciones emocionales, biológicas y comportamentales son totalmente espontáneas y emergen de nuestro ser biológico.** Manifiestan las reacciones de nuestro inconsciente, el cual, «como mediante un sueño despierto de los órganos», quiere expresar algo.

2. Este libro es un testimonio de mi recorrido profesional, pero también es un reto, porque no hay, o hay poquísimos, trabajos escritos en este sentido. La mayoría, quizá el 95 %, tratan de las enfermedades ya declaradas, de los estreses ya somatizados, y el 5 % restante tratan de la prevención. Todo transcurre «como si las cosas feas», con un poco de suerte, no tuvieran que llegar. «Ojos que no ven, corazón que no siente». *Sin novedad, señora baronesa...*

Nos cuesta dormir, tenemos algún dolorcillo leve, algún que otro trastorno digestivo, y nos decimos: «¡Ya se me pasará! Esto no es nada, si yo estoy bien, los problemas a mí no me afectan, eso es para los demás. Yo soy robusto». Y tampoco establecemos, o poquí-

simo, el vínculo entre ese algo discreto que se produce hoy y lo que podría llegarnos un día.

El no querer ver venir el problema es «hacer el avestruz». ¿Para qué modificar nuestros pensamientos, comportamientos o creencias mientras no estemos enfermos? ¡Eso es demasiado duro y tenemos otras cosas que hacer, más urgentes o más entretenidas! ¿Acaso no se dice en Occidente que solo se cuida a las personas cuando caen enfermas, mientras que en Oriente (sobre todo en China) se cuida a la gente que goza de buena salud con el fin de que no caigan enfermos?

La «no salud» cuesta miles de millones de euros a la comunidad y al Estado, que constantemente está en déficit presupuestario del ministerio de Sanidad. Para los políticos, esto debería ser una prioridad nacional. Soñando un poco, se podrían incluso modificar los presupuestos de sanidad para implantar, por ejemplo, la devolución del coste de las clases de gimnasia, o de yoga, o de las actividades deportivas, ¡que en sí mismas contienen un programa de prevención natural de las enfermedades!

Este método en principio es experimental y, como cualquier teoría, debe comprobarse mediante la experiencia y la observación, y debe ser reproducible para ser avalado. Su intención es científica, aunque las reacciones emocionales dependen enteramente de la persona que está viviendo la situación estresante que sea. Lo que sí es seguro y constante es nuestra estructura biológica, que existe desde hace milenios y que perdurará seguramente así durante miles o millones de años. Salvo, claro está, si sobrevienen modificaciones debidas a la emergencia de nuevas ciencias como la genética, la física cuántica, etc.

Nuestro código biológico tiene, en efecto, sus leyes, sus exigencias, sus imperativos y sus exactitudes impresionantes, como, por ejemplo, la replicación idéntica de una célula; no podemos sino admirar el trabajo de la naturaleza cuando constatamos que en cada mitosis celular se produce la copia de casi tres mil millones de informaciones diversas, y además ¡nuestro cuerpo realiza sin equivocarse las copias de varios millones o miles de millones de células al día!

Ahora bien, nuestras reacciones emocionales son un puro producto biológico, una creación espontánea de nuestro inconsciente cuando este se encuentra en situación de simple estrés o frente a un gran peligro. El profesor Edmond Jacobson, de la Universidad de Chicago, nos habla, en este caso, de una respuesta «evaluación-adaptación-supervivencia» del organismo. Ciertas luces testigo se ponen en rojo para evaluar la importancia de la amenaza. Es como una gesticulación interior de nuestros órganos, una efervescencia de moléculas, un lenguaje primigenio del cuerpo antes de las palabras. Un lenguaje para expresar y acompañar el sentido de nuestro *resentir*¹ conflictual. Ciertos órganos del cuerpo se colocan en formación de batalla para hacer frente a los estresores, y cada uno da su parecer según su especificidad anatómica y su genio propio. Ahora bien, cada tejido, cada órgano está dotado de una inteligencia o de una «forma-pensamiento» sustentada por su función fisiológica, su estructura y su bioquímica. Actúa para sí mismo y para el todo (ejemplo; las células del pie se replican siempre para *hacer pie* y al mismo tiempo para que el resto del cuerpo pueda andar).

Cada célula que se siente interpelada comunica su «forma-pensamiento» –igual que una buena empleada comunica la información de la que dispone– al resto del cerebro, el cual, al modo de un director de empresa y como buen estratega, la evaluará tomando en consideración los demás pareceres que van llegando hasta él, para tomar la decisión de su *resentir* global frente al desafío que plantea ese estrés.

Por todas estas razones, nuestras reacciones emocionales no son fruto del azar, ni generaciones espontáneas producidas a semejanza de los microbios en la época de Pasteur. No: responden a cierta lógica de supervivencia de nuestro ser interior, arcaico y moderno a la vez y cu-

1. Recordamos que *resentir* es un término acuñado en Descodificación Biológica que en absoluto tiene que ver con las nociones de «rencor», «resentimiento» o «estar resentido», sino que designa una emoción vivida por la persona en un momento conflictivo, olvidada o silenciada después, y que aflora de nuevo (de ahí el prefijo re-sentir) cuando la persona vive una nueva situación conflictiva que despierta esa misma emoción. (*N. de la T.*)

yas leyes nosotros tan solo descubrimos y describimos aquí con una finalidad de prevención.

Así pues, en los capítulos siguientes vamos a abordar varios temas:

1. Los orígenes del estrés y la comprensión de los mecanismos de activación de la enfermedad.
2. La prevención mediante la toma de conciencia de los primeros signos que anuncian una futura enfermedad, los «pródromos».
3. La expresión simbólica del cuerpo, para una lectura y una comprensión más atinadas de la localización de los síntomas.
4. Protocolos para la gestión y la prevención de los diferentes tipos de estrés.

Estas primeras informaciones nos van a guiar para saber qué parte del cuerpo podrá ser la diana biológica preferente del malestar que estamos viviendo actualmente. De modo que, siempre a título de prevención, se propondrán varios consejos con el fin de manejar ese estrés.

En el caso de una enfermedad ya declarada, ni que decir tiene que es imperativo procurarse asiduamente los tratamientos médicos habituales. En ningún caso se debe abandonar un tratamiento sin pedirle opinión al médico. La identificación –muchas veces– y la disminución posterior del estrés que puede darse en ciertas enfermedades solamente será un complemento útil del tratamiento médico si respetamos esta condición.

Esta nueva luz arrojada sobre las consecuencias posibles de nuestros actos nos conduce a una visión más moral y más respetuosa del otro. ¿Podremos albergar la esperanza de que algún día, en una sociedad más tolerante, veremos emerger un bienestar individual para cada uno y, a la vez, una felicidad colectiva?

¡Buena lectura!

GÉRARD SAKSIK

Tu cuerpo enfermo: ¿maestro o tirano?

Sobre las enfermedades ya está dicho todo. O casi. Bueno, sobre la superficie de las cosas; sobre la descripción exterior. Si nos raspa o nos hace cosquillas. Si la tos es seca o productiva. Si el frío, las corrientes de aire y los sucesos externos amplifican o disminuyen las cosas.

Pero ¿qué es lo que realmente se ha dicho sobre el interior del ser humano? ¿Del hombre, de la mujer, de aquel o aquella que expresa ese síntoma?

Los médicos de antaño realizaron sus estudios a partir de cadáveres. Así comprendieron la anatomía. Hay una gran diferencia entre un cadáver y nosotros: la vida. Y ¿qué es la vida? La vida es: sentir, *resentir*, moverse y conmoverse, tener deseos, tener proyectos. Tener una historia. Tener experiencias.



Nada está dicho sobre las enfermedades. O tan poco. Todo está por descubrir. Todo está por decir. No sobre la enfermedad, sino sobre el enfermo.

Este libro tiene de original que se sitúa antes de la enfermedad y antes del síntoma; antes de los síndromes. Justo un poquito antes existen lo que nosotros llamamos los pródromos; los signos precursores. Todas esas minucias a las que no hacemos caso. Todas esas lucecitas

intermitentes del salpicadero de nuestra consciencia, o de nuestra pre-consciencia.

Los pródromos se muestran en todos los ámbitos.

El campesino mira a poniente antes de irse a cenar y sabe qué tiempo hará al día siguiente. El ganadero mira el ganado, conoce a sus animales y prevé que tal hembra va a parir, por ejemplo, o a caer enferma, y lo ve en que muestra un comportamiento particular. El labriego observa sus tierras, sus árboles, el profesor a sus alumnos, el albañil las paredes... y a través de detalles que no ve nadie más: una ligera fisura, sequedad en el muro de carga, moho, sabe lo que va a ocurrirle a esa casa si nadie hace nada. Y eso puede suceder dentro de un mes o de un año. El mecánico mira el estado de tus neumáticos, escucha tu motor...

Pero tú: ¿te escuchas? ¿Te conoces? ¿Estás atento a esas fisuras de tus muros interiores, a esos ruidos de tu motor emocional? ¿A ese desgaste, a ese color particular que aparece al declinar el día en tu cielo mental o sentimental? Pues no; eso lo descuidamos. Pensamos: «¡Ya se me pasará! ¡Qué importancia va a tener!», no es más que una leve diarrea, o unas deposiciones apenas blandas, o demasiado duras, no son más que picores, o una febrícula, un dolor desacostumbrado en la cabeza, una dificultad para conciliar el sueño o un despertarte muchas veces, un descenso o un aumento del apetito. Un nerviosismo que no te conocías.

Todo esto son pródromos, son fisuras. Y todo esto quiere atraer nuestra atención.

Sí, nuestro cuerpo biológico tiene su propio lenguaje para decirse. Y nosotros te vamos a invitar a ese aprendizaje, a modo de reeducación, de reencuentro con uno mismo. No se trata, ni mucho menos, de volvernos egocéntricos. Ombliguistas. Narcisistas. Nada más lejos. Se trata de estar presente, lúcido, de ser consciente, atento, amante.

Si te sientes cosillas en el estómago, sabes que tienes hambre y vas a comer; eso no es ser narcisista. Si tienes presión en la pelvis, sabes que tienes orina en la vejiga y necesidad de orinar. O de defecar. Eso no es ser narcisista. Es estar vivo y desear seguir estándolo.

Pero si te niegas a comer, o a irte a acostar, o a defecar, ¿qué ocurrirá? Aumentará la sensación, el malestar, la inanición, la debilidad, la intoxicación; sobrevendrán problemas reales y serás tú quien los sufra.

Así que bienvenido a este encuentro particular. Este encuentro contigo, en la escuela de tu cuerpo. Puedes ser alumno suyo, con el fin de convertirte en dueño y maestro de tu propia vida.

El cuerpo: hazte rápidamente discípulo suyo, con el fin de no convertirte en su esclavo.

Sana antes de estar enfermo.

CHRISTIAN FLÈCHE

CAPÍTULO 1

La prevención mediante la comprensión del ingreso en la enfermedad

Metáfora de la prevención

Un perro entra en una urbanización en la que se encuentran tres grandes casas.

La primera casa tiene la puerta de entrada cerrada y la puerta de salida cerrada. La segunda tiene la puerta de entrada abierta y la puerta de salida abierta. La tercera casa tiene la puerta de entrada abierta y la puerta de salida cerrada.

El perro está furioso. Se acerca a las casas. Da vueltas alrededor de la primera, pero no puede entrar porque la puerta de entrada está cerrada. Después, encuentra la segunda casa; entra y vuelve a salir inmediatamente sin causar desperfectos, o muy pocos. Una vez llegado a la tercera, entra pero ya no puede salir, y ahí sí causa muchos daños.

Esta es la metáfora del drama, de la enfermedad y de la prevención.

En el ejemplo de la primera casa, cuyas puertas de entrada y de salida están cerradas, se produce un evento, pero en mi interior no tiene

agarre; no entra en mí, no me procura ninguna emoción. Yo soy espectador de eso. Así que no tengo nada que liberar, nada que sacar, puesto que nada ha entrado.

En la segunda casa, las puertas de entrada y de salida están abiertas. Yo vivo un drama, me impacta lo que ocurre. El perro hace algunos desperfectos en el interior, tira algún jarrón, vuelca alguna silla. Pero sale, es decir: yo me expreso. Digo, de una u otra manera, lo que siento. Hablo de esa violencia, hablo del perro, del comportamiento del otro, hablo de lo que eso produce en mí. Así esa energía puede salir, y a eso se debe que la enfermedad sea realmente mínima.

La tercera casa es la peor, es ella la que crea el *choc*, la enfermedad, porque no se expresa nada. Todo queda impreso. Nada sale fuera, todo se queda dentro. De modo que el suceso está en mí, se queda en mí y continúa estando en mí. La emoción es movimiento, energía: esto continúa haciendo desperfectos, quizá en una sola habitación, quizá en toda la casa, pero afuera no sale nada. Desde el exterior, pueden oírse gritos, alaridos, ladridos, estropicios.

Así que... ¡escoge!

¡Limpiar es bueno!
!!!No ensuciar es mejor!!!
×
¡Recibir asistencia es bueno!
!!!No caer enfermo es mejor!!!

¡Tener respuestas es bueno!
!!!dejar de hacerse preguntas es mejor!!!
¡Encontrar es bueno!
!!!dejar de buscar es mejor!!!
¡Reconciliarse es bueno!
!!!dejar de enfadarse es mejor!!!
!!!...!!!



La enfermedad nos dice más que la enfermedad

¡La salud interesa más o menos a todo el mundo! Para el confort propio y para disfrutar de la vida. Para uno mismo y sus allegados. Pero igualmente por otras razones. Por lo que **la enfermedad nos dice de nosotros**. «Si estoy enfermo es que he pecado, es que soy un inconsciente, que tengo un problema de antes, que como mal, que mi cama está mal orientada, esto me viene de mis antepasados, de mis vidas anteriores, de los extraterrestres... Así que tengo que cambiar algo en mi vida, mi alimentación, mi psiquismo, mi consciencia, etc.».

La enfermedad nos dice más que la enfermedad. Como prueba de ello tomo las sanaciones operadas por Jesucristo, o por otros místicos, que establecen un vínculo entre enfermedad y extravío, alejamiento del plan de Dios, de la vida que hay en nosotros. «Ve, tu fe te ha salvado; no peques más», le dice Cristo al enfermo curado.

Hay, dicen los místicos, en cada uno de nosotros, **un lugar sin conflicto**, sin idea del mal. Ni siquiera la noción misma de problema, de sufrimiento, puede existir en él. ¡En ese lugar, en ese espacio de conciencia, eso simplemente no tiene sentido alguno!

Todo en ese lugar es perfecto, está justo en su sitio. ¿Cómo acceder a él? Y sobre todo: ¿cómo hacemos para no ser conscientes de eso, de esa absoluta perfección, y residir en ella?

Sí, la salud interesa a la mayoría de nosotros. Entonces ¿por qué la perdemos? ¿Es que no basta nuestra voluntad? Entonces, ¿qué ocurre sin que nosotros lo sepamos y qué nos hace bascular y caer en la enfermedad, la patología, la minusvalía, la muerte?

Nuestra inadvertencia sin más, nuestra ignorancia, como si fuéramos andando de día, con los ojos cerrados, por el borde de un acantilado.

Y, si abriéramos los ojos, ¿qué veríamos? Lo real, nada más, eso a lo que nos pasamos los días y las noches enteros dando vueltas sin cesar por trozos: el mundo real.

Y cómo necesitamos estar es con los ojos abiertos, y muy abiertos, para descubrir los nuevos caminos de las enfermedades evitadas, los nuevos senderos de la salud y de la prevención. Y vamos a constatar que son numerosos. Son posibles en diferentes etapas de nuestro día a día.

No te vamos a decir que cambies tu alimentación o la posición de la cama, o tu higiene de vida en general. Otros libros lo hacen con acierto, y eso a nosotros no nos interesa. Porque la pregunta formulada no es: *¿qué comes?* Sino *¿quién come lo que tú comes?* («No es lo que entra por tu boca lo que te manchilla, sino lo que sale de ella», nos enseña Cristo). El objeto de nuestro libro no es saber *cómo* está dispuesta tu casa, sino *¿quién vive en ella?* La respuesta es rica en consecuencias. En efecto, como tú sabes, dos personas comen la misma comida, una la tolera, la otra no. Una desarrolla una alergia al gluten, y la otra no... *¿Cuál es la diferencia? Aquel que come.*

La pregunta que hay que hacerse es:

¿quién come?

**¿Quién lee lo que estás leyendo tú
en este momento?**

Un condensado de historias, de experiencias vividas, de aprendizajes, de emociones.

Durante un concierto, una noche, David Crosby presenta su nueva canción: «Si vosotros hubierais vivido mi vida, seríais vosotros los que habríais escrito esta canción y la estaríais cantando aquí». Si vosotros hubierais vivido mi vida, seríais vosotros los que habríais escrito este libro, y si yo hubiera tenido vuestra historia, actuaría exactamente igual que vosotros y tendría vuestras enfermedades. Porque:

Lo que somos es lo que una vez fuimos. Más que actuar, reaccionamos.

Conjugamos el pasado en presente.

Vamos a ver de más cerca lo que somos en nuestra memoria emocional, biológica...

Educación y aprendizaje

*«Hay que estar educado e informado
para ser libre».*

JOHN FITZGERALD KENNEDY

Cuando comprendemos aquello que dispara, favorece o provoca una enfermedad, podemos actuar sobre ello, de manera preventiva. Profundamente. En la raíz del mal. Ese es el papel que tiene todo aprendizaje: hacernos conscientes para cambiar nuestros comportamientos, nuestros automatismos.

1. Conscientes de lo que provoca la enfermedad: el *choc* conflictivo;
2. Conscientes de lo que favorece su aparición: inhibición, creencias;
3. Conscientes de lo que la mantiene en el tiempo: rechazo o represión de las emociones.

Podemos actuar en cada una de las etapas del ingreso en la enfermedad, porque:

*...todo enfermo es un sano
que se ignora*



Cuando ignoramos la causa de un problema, solo podemos actuar sobre el problema, o sea sobre la consecuencia. Por ejemplo: la casa está

fría, me abrigo y enciendo la chimenea; el niño muestra fracaso escolar, le pongo clases particulares.

Si conozco la causa de un problema, actúo sobre ella. La casa está fría porque está mal aislada, así que refuerzo el aislamiento térmico. El niño no aprende porque duerme mal: le doy infusiones relajantes; pero duerme mal porque tiene ansiedad, en efecto sus padres amenazan con separarse. Entonces me tomo el tiempo necesario para escucharle y después para tomar en consideración sus emociones y sus necesidades.

Así, conociendo la causa de las enfermedades, podemos actuar sobre el origen de las enfermedades y ser más preventivos. El conocer los criterios por los que el estrés se hace corpóreo, como el aislamiento afectivo, abre nuevas perspectivas de acompañamiento del paciente, en este caso permitiéndole que se exprese profunda y emocionalmente.

¡Di, habla, expresa lo que es fuente de tu mal, su origen, su CAUSA!²

Mecanismos de instalación de las enfermedades

¿Cómo explicar el afloramiento de una enfermedad? ¿Por qué instala nuestra biología una enfermedad que algún día podría matarnos? ¿Por qué determinadas emociones provocan la reacción de ciertos órganos y no de otros? Entonces, ¿qué emoción es la que he gestionado mal y me ha puesto enfermo?

Para contestar a todas estas preguntas, iremos de lo más simple a lo más complejo.

Cada hombre, que es por esencia y por nacimiento fruto de la naturaleza y de la vida, se irá descubriendo poco a poco a sí mismo y, con el paso del tiempo, tendrá que aprender a vivir con aquello que ha recibido en herencia desde su concepción. Resumiendo en extremo, di-

2. El autor escribe «*cause ta cause*», jugando con la identidad fonética y gráfica de los términos «cause» (imperativo del verbo *causer*, «charlar») y el sustantivo «causa». (*N. de la T.*)

remos que hemos recibido un cuerpo compuesto de órganos y un cerebro encargado de gestionar y pilotar el conjunto. Este cerebro posee una capacidad de memoria fantástica, porque atesora datos y aprendizajes que vienen del pasado más remoto, desde nuestros antepasados más lejanos hasta nuestros padres. Además, almacenará nuestras propias experiencias pasadas, presentes y futuras, vividas y sentidas consciente o inconscientemente, como lo demuestra magistralmente Philippe Petit en su libro *Notre corps n'est que mémoire. L'évolution, un savoir-faire pour se soigner*,³ de la editorial. Lanore. En efecto, en la célula fecundada en el momento de nuestra concepción, nuestros padres nos transmiten una inmensa biblioteca correspondiente a millones de libros que relatan con un lenguaje, con un código biológico, cierta memoria de la evolución de la humanidad.

Para la biología del hombre, que viene haciendo su viaje desde hace varios millones de años, en caso de estrés o de amenaza para su existencia, lo único que cuenta es la supervivencia. Y la supervivencia es el cuerpo quien la permite, su adaptación al exterior, su flexibilidad.

¿No dice acaso Henri Laborit en su libro *L'Homme et la ville*,⁴ editado en Flammarion: «La vida tiene su finalidad en sí misma, que es mantener su estructura»? Cada vez que el hombre se ha encontrado en situación de peligro, por reflejo innato se ha visto obligado a elegir entre diferentes soluciones. H. Laborit describe tres: atacar, huir o paralizarse. La parálisis es un síntoma, y yo pienso que podemos añadirle todos los demás síntomas y todas las enfermedades. Otros autores adjuntan la astucia, la mentira y la manipulación. La pregunta que se plantea es: ¿qué hacer en caso de estrés?

- el ataque y el enfrentamiento como solución práctica;
- la huida y el abandono como solución de evitación;

3. Nuestro cuerpo no es más que memoria. La evolución, una destreza para cuidarnos. (*N. de la T.*)

4. El hombre y la ciudad. (*N. de la T.*)

- la astucia, la imaginación y todos los mecanismos de defensa conscientes o inconscientes como solución de superación;
- un síntoma leve o una enfermedad considerados solución por el cerebro dentro del espacio biológico cuyo control posee él.

En efecto, si no es posible ninguna de las tres primeras soluciones, surge una angustia que se intensifica cada vez más y puede transformarse en síntoma o enfermedad.

La ganancia permitida por la enfermedad es para la persona, en ese caso, de tres órdenes:

- Disminución de la angustia y del estrés. Una tensión intensa, física y psíquica que se prolongase podría acabar con las capacidades de resistencia de la persona debilitada por el cansancio. En fase de agotamiento, los gestos dejan de ser precisos, los pensamientos son más confusos y pueden multiplicarse errores que pueden acarrear la muerte por distracción.
- Ganancia de tiempo solucionando el problema hasta ese momento irresoluble.
- Ganancia de vida.

Simplificando más, podríamos decir que poseemos **un cerebro situado entre dos mundos** y que sirve a estos de intérprete, de traductor, de codificador y descodificador. Este cerebro se encuentra:

- entre el mundo exterior: la realidad, el universo, la tierra, la naturaleza y sus recursos, nuestra familia y todos los demás;
- y nuestro mundo interior: ese espacio gestionado por el inconsciente, que es el cuerpo y sus necesidades, el corazón y los sentimientos, así como, en otro nivel, la mente y sus aspiraciones. Nosotros y nuestra conciencia de ser sujeto y objeto.

En caso de peligro externo, el cuerpo (dotado de un conjunto de sistemas fisiológicos operativos) reaccionará de manera concertada con

el cerebro y pondrá en alerta a ciertos órganos antes que a otros, según la naturaleza del problema.

Las respuestas son múltiples y variarán en función de la historia de cada uno (su pasado, sus experiencias, su temperamento, sus capacidades, sus creencias) y de su *resentir*. La respuesta al estrés, llamada según Hans Selye⁵ «síndrome general de adaptación», activará en primer lugar nuestro sistema ortosimpático. Este movilizará las emociones y los órganos que se hayan sentido concernidos por el tipo de peligro del que se trate. Por ejemplo, si hubiera que escapar de una agresión, serían los músculos de las piernas y de los muslos para correr, así como el incremento de la glucemia de la sangre para que estuviera disponible la energía necesaria.

Constatamos que, si el conflicto psicológico persiste y el estrés se prolonga en el tiempo, el **conflicto podrá volverse biológico**, adoptando su traducción en síntoma orgánico, en enfermedad. Los mecanismos «del ingreso en enfermedad» parecen responder a una lógica inscrita en nuestra memoria genética.

Sometido a un estrés permanente, el organismo fabrica sustancias químicas en gran cantidad, con el fin de permitir un superávit de actividades orgánicas para mantener la energía y la acción. A la orden del cerebro, se secretarán diferentes hormonas del estrés, como la adrenalina. La glándula médulo-suprarrenal, situada encima del ri-

5. Selye Hans (1907-1982). Fisiólogo cuya obra desveló los principales mecanismos de la reacción biológica de los organismos animales frente a las agresiones de toda naturaleza.

Hans Selye nació en Viena y llegó a ser director del Instituto de Medicina y Cirugía Experimental de Montreal. Como endocrinólogo, describe un síndrome endocrino reactivo que comprende tres fases consecutivas: fase de alarma, fase de reacción, fase de agotamiento. Y calificado por él como «síndrome general de adaptación». Explica las diversas modalidades del *choc* consiguiente a una intervención quirúrgica, a un traumatismo, a una quemadura extensa, a una hemorragia. Después realiza la aplicación a las enfermedades de la adaptación a las condiciones de la vida moderna, por ejemplo a los ataques cardíacos (*The Pluricausal Cardiopathies*, 1961).

La obra de Selye recoge con frecuencia los problemas que les plantean a las sociedades industrializadas los límites de tolerancia de los seres vivos a las coerciones y a los perjuicios. (*N. del A.*)

ción, liberará esta hormona en la sangre. Su papel es aumentar la aportación de oxígeno al cerebro y a los músculos con el fin de preparar al cuerpo para reaccionar. El cortisol, por su parte, se secreta a continuación si persiste el exceso de estrés, con el fin de estimular la síntesis de glúcidos y aguantar si se prolonga la situación. Es la hipófisis quien estimula a la glándula córtico-suprarrenal para liberar el cortisol a la sangre.

Secreción de la noradrenalina, de la dopamina. Aumento del ritmo cardíaco, de la tensión arterial, del ritmo respiratorio... Contracción de los vasos sanguíneos, mejor irrigación de los músculos que, de hecho, los deja preparados para la acción. Pero recordemos que el cuerpo humano es un todo. Por eso mismo, la emoción suscitada por el *resentir* que sea (ansiedad, ira, tristeza...) continuará activando un conjunto de sistemas fisiológicos que participan de modo habitual en el mantenimiento de la homeostasis. Esta permite el equilibrio de las diferentes constantes fisiológicas que aseguran la vida (composición sanguínea, presión arterial, temperatura, etc.). Simultánea o sucesivamente, se activan ciertos sistemas:

El **sistema nervioso central**, sede del pensamiento, de la psicología, de la memoria y de la emoción. Mediante la médula espinal y los nervios, constituye una red que, gracias a los sensores, le informa de todo lo que se produce en el cuerpo o casi, y le permite responder con acciones. Está conectado con los órganos de los sentidos (ojo, nariz, oído, lengua, piel), y también con los músculos esqueléticos voluntarios, con las fascias y con el tejido conjuntivo.

El **sistema neurovegetativo** (involuntario), por el camino lateral de los nervios ortosimpáticos y parasimpáticos, se comunica con los órganos y regula sus funciones de manera automática. Es dependiente de los centros superiores hipotalámicos, que, gracias a esto, controlan el conjunto de nuestros órganos.

El **sistema endocrino**, ya citado más arriba, libera sus hormonas procedentes de las glándulas endocrinas (páncreas, tiroides y paratiroides, ovarios, testículos, hipófisis y suprarrenales). Este sistema participa en la regulación de las constantes fisiológicas, facilita la adaptación

del cuerpo a las variaciones del entorno y, en particular, a las veleidades del clima. Completa la acción del sistema nervioso mediante su acción de relación y de comunicación entre los diferentes órganos y el cerebro. Acompaña la evolución del ser humano en todas sus etapas desde su concepción.

El sistema inmunitario se surte de un conjunto de células especializadas (linfocitos, mastocitos, leucocitos, etc.) producidas por los órganos linfoides (timo, bazo, médula ósea y ganglios linfáticos). Estas células circulan en el interior del organismo por vía sanguínea o linfática, garantizando la defensa del cuerpo contra los agresores (bacterias, virus, hongos, células o sustancias tóxicas extrañas al cuerpo). Existe un vínculo estrecho entre el cerebro y el sistema inmunitario.



En resumen, esto nos lleva a decir que cuando nuestra biología vive y siente una situación como conflictiva e indigerible, y dicha situación persiste, se activa un conjunto de procesos neurovegetativos. Se amplifican las reacciones que al principio eran emocionales; estas estimulan, entre otros, el sistema ortosimpático, y se convierten en funcionales y después en orgánicas: el sistema de adaptación-supervivencia se verá desbordado y, bajo el efecto de la adrenalina y del cortisol, se amplificarán las reacciones fisiológicas habituales de ciertos órganos, acreando inicialmente una patología funcional por exceso de actividad no habitual de ciertas células o tejidos, y, si la situación se agrava con el tiempo, una patología lesiva.

Todo esto se realiza siguiendo órdenes de un cerebro que, para responder a las presiones externas o a las exigencias internas, no ha encontrado nada mejor que forzar el funcionamiento de ciertos órganos implicados en su correlato cerebral del estresor. Da lo mismo que ese estresor sea un drama real, virtual, imaginario o simbólico. Según la historia y el *resentir* personal, se ponen en acción reacciones inhabituales, como orquestadas por manos maestras, y producen un trastorno preciso según la problemática a la que haya que enfrentarse.

La persona que, psíquicamente, estaba totalmente atrapada en un problema imposible de manejar y duradero instalará sin darse cuenta un malestar, un simple síntoma o una enfermedad. Este mecanismo es universal, porque lo tenemos inscrito en el genoma desde hace milenios. Constatamos entonces que solamente una parte del cuerpo expresará esta enfermedad, y que un grupo de neuronas, en el cerebro, parece haber reactivado «un programa especial» para gestionar esta enfermedad dentro del universo de la biología. El **síntoma** así creado, como hemos dicho anteriormente, **aporta una tregua** aliviando y liberando el campo de la psique. Por consiguiente, deja más tiempo para encontrar una verdadera solución, pero a costa de una enfermedad que ahora habrá que tratar. En cuanto se produzca la sanación, el programa de funcionamiento fisiológico habitual volverá a pilotar esa parte del cuerpo.

Esta comprensión le permite al paciente dejar de permanecer pasivo frente a la enfermedad, y, en cambio, convertirse también en un **actor esencial de su curación**, como complemento de las demás terapias prescritas y seguidas, procedentes de la medicina moderna.



Desde hace ya mucho tiempo está admitido que en el origen de las enfermedades hay un estrés (Freud, Selye, Grodeck...). A veces se lo denomina traumatismo psíquico, y la consecuencia es el estrés postraumático, que puede originar enfermedades y trastornos del comportamiento. En descodificación biológica lo llamamos *Bio-choc*. Vamos a recordar brevemente el primer tipo de traumatismo referenciado desde hace muchísimo tiempo: el trastorno de estrés postraumático (TEPT), y después el *Bio-choc*.

A. El traumatismo psíquico

¿Qué es un Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)?

Es siempre un acontecimiento brutal, vivido en el espacio de poco tiempo y percibido como violento. La persona se ha sentido en peligro

por ella misma o por su entorno, en los planos físico o psíquico. Se trata de un *choc* que sumerge, rompe o aniquila las defensas psíquicas. El cerebro emocional queda como alelado, la persona se queda congelada en el sitio. Se produce una foto fija y es como si se hubiera interrumpido la comunicación entre el córtex racional y el cerebro emocional. Esta detención puede ser provisional o prolongarse, incluso mantenerse, y ello independientemente de nuestra voluntad.

Se da un acontecimiento traumático, según Bessel A. Van Der Kolk: «Cuando un acontecimiento desborda nuestra aptitud para hacerle frente, nuestro psiquismo se congela. Los mecanismos de adaptación biológica y psicológica, perturbados, no consiguen integrar la experiencia».

El sufrimiento no ha podido expresarse con reacciones de llanto, de ira, ni con palabras apropiadas en el momento del incidente; en este caso el trauma es el resultado de no haberse producido una descarga emocional.

Otra definición del trauma y de su acción, según Liliane Daligand: «Es la ocupación absoluta realizada por sensaciones sin palabra, emociones polivalentes que **vacían al ser de todo su lenguaje**. Esto se traduce más tarde en la imposibilidad que tiene la víctima para decir esos instantes de agresión de los que está ausente toda vivencia, o para calificarse en aquel momento como aterrorizada, atónita, paralizada, pasmada, como ausente, fuera de mí misma...».

Para todas las víctimas hay un antes y un después del gran *choc*. En el traumatismo psíquico hay una noción de sorpresa. Encontramos los estadios característicos siguientes:

a) Un estado de choc:

La persona está estupefacta, aturdida. Puede minimizar la gravedad del incidente, dudar e incluso instalarse en la negación.

b) Un tiempo de latencia:

Desde unos días a varios años antes del afloramiento de ciertos síntomas. Durante este período es cuando aparecen los pródromos.

c) Síntomas ligados al acontecimiento traumático:

La escena traumática se reproduce simbólicamente en sueños diversos, hay manifestaciones somáticas, un síndrome de repetición con reacciones emotivas en las que la víctima rumia su trauma, necesidad de aislamiento y de soledad, angustia; en caso de abuso sexual, la impresión de seguir sucia, un sentimiento de vergüenza y de culpa, todo ello encaminado hacia una evolución crónica.

B. Los otros tipos de estrés:

- estrés provocado por esfuerzos físicos repetidos sin descanso suficiente;
- estrés infeccioso a resultas de una infección grave;
- estrés endocrino a resultas de un régimen de adelgazamiento;
- estrés metabólico de los excesos alimenticios o alcohólicos;
- estrés celular que a veces involucra el proceso vital por exposición a agentes químicos o metales pesados, un incremento de temperatura o un frío excesivo;
- estrés oxidante debido al aumento de los radicales libres, a veces procedentes del entorno (herbicidas, ozono, rayos gamma, amianto, medicamentos, tabaco, alcohol, etc.).

El Bio-Choc

En el origen de toda enfermedad encontramos un *bio-choc*. Se trata de la confluencia de:

un **acontecimiento externo** que a veces puede pasar desapercibido («mi jefe no me ha saludado», «mi mujer ya no me desea, ¿tiene un amante!», «mi equipo favorito acaba de perder el partido de fútbol, ¿qué sentido tiene mi vida ahora?», etc.), y una **necesidad interna** (necesidad de reconocimiento, de seguridad, de valorización...).

<p style="text-align: center;"><i>BIO-CHOC</i> = ACONTECIMIENTO EXTERNO + NECESIDAD INTERNA</p>

¿Qué es lo que constituye la diferencia entre dos individuos que viven la misma escena exterior y viven emociones diferentes? ¿Su respectivo mundo interior, por supuesto!

Repitámoslo:

El mundo exterior siempre es inocente

Un amigo me confiaba recientemente que, yendo en coche, asistió a un accidente mortal: un motorista que iba por un centro urbano a velocidad excesiva se fue a empotrar contra un camión, porque no pudo parar. Aquello conmovió tan poco a ese amigo que ni siquiera se detuvo. «De todos modos van a venir los del auxilio en carretera –se dijo–, y además ahora ya no hay nada que hacer».

Tú quizá tengas un mundo interior diferente del suyo, o sea, otras emociones. Así, nuestras emociones dependen, en efecto, de nuestro mundo interior (nuestra historia, nuestro pasado, nuestras creencias...), y no del acontecimiento exterior; si no, todos tendríamos los mismos *resentires* cuando se produce un accidente, una decisión política, unas elecciones, una catástrofe, un atentado, etc.

Soy responsable de lo que siento

O, dicho con más precisión, mi historia –que llevo dentro–, mi educación, mis aprendizajes y mi cultura hacen que sienta lo que siento.

Si mi entorno de ecologistas y mi educación me han enseñado a respetar toda forma de vida, lo paso mal cuando veo sacrificar a los animales, y si veo un perro atropellado me pongo triste.

Si mi entorno de cazadores o mi educación me han enseñado que lo esencial es mi propia supervivencia en un medio hostil, ese mismo cadáver no me afectará en modo alguno.

Mi mujer o mi marido me engaña. ¿Cuál será mi reacción? Una vez más y siempre, dependerá de mis valores adquiridos durante toda mi vida, de experiencia en experiencia, de lectura en lectura.

● A. 1.ª enseñanza

¿Quién es responsable de lo que yo siento?

Mi pasado, que atesora la riqueza de todo lo que he vivido.

Él es quien reacciona a cada instante y quien hace que yo acepte o rechace aquello que se presenta instante tras instante, porque la mayoría de las veces conjugamos el presente en el tiempo del pasado.

El mundo objetivo no existe,
tan solo existe el mundo subjetivo

Lo que provoca las enfermedades no está fuera de ti.

Lo que provoca las enfermedades está dentro de ti, ¡pero no eres tú! Es tu pasado, tu historia, tu educación, tu cultura.

El presente es un desencadenamiento de los aprendizajes del pasado.

Cuando tú ves un perro, quien reacciona dentro de ti es el niño o el ancestro.

Todo es aprendizaje.

Todo es adaptación.

Cuando estás en un ascensor, es la emoción sentida con ocasión de una situación más antigua y similar la que reacciona a ese ascensor y se expresa a través de tus reacciones actuales.

Más que actuar, reaccionamos.

■ 1. Actuar sobre el exterior

Consecuentemente, actuar sobre el exterior (el jefe, la esposa...) no siempre es posible, ni deseable por otro lado. Aquellos que piensan solucionar su problema cambiando lo que ocurre en el exterior le dan

poder a ese mismo exterior, al entorno, a los demás. «Sufro por culpa de mi jefe, mi marido, mi mujer, mi madre, el presidente de la República, Dios...». ¡Pues entonces eres una víctima, peor, un títere, un objeto!

El mundo exterior siempre es inocente.⁶ Esto es tanto como decir que no hay más que un camino:

*Actuar en el interior DE AQUEL QUE SE QUEJA,
en su estructura.
Quien tiene que cambiar es el que se queja
¡no lo que le incomoda!
Lo que provoca tus enfermedades, tus dolencias, está
en tu interior.
Se llama tu historia*



*«El presente estaría preñado de todos los porvenires si el pasado no
proyectase ya una historia en él».*

ANDRÉ GIDE



*Aquel que está lleno de quejas
lo está porque está vacío de vida.
Entonces, ¿cómo comenzar
a vivir, ávido, el Oro, lo secreto, lo sagrado?
¡Ama, incluso a ti!*



6. *El mundo exterior no existe*, de C. Flèche. Ed. Obelisco, Barcelona, 2018. (N. del A.)