

## El Yoga de los sentidos

No habría que insistir mucho para comprobar hasta qué punto son importantes los sentidos pues sin ellos nos sentimos aislados e incommunicados con lo que nos rodea. Los sentidos son puertas abiertas al mundo, a través de ellos percibimos la vida y la degustamos.

Si fuéramos excesivamente literales diríamos que todo entra a través de ellos y que no hay nada más, pero entonces no podríamos explicar cómo percibimos acontecimientos que están más allá de los sentidos, cómo, por ejemplo, una madre percibe el peligro de un hijo a kilómetros, o cómo un sueño nos anticipa una situación que pasará más adelante. Es como si hubiera un sentir más profundo que sustenta cada uno de los sentidos, un sentir del alma que está ininterrumpidamente en contacto con el todo que le rodea. Sentir difuso, intuitivo, vago que no por ello menos importante y que se coordina con un sentir específico, concreto e inmediato del que nos proveen los cinco sentidos.

Cada sentido está constreñido por unos límites en la percepción; vemos una gama de colores, oímos unas frecuencias de sonidos. Por encima o por debajo se hace el silencio o la oscuridad. Son límites biológicos de nuestra especie. Cuando nosotros decimos “noche oscura”, una lechuza diría “noche diáfana”; cuando miramos en la lejanía y vemos borroso, un águila vería claro, un oso olfatearía perfectamente donde nosotros apenas percibimos unos cuantos olores.

Es importante darse cuenta de esto, cuando percibimos la realidad en realidad no la

vemos, pues está filtrada por unos límites biológicos aunque también culturales, de grupo, familiares o estrictamente individuales.

Cada cultura se especializa, por así decir, en unos registros perceptivos que son normalmente de vital importancia para su supervivencia. Un grupo esquimal puede tener más de diez términos diferentes para nombrar "blanco", y se entiende que para ellos es vital comunicar esos matices que para nosotros serían imperceptibles. Y así con cada grupo y cada persona. Si eres pintor pondrás más atención en los matices de los colores o en la armonía de las formas, y crearás con ello una mayor sensibilidad y entre artistas se establecerán unos códigos y una cultura de aquel arte.

Ahora bien, aún a sabiendas de que vemos lo que vemos, nuestros sentidos pueden estar despiertos o dormidos, limpios o embotados. Aquí se impone un trabajo de LIMPIEZA porque la nitidez en la percepción es fuente de placer, energía y vida. Una comida exquisita puede ser un festín para los cinco sentidos, los platos, los colores, los sabores, el olor, el tintineo de las copas y los platos, marcan un todo armonizado. Claro que si no tienes apetito, el estómago está empachado, o tienes un resfriado de aúpa, el festín sabe a menos. Cuando hacemos un ayuno, y después de varios días vemos los colores más brillantes, y oímos con mayor profundidad, signos de que los sentidos se limpian.

Además los sentidos, asociados con la emoción y con los pensamientos hay que cultivarlos. La educación consiste muchas veces en eso, en enseñarnos a mirar, a

escuchar, a percibir, saltar de los sabores primarios a los más elaborados, de las canciones simplonas a la cultura musical, y así con los demás sentidos. SENSIBILIZAR un sentido consiste en ponerle atención, estar presente en el acto mismo para ir purificándolo de vaguedades y mudez. El niño pequeño utilizará los colores básicos, el pintor, por seguir con el ejemplo, las mezclas y los matices de estas. Mayor abanico perceptivo es mayor libertad de danzar con la vida, si se me permite la comparación, porque uno dispone de más pasos en la danza.

Hay que purificar y hay que sensibilizar, pero nos queda algo especialmente importante. El Yoga nos dice que los sentidos son puertas abiertas al mundo pero esas puertas hay que poder cerrarlas para que no nos arrastren. Los sentidos son fuente de placer pero también de adicciones. Si los caballos no tiene riendas y no sabemos controlarlos, aquellos van a su antojo por la llanura.

El Yoga llama a este control, pratyâhâra que es una especie de atención a los sentidos para potenciar nuestra capacidad de replegarnos. Lo mismo que hace un caracol escondiendo sus cuernos lo hace la práctica del Yoga. Este repliegue es necesario para iniciar lo que Patañjali describió como pratyâhâra, dhâra y dhyâna. Tres procesos sucesivos de una concentración profunda. Si el mundo llama constantemente a la puerta de nuestros sentidos no podremos concentrar los haces mentales en un objeto para meditar sobre él.

**Por Julián Peragón**

---

---

## Yoga ocular

Vamos a hacer hincapié en el tema de la vista porque principalmente en nuestra sociedad, la visión ocupa un lugar prioritario hasta el punto que los ojos se han vuelto dictadores con respecto a los demás sentidos, todo pasa por la imagen del objeto, por su presencia, por la armonía de sus formas, en detrimento de otras cualidades de ese mismo objeto.

El Yoga de los ojos intenta rescatar en primer nivel que la visión no es una cosa pasiva, que no basta con abrir los ojos y que éstos merecen un cuidado especial. Las impresiones lumínicas que captan nuestra retina tienen que ser interpretadas por nuestro cerebro para que se produzca la visión. Hay más porcentaje de interpretación que de percepción en todo eso que vemos, en ella participa la memoria, la experiencia, las expectativas, nuestro estado emocional, sin duda. Pero también nos habríamos de parar en la anatomía del aparato visual para darnos cuenta de su complejidad. El resultado final, nuestra visión, tiene vínculos con todo lo que somos. En cierta medida podemos decir que vemos como somos pues el acto de ver es una integración de todo nuestro ser.

La mirada expresa orgullo, rabia o avaricia, inocencia o sarcasmo, en definitiva nuestro carácter.

También es cierto que nuestro carácter se cuece en una cultura determinada. Y esta mirada ha ido cambiando históricamente según han cambiado nuestras formas de vivir. Anteriormente cuando la sociedad era básicamente rural, el campesino miraba cada día al cielo en busca de presagios de buen o mal tiempo, el pescador oteaba el horizonte en busca de orientación. Entonces el horizonte, el cielo, las montañas en la lejanía daban a la mirada una prolongación, un espacio donde vivir y donde sonar. El cielo era una gran cúpula y el horizonte un gran círculo, el individuo claramente estaba entre el cielo y la tierra.

En cambio, ahora la sociedad se ha desplazado hacia un entorno urbano, hasta los pueblos imitan a las pequeñas ciudades. La mirada en la ciudad está permanentemente interseccionada por los cruces de las calles. Al abrir una ventana tenemos el edificio de enfrente, y esa mirada topa contra el muro, cuando mira al cielo, ve un cielo seccionado lleno de antenas. Por un lado la mirada se impotentiza ante la falta de horizonte, por otro queda atrapada en el escaparate. El neón, el envoltorio, el regalo jalonan la mirada hacia una dinámica de deseo y frustración lejos del alma generosa de la naturaleza.

Quién sabe si la miopía escolar no tiene

que ver, en cierta medida, con la dificultad de mirar lejos, y de ahí, con la dificultad de proyectarse en la vida, la incomodidad de ver lo que uno tiene delante o la dificultad de salir del detalle concreto que nos atrapa cotidianamente y abarcar la globalidad en la que estamos inmersos.

Quizá el que sufre de hipermetropía le ocurra todo lo contrario, no ve bien de cerca. Es posible que le moleste todo lo cercano, lo excesivamente concreto. Puede que uno tienda a ser introvertido y el otro extravertido.

En todo caso, si partimos de que la visión y el carácter están conformados, las defensas de uno son las del otro. Salvo los casos estrictamente fisiológicos, el no ver tiene que ver con el no querer ver, porque lo que se ve duele, cuestiona o hastía.

Pero seamos prudentes ya que la ciencia ha avanzado poco en las raíces de la miopía, el astigmatismo y la hipermetropía.

El Yoga nos dice que podemos mantener una higiene sana ocular. Frotarse los ojos o cubrirlos con las manos pueden aliviar el cansancio ocular. Si leemos un libro (distancia del codo al índice) o trabajamos con el ordenador hay que mantener una postura correcta y una distancia adecuada, así como tener varios focos de luz.

En tanto que el Yoga es un camino de libertad, el yoga ocular cuestiona la dependencia exclusiva de las gafas, pues hay infinitas situaciones donde las gafas no son imprescindibles y el no tenerlas nos invita a sentir más ampliamente con todo el cuerpo o a desarrollar los otros sentidos.

Son consejos sencillos y de sentido común, pero aún más importante es conectar con el placer de ver, de disfrutar de las infinitas formas que tiene la creación y que se manifiesta en la biodiversidad del mundo. Y tomar conciencia de la contaminación visual a la que nos tienen acostumbrados los medios de comunicación, las imágenes tendenciosas, la publicidad que juega con símbolos sagrados, la ideología consumista que por un lado incita y por otro frustra.

Al final estamos dentro de un camino de conocimiento, aprender a ver es volverse sabio. Mirar con inocencia habiéndola perdido previamente.

#### SERIE DE YOGA OCULAR

\*Pasear por la sala, a ser posible un entorno natural, y conectar con nuestro mirar, como ese mirar nos sitúa en un lugar geográfico y nos orienta. Percibir esa mirada que establece un vínculo secreto con cada una de las cosas que ve.

\*Mirada de acecho y de peligro. Nos imaginamos que somos una manada de gacelas, pasciendo en el prado. Cómo es nuestra mirada? Y si fuéramos una manada de leones,

cómo sería? Nos damos cuenta de la mirada global, amplio horizonte y de la mirada de acecho, concentrada. Pero es que el cuerpo cambia según sea esta mirada.

\* Mirada del detalle. Coger una pequeña flor, establecer la distancia apropiada. Mirar cada una de las partes, centrarse en un pétalo. Intentar ver el máximo de relieve de ese pétalo, sus matices de colores, las venillas de sabia que lo recorren. Cuando la vista encuentre su límite seguir bajando a las profundidades del microcosmos. Intuir lo que hay debajo del tejido vegetal, el intercambio entre la luz y las moléculas. Ir hasta el fondo la célula vegetal, su núcleo, el ADN, las proteínas, el átomo, su núcleo, los protones, el vacío... Y volver a recuperar la visión normal. Todo eso que nos imaginamos está ahí aunque no lo veamos, forma parte de la realidad.

\* Mirada global.

Nos ponemos de frente al horizonte. Nos miramos los pies, y desde ahí iniciamos un largo recorrido: el césped que tenemos delante, la barandilla, el arbolito del jardín, el prado delante, el bosquecillo, el interior del bosque, la primera montanita, las montañas lejanas, otras más lejanas. Ahí reside nuestro límite, pero más allá, otro horizonte, el mar, la atmósfera, la luna, los planetas cercanos, el sol, los planetas lejanos, la primera estrella a varios años luz, el interior de la galaxia, la próxima galaxia a miles de años luz, el cúmulo de Virgo, el vacío

interestelar, el confín del universo a quince mil millones de años luz, el infinito. Ir volviendo progresivamente.

Es como si nuestra mente viera donde no llegan nuestros sentidos, y al fin y al cabo vemos de esa manera secundados por nuestra concepción del universo.

\* Tumbados boca abajo, trabajar el enfocar y desenfocar. Mirar a unos centímetros de distancia, luego un poco más lejos, y más lejos. Ir y volver enfocando con precisión a cada distancia.

\* Tumbarse mirando al cielo, hacer con las manos un entrerrejado y mirar al sol, los rayos que se filtran entre los dedos para que nuestra retina se estimule en ese calidoscopio de luz.

\* A finalizar hacer un poco de palmeo, las manos huecas sobre los ojos para que descansen.

\* Qi Gong de ojos. De pie, al inspirar abrir los ojos y empujar las manos hacia delante como si se quisiera recoger la energía de la naturaleza. Al espirar cerrar los ojos mientras acercamos nuestras manos a éstos si llegar a tocarlos. En la siguiente respiración las manos al inspirar van hacia arriba para captar la energía del cielo y al espirar igual que antes.

\* En la sala hacemos ejercicios sobre la musculatura de los ojos.

\* De las posturas de Yoga más recomendadas para el trabajo ocular son las posturas invertidas porque irrigan los ojos y todo el cerebro, nutriendo los tejidos. Hay que evitarlas cuando haya alguna inflamación, conjuntivitis, otitis rinitis, etc, o hipertensión ocular.

Después movemos el cuello para liberar tensiones, y hacemos muecas delante de la pared para relajar todo el rostro.

\* A continuación, ponemos o dibujamos un punto en la pared a la altura de los ojos, unos setenta y cinco centímetros de la pared.

\* Fijación de la mirada en ese punto. Toda la concentración que podamos, como si todos los haces mentales se juntaran ahí. Como si pudiéramos disolver las distancias con el punto. Somos el punto, un punto que late, que respira, que nos mira, que está presente.

\* Ahora girar la cabeza sin dejar de mirar el punto de izquierda a derecha, y después de abajo a arriba. A continuación círculos sin mover la cabeza, a un lado y hacia el otro.

\* Cerrar los ojos fuertemente y después abrirlos de para en par. Seguir haciéndolo cada vez más rápido hasta conseguir un rápido parpadeo.

\* Cerrar los ojos y descansar

\* Ahora mirar la uña del dedo pulgar y estirar el brazo. Sin perder el enfoque ir acercando el dedo a la punta de la nariz, hasta que los ojos queden vizcos. A continuación hacer espirales y movimientos sinuosos con el dedo y dejar que los ojos sigan la estela del movimiento, sin mover la cabeza. Cerrar los ojos y descansar

\* Otro ejercicio de Yoga conveniente para los ojos es *simâsana*, el ejercicio del león. Al espirar hay que llevar los ojos al entrecejo, mientras se caca la lengua y se emite un rugido. En cada inspiración cerrar los ojos para descansarlos.

\* Otro tipo de ejercicio dentro del Yoga ocular es el de la memoria visual, muy importante porque desarrollarla implica un proceso de concentración y de presencia.

Lo podemos hacer con muchos elementos. Por ejemplo, en grupo, cada uno coge una hoja de árbol aparentemente igual a las demás y se fija en su orografía, en sus peculiaridades. Después ponemos todas juntas y las revolvemos. Hay que encontrar

la propia entre todas las demás.

Otra forma de realizar el ejercicio de memoria visual es colocar innumerables objetos, a cual más extraño, sobre una bandeja. Uno los observa uno a uno y después, cerrando los ojos tiene que reproducirlos fielmente sin olvidarse de ninguno.

\* En la recta final trabajamos en parejas. Uno tumbado boca arriba en el suelo, el otro de pie. Ambos establecen el vínculo con la mirada, y ya no la pierden en ningún momento. La persona que esta de pie se mueve en todas direcciones, con movimientos lentos alrededor del campo visual de la persona que esta en el suelo. Ciertamente éste, al no poder mover la cabeza, tiene que trabajar enormemente la musculatura ocular. Indirectamente hay un trabajo emocional sobre lo que es una mirada de autoridad, de adulto sobre una mirada de bebé. También el tema del control y el no control.

\* Después de esta experiencia hacemos un poco de masaje en torno a los ojos, presionando los puntos energéticos alrededor de la órbita ocular. Masajeamos también la frente, sienes, entrecejo, pómulos, etc.

\* Todo ello para llegar al palmeo, que es la técnica reina para descansar los ojos porque aparte del calorcito o la energía aportadas, es una invitación a

desconectarse del control visual y a relajar profundamente los ojos. También se evita el sobreesfuerzo y la fijación. La técnica es muy sencilla, las manos huecas sobre ellos, y respirar.

\* A esto se le puede añadir mientras o inmediatamente después un trabajo sobre la visualización. Para limpiar toda esa contaminación visual proponemos seguir un seguido de imágenes arquetípicas relacionadas con la vida y la naturaleza. Una puesta de sol, un cielo estrellado, un campo de trigo mecido por el viento, un niño aprendiendo a caminar, etc, etc, imágenes que evocan una vida vivida y el recuerdo de lo esencial.

\* Es posible acabar el trabajo conjunto con el otro de la siguiente manera: la pareja frente a frente, mirándose los ojos, relajados en la mirada, viendo el fondo de la persona. Qué comunica o comunicamos? Más allá de las máscaras, la realidad.

\* Por último Tratak, que es un ejercicio de Yoga donde se establece la fijación de la mirada. Hay que mirar, por ejemplo, la llama de una vela intentando no parpadear. Cuando los ojos escuecen, cerrarlos y mantenerlos así descansados tanto tiempo como han estado abiertos. Es un trabajo sobre la concentración, la presencia y la limpieza de los ojos.

## Órganos sensoriales

### CAPÍTULO 5

Los órganos sensoriales son las puertas de la percepción. A través de los órganos sensoriales nos comunicamos con el mundo exterior. Son las ventanas del alma a las que nos asomamos, en definitiva, para vernos a nosotros mismos. Porque ese mundo exterior que «sentimos» y en cuya incuestionable realidad tan firmemente creemos, en realidad no existe.

Vayamos por partes. ¿Cómo funciona nuestra percepción? Cada acto de percepción sensorial puede reducirse a una información producida por la modificación de las vibraciones de las partículas. Miramos, por ejemplo, una barra de hierro y observamos que es negra, la tocamos y notamos que está fría, olemos su olor característico y percibimos su dureza. Calentemos la barra con un soplete y veremos que su color cambia y que se pone roja e incandescente, notaremos el calor que despide y observaremos su ductilidad. ¿Qué ha pasado? Sólo que hemos conducido a la barra una energía que ha provocado el aumento de la velocidad de las partículas. Esta aceleración de las partículas ha provocado cambios en la percepción que describimos con las palabras «rojo», «caliente»,

«flexible», etc.

Este ejemplo nos indica claramente que nuestra percepción se basa en la frecuencia de la oscilación de las partículas. Las partículas llegan a unos receptores especiales de nuestros órganos de percepción, donde provocan un estímulo que, por medio de impulsos químico-eléctricos, es conducido al cerebro a través del sistema nervioso y allí suscita una imagen compleja que nosotros catalogamos de «roja», «caliente», «olorosa», etc. Entran las partículas y sale una percepción compleja: entre lo uno y lo otro está la elaboración. ¡Y nosotros creemos que las imágenes complejas que nuestra mente elabora con las informaciones de las partículas existen realmente fuera de nosotros! Ahí reside nuestro error. Fuera no hay más que partículas, pero precisamente las partículas no las hemos percibido nunca. Desde luego, nuestra percepción depende de las partículas, pero nosotros no podemos percibirlas. En realidad, nosotros estamos rodeados de imágenes subjetivas. Desde luego, estamos convencidos de que los demás (¿existen los demás?) perciben lo mismo, en el caso de que ellos utilicen para la percepción las mismas palabras que nosotros; sin embargo, dos personas nunca pueden comprobar si ven lo mismo cuando dicen «verde». Estamos solos en la esfera de nuestras propias imágenes, pero cerramos los ojos a esta verdad.

Las imágenes parecen tan reales –tan reales como en los sueños–, pero sólo mientras dura el sueño. Un día uno se despierta de este sueño de cada día y se asombra de que este mundo que considerábamos tan real se

diluya en la nada: maja, ilusión, velo que nos oculta la verdadera realidad. Quien haya seguido nuestra argumentación puede replicar que aunque el mundo exterior no exista con la forma que nosotros percibimos, existe un mundo exterior formado de partículas. Pues también esto es una ilusión. Porque en el plano de las partículas no se aprecia la divisoria entre el Yo y Los Demás, entre Dentro y Fuera. Mirando una partícula no se aprecia si me pertenece a mí o al entorno. Aquí no hay fronteras. Aquí todo es uno.

Precisamente éste es el significado del viejo principio esotérico «microcosmos = macrocosmos». Este «igual» tiene aquí exactitud matemática. El Yo (Ego) es la ilusión, la frontera artificial que sólo existe en la mente hasta que el ser humano aprende a ofrecer en sacrificio este Yo y averigua, con asombro, que la temida «soledad» no es sino «ser uno con todo». Pero el camino de esta unión, la iniciación a la unidad, es largo y arduo. Sólo estamos unidos a este mundo aparente de la materia por nuestros cinco sentidos, como las cinco llagas que quedaron en Jesús después de que fuera clavado a la cruz del mundo material. Esta cruz sólo puede superarse convirtiéndola en vehículo del «renacimiento espiritual».

Al principio de este capítulo decimos que los órganos de los sentidos son las ventanas de nuestra alma por la que nos contemplamos a nosotros mismos. Lo que llamamos entorno o mundo exterior no son sino reflejo de nuestra alma. Un espejo nos permite mirarnos y reconocernos, porque nos muestra las zonas que sin el reflejo no podríamos ver. Es decir, que nuestro

«entorno» es un medio grandioso que debe ayudarnos a conocernos a nosotros mismos. Dado que la imagen que aparece en el espejo no es siempre halagüeña –porque también nuestra sombra se refleja en él–, nos empeñamos en hacer distinciones entre nosotros y el mundo exterior y protestar que nosotros «no tenemos nada que ver con eso». Sólo ahí reside el peligro. Nosotros proyectamos al exterior nuestra forma de ser y creemos en la independencia de nuestra proyección. Luego, omitimos interiorizar la proyección y aquí empieza la Era de la asistencia social en la que todos se ayudan mutuamente y nadie se ayuda a sí mismo. Para nuestra toma de conciencia, necesitamos el reflejo que viene de fuera. Pero, si queremos estar sanos y enteros, no debemos dejar de admitir dentro de nosotros mismos esa proyección. La mitología judaica nos expone el tema con la imagen de la creación de la mujer. A Adán, criatura perfecta y andrógina, se le quita un costado (Lutero traduce «costilla») al que se da forma independiente. Ahora falta a Adán una mitad que él ve como oponente en la proyección. Ha quedado incompleto y sólo podrá estar otra vez entero uniéndose a lo que le falta. Pero esto sólo puede realizarse por medio de lo externo. Si el ser humano deja de reintegrar gradualmente a lo largo de su vida aquello que percibe del exterior, cediendo a la tentadora ilusión de creer que el exterior no tiene nada que ver con él, entonces el destino empieza poco a poco a impedir la percepción.

Percibir equivale a tomar conciencia de la verdad. Esto sólo es posible si el ser humano se reconoce a sí mismo en todo lo que percibe. Si se le olvida, entonces las

ventanas del alma, los órganos de los sentidos, poco a poco se empañan, pierden la transparencia y obligan al ser humano a volver su percepción hacia dentro. En la medida en que los órganos de los sentidos dejan de funcionar, el hombre aprende a mirar hacia dentro y a escuchar en su interior. El hombre es obligado a recogerse en sí mismo.

Existen técnicas de meditación por las que el ser humano se recoge voluntariamente: se cierran las puertas de los sentidos con los dedos de las dos manos: oídos, ojos y boca, y se medita sobre las percepciones sensoriales internas que, al que llega a adquirir cierta práctica, se le ofrecen como gusto, color y sonido.

### Los ojos

Los ojos no sólo recogen impresiones del exterior sino que también dejan pasar algo de dentro afuera: en ellos se ven los sentimientos y estados de ánimo de la persona. Por ello, el individuo indaga en los ojos del otro y trata de leer en su mirada. Los ojos son espejo del alma. También los ojos derraman lágrimas y con ello revelan al exterior una situación psíquica interna. Hasta hoy, el diagnóstico por el iris utiliza el ojo únicamente como espejo del cuerpo, pero también es posible ver en el ojo el carácter y la idiosincrasia de una persona. También el mal de ojo y el mirar con malos ojos nos dan a entender que el ojo es un órgano que no sólo recibe sino que también proyecta. Los ojos actúan cuando se le echa un ojo a alguien. En el lenguaje popular se dice que el amor es ciego, frase que indica que los

enamorados no ven claramente la realidad.

Las afecciones más frecuentes de los ojos son la miopía y la presbicia, la primera se manifiesta principalmente en la juventud, mientras que la última es un trastorno de la edad. Esta distinción es justa, ya que los jóvenes sólo acostumbran a ver lo inmediato y les falta la visión de conjunto o de alcance. La vejez se distancia de las cosas. Análogamente, la memoria de los viejos es incapaz de retener hechos recientes pero conserva un recuerdo exacto de sucesos lejanos.

La miopía denota una subjetividad exagerada. El miope lo ve todo desde su óptica y se siente personalmente afectado por cualquier tema. Hay gente que no ve más allá de sus narices, pero no por alargar menos esta limitada visión les permite conocerse mejor a sí mismos. Ahí radica el problema, porque el individuo debería aplicarse a sí mismo aquello que ve, para aprender a verse. Pero el proceso toma el signo contrario cuando la persona se queda encallada en la subjetividad. Esto, en definitiva, quiere decir que, si bien el individuo lo relaciona todo consigo mismo, se niega a verse y reconocerse a sí mismo en todo. Entonces la subjetividad desemboca en una susceptibilidad irritable u otras reacciones defensivas sin que la proyección llegue a resolverse.

La miopía compensa esta mala interpretación. Obliga al individuo a mirar de cerca su propio entorno. Acerca el enfoque a los ojos, a la punta de la nariz. Por lo tanto, la miopía denota, en el plano corporal, una gran subjetividad y, al mismo tiempo, desconocimiento de sí mismo. El conocimiento de nosotros mismos nos hace

salir de la subjetividad. Cuando una persona no ve claro, la pregunta clave será: «¿Qué es lo que no quiere ver?» La respuesta siempre es la misma: «A sí mismo».

La magnitud de la resistencia a verse uno mismo tal como es se manifiesta en el número de dioptrías de sus lentes. Los lentes son una prótesis y, por lo tanto, un engaño. Con ellos se rectifica artificialmente el destino y uno hace como si todo estuviera en orden. Este engaño se intensifica con las lentes de contacto, porque en este caso se pretende disimular incluso que uno no ve claro. Imaginemos que de la noche a la mañana se le quitan a la gente sus gafas y lentes de contacto. ¿Qué ocurriría? Pues que aumentaría la sinceridad. Entonces enseguida sabríamos cómo cada cual ve lo mismo y se ve a sí mismo y –lo que es más importante– los afectados asumirían su incapacidad para ver las cosas tal como son. Una incapacidad sólo es útil al que la vive. Entonces más de uno se daría cuenta de lo «poco clara» que es su imagen del mundo, cuán «borroso» lo ve y cuán pequeña es su perspectiva. Quizás entonces a más de uno se le cayera la venda de los ojos y empezara a ver claro.

El viejo, con la experiencia de los años, adquiere sabiduría y visión de conjunto. Lástima que muchos sólo experimenten esta buena visión a distancia cuando la presbicia les impide ver de cerca. El daltonismo indica ceguera para la diversidad y el colorido de la vida: es algo que afecta a las personas que todo lo ven pardo y tienden a arrasar diferencias. En suma, un ser gris.

La conjuntivitis, como todas las inflamaciones, denota conflicto. Produce un dolor que sólo se calma cuando uno cierra los ojos. Así cerramos los ojos ante un conflicto que no queremos afrontar.

Estrabismo:

Para poder ver algo en toda su dimensión, necesitamos dos imágenes. ¿Quién no reconoce en esta frase la ley de la polaridad? Nosotros, para captar la unidad completa, necesitamos siempre dos visiones. Pero si los ejes visuales no están bien alineados, los ojos se desvían, el individuo bizquea, porque en la retina de uno y otro ojo se forman dos imágenes no coincidentes (visión doble). Pero, antes que presentarnos dos imágenes divergentes, el cerebro opta por prescindir de una de ellas (la del ojo desviado). En realidad, entonces se ve con un solo ojo, ya que la imagen del otro ojo no nos es transmitida. Todo se ve plano, sin relieve.

Algo parecido ocurre con la polaridad. El ser humano debería poder ver los dos polos como una sola imagen (por ejemplo, onda y corpúsculo, libertad y autoritarismo, bien y mal). Si no lo consigue, si la visión se desdobra, él elimina una de las imágenes (la reprime) y, en lugar de visión completa, tiene visión de tuerto. En realidad, el bizco es tuerto, ya que la imagen del ojo desviado es desechada por el cerebro, lo cual provoca pérdida de relieve de la imagen y da una visión unilateral del mundo.

## Cataratas:

La «catarata gris» empaña el cristalino y, por lo tanto, enturbia la visión. No se ve con nitidez. Las cosas que se ven con nitidez poseen un perfil afilado, es decir, son cortantes. Pero, si se difumina el contorno, el mundo se hace más romo, menos hiriente. La visión borrosa proporciona un tranquilizador distanciamiento del entorno, y de uno mismo. La «catarata gris» es como una persiana que se baja para no tener que ver lo que uno no quiere ver. La catarata gris es como un velo que puede llegar a cegar.

En la «catarata verde» (glaucoma), el aumento de la presión interna del ojo provoca una progresiva contracción del campo visual, hasta llegar a la visión tubular. Se pierde la visión de conjunto: sólo se percibe la zona que se enfoca. Detrás de esta afección se halla la presión psíquica de las lágrimas no vertidas (presión interna del ojo).

La forma extrema del no querer ver es la ceguera. La ceguera está considerada por la mayoría de las personas como la pérdida más grave que pueda sufrir una persona en el aspecto físico. La expresión: Está ciego se emplea también en sentido figurado. Al ciego se le arrebató definitivamente la superficie de proyección externa y se le obliga a mirar hacia dentro. La ceguera corporal es sólo la última manifestación de la verdadera ceguera: la ceguera de la mente.

Hace varios años, mediante una nueva técnica quirúrgica se dio la vista a varios jóvenes ciegos. El resultado no fue totalmente halagüeño ya que la mayoría de

los operados no acababan de adaptarse a su nueva vida. Este caso puede tratar de explicarse y analizarse desde los más diversos puntos de vista. En nuestra opinión sólo importa el reconocimiento de que, si bien con medidas funcionales pueden modificarse los síntomas, no se eliminan los problemas de fondo que se manifiestan por medio de ellos. Mientras no rectificamos la idea de que todo impedimento físico es una perturbación molesta que hay que eliminar o subsanar cuanto antes, no podremos extraer de ella beneficio alguno. Debemos dejarnos perturbar por la perturbación en nuestra vida habitual, consentir que el impedimento nos impida seguir viviendo como hasta ahora. Entonces la enfermedad es la vía que nos conduce a la verdadera salud. Incluso la ceguera, por ejemplo, puede enseñarnos a ver, darnos una visión superior.

#### Los oídos

Repasemos varias frases hechas que se refieren al oído: Tender el oído = prestar oídos = regalar los oídos = escuchar a alguien. Todas estas frases nos muestran la clara relación existente entre los oídos y el tema de captar, de la receptividad (prestar atención) y de escuchar, también en el sentido de obedecer. Comparada con el oído, la vista es una forma de percepción mucho más activa. Y también es más fácil desviar la mirada o cerrar los ojos que taparse los oídos. La facultad de oír es expresión corporal de obediencia y humildad. Así, al niño desobediente le preguntamos: ¿No me has oído? Cuando no se quiere obedecer se hacen oídos sordos. Hay personas que, sencillamente, no oyen lo que no quieren oír. Denota cierto egocentrismo

no prestar oídos a los demás, no querer enterarse de nada. Indica falta de humildad y de obediencia. Lo mismo ocurre con la llamada «sordera del altavoz». No es el altavoz lo que daña sino la resistencia psíquica al ruido, el «no querer oír» conduce al «no poder oír». Las otitis y los dolores de oídos se dan con mayor frecuencia en los niños en la edad en que deben aprender a obedecer. La mayoría de las personas de edad avanzada sufren una sordera más o menos acentuada. La dureza de oído, al igual que la pérdida de visión, la rigidez y pesadez de los miembros, son los síntomas somáticos de la edad, todos ellos expresión de la tendencia del ser humano a hacerse más inflexible e intolerante con la edad. El anciano suele perder la capacidad de adaptación y la flexibilidad y está menos dispuesto a obedecer. Este esquema es típico de la vejez, pero, desde luego, no inevitable. La vejez no hace sino poner de relieve los problemas no resueltos y hacernos más sinceros, lo mismo que la enfermedad.

A veces, se produce una brusca pérdida de audición, generalmente unilateral y acusada, del oído interno que puede degenerar en sordera total (es posible perder el otro oído). Para interpretar el significado de esta afección es preciso estudiar atentamente las circunstancias en las que se presenta. La brusca pérdida de audición es una exhortación a tender el oído hacia dentro y escuchar la voz interior. Sólo se queda sordo el que ya hace tiempo que lo estaba para su voz interior.

## AFECCIONES DE LA VISTA

Quien tenga problemas visuales lo primero que debería hacer es prescindir durante un día de las gafas (o lentes de contacto) y asumir la situación conscientemente. A continuación, hacer por escrito una descripción de la forma en que durante ese día vieron y experimentaron el mundo, lo que pudieron hacer y lo que no, cómo se las ingeniaron. Este informe debería darles material de reflexión y revelarles su actitud hacia el mundo y hacia sí mismos. Pero ante todo debería uno responderse las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es lo que no quiero ver?
2. ¿Obstaculiza la subjetividad el conocimiento de mi mismo?
3. ¿Evito reconocerme a mi mismo en mis obras?
4. ¿ Utilizo la vista para mejorar mi perspectiva?
5. ¿ Tengo miedo de ver las cosas con nitidez?
6. ¿Puedo ver las cosas tal como son?
7. ¿A qué aspecto de mi personalidad cierro los ojos?

## AFECCIONES DE LOS OÍDOS

Quien tenga problemas con el oído fórmúlese estas preguntas:

1. ¿Por qué no quiero escuchar a cierta

persona?

2. ¿Qué es lo que no quiero oír?

3. ¿Están equilibrados en mí los polos de egocentrismo y humildad?

**LA ENFERMEDAD COMO CAMINO THORWALD  
DETHLEFSEN y RÜDIGER DAHLKE. Editorial  
Plaza y Janés**

**Título original: Krankheit als Weg**

---

## Síntomas psíquicos

### CAPÍTULO 13

Bajo este epígrafe queremos referirnos a ciertos trastornos frecuentes que habitualmente se califican de «psíquicos». De todos modos, deseamos hacer constar que, desde nuestro punto de vista, tal denominación tiene poco sentido. En realidad, no es posible trazar una línea divisoria clara entre los síntomas somáticos y psíquicos. Todo síntoma tiene un contenido psíquico y se manifiesta a través del cuerpo. También la ansiedad y las depresiones utilizan el cuerpo para manifestarse. Estas correlaciones somáticas, sin embargo, proporcionan también a la psiquiatría académica la base para sus tratamientos farmacológicos. Las

lágrimas de un paciente depresivo no son «más psíquicas» que el pus o la diarrea. La diferencia, en el mejor de los casos, está justificada en los puntos finales del continuo, en los que compara una degeneración orgánica con una alteración psicótica de la personalidad. Pero cuanto más nos alejamos de los extremos hacia el centro, más difícil es encontrar la divisoria, aunque tampoco el examen de los extremos justifica la diferenciación entre lo «somático» y lo «psíquico» ya que la diferencia sólo reside en la forma de manifestación del símbolo. El cuadro del asma se diferencia de la amputación de una pierna tanto como de la esquizofrenia. La distinción entre «somático» y «psíquico» provoca más confusión que claridad.

Nosotros no vemos necesidad para esta diferenciación, ya que nuestra teoría es aplicable a todos los síntomas sin excepción. Los síntomas pueden servirse, de las más diversas formas de expresión, desde luego, pero todos necesitan del cuerpo, a través del cual el factor psíquico se hace visible y experimentable. De todos modos, el síntoma, ya sea pena o el dolor de una herida, se experimenta en la mente. En la Primera Parte, hemos señalado ya que todo lo individual es síntoma y que el término enfermo o sano responde a una valoración subjetiva. El llamado aspecto psíquico no es excepción.

También aquí tenemos que librarnos de la idea de que existe el comportamiento normal y el anormal. La normalidad es expresión de una frecuencia estadística, por lo que no puede entenderse ni como concepto clasificador ni como medida de valor. La normalidad, desde luego, hace disminuir la

ansiedad pero es contraria a la individualización. La defensa de una normalidad es una pesada hipoteca de la psiquiatría tradicional. Una alucinación no es ni más real ni más irreal que cualquier otra percepción. Sólo le falta ser reconocida por la colectividad. El «enfermo psíquico» funciona según las mismas leyes psicológicas que todas las personas. El enfermo que se siente perseguido o amenazado por asesinos proyecta su propia sombra agresiva al entorno lo mismo que el ciudadano que reclama penas más severas para los delincuentes o que tiene miedo de los terroristas. Toda proyección es ilusión, por lo que huelga preguntar hasta dónde es normal una ilusión y a partir de dónde es enfermiza.

El enfermo psíquico y el sano psíquico son puntos terminales teóricos de un continuo que resulta de la interrelación entre el conocimiento y la sombra. En el llamado psicótico tenemos la forma extrema de una represión bien lograda. Cuando todas las vías y campos posibles para vivir la sombra están totalmente cerrados, en un momento dado, cambia el predominio y la sombra pasa a gobernar por completo la personalidad. Para ello anula la parte de la conciencia que ha dominado hasta ahora, y se resarce con gran energía de la represión sufrida, viviendo intensamente todo lo que la otra parte del individuo no se había atrevido a asumir. Así, los moralistas rigurosos se convierten en exhibicionistas obscenos, los pusilánimes dulces, en bestias furiosas y los perdedores resignados, en megalómanos exaltados.

También la psicosis da sinceridad, ya que recupera todo lo perdido hasta el momento

de una forma tan intensa y absoluta que infunde temor en el entorno. Es el desesperado intento por devolver el equilibrio a la unilateralidad; intento, desde luego, que se expone a reducirse a una alternancia pendular entre uno y otro extremo. Esta dificultad por encontrar el punto medio, el equilibrio, se aprecia claramente en el síndrome maníaco-depresivo. En la psicosis, el ser humano vive su propia sombra. El loco nos abre una puerta al infierno de la mente que está en todos nosotros. Las frenéticas tentativas por combatir y ahogar este síntoma, provocadas por el miedo, son comprensibles pero poco aptas para resolver el problema. El principio de represión de la sombra provoca precisamente la violenta explosión de la sombra; tratar de reprimirla aplaza el problema, pero no lo resuelve.

El primer paso en la dirección correcta será también aquí el reconocimiento de que el síntoma tiene su sentido y su justificación. Partiendo de esta base, uno puede plantearse la manera de atender con eficacia la sana indicación que nos hace el síntoma.

Por lo que respecta al tema de los síntomas psicóticos, deben bastarnos estas observaciones. Las interpretaciones profundas son escasamente provechosas, ya que el psicótico no aporta ninguna base para una interpretación. Su miedo a la sombra es tan grande que casi siempre la proyecta enteramente hacia fuera. El observador interesado no tendrá dificultad para hallar la explicación si no pierde de vista las dos reglas que se comentan repetidamente en este libro:

1. Todo lo que el paciente experimenta en el mundo exterior son proyecciones de su sombra (voces, ataques, persecuciones, hipnosis, ansias asesinas, etc.).

2. El comportamiento psíquico en sí es la realización de una de las sombras no asumida.

Los síntomas psíquicos, a fin de cuentas, no se prestan a una interpretación, ya que expresan directamente el problema y no necesitan otro plano en el que plasmarse. Por ello, todo lo que uno pueda decir sobre la problemática de los síntomas psíquicos enseguida suena trivial, ya que falta el paso de la traducción. De todos modos, en este capítulo nos referiremos, por vía de ejemplo, a tres síntomas muy difundidos y relacionados con el campo psíquico: la depresión, el insomnio y la adicción.

### La depresión

La depresión es un concepto compuesto por un cuadro de síntomas que abarcan desde el abatimiento y la inhibición hasta la llamada depresión endógena con apatía total. La depresión va acompañada de la total paralización de la actividad, la melancolía y de una serie de síntomas corporales como cansancio, trastornos del sueño, inapetencia, estreñimiento, dolor de cabeza, taquicardia, dolor de espalda, trastornos menstruales en la mujer y baja del tono corporal. El depresivo sufre sentimiento de culpabilidad y continuamente se hace reproches, trata de hacerse perdonar. Cabe preguntar qué es lo que en realidad deprime al depresivo. En respuesta

hallamos tres temas:

1. Agresividad. Antes hemos dicho que la agresividad que no es conducida hacia el exterior se convierte en dolor corporal. Esta afirmación puede completarse diciendo que la agresividad reprimida en el aspecto psíquico conduce a la depresión. La agresividad bloqueada y no exteriorizada se dirige hacia dentro y convierte al emisor en receptor. En la cuenta de la agresividad reprimida se cargan no sólo los sentimientos de culpabilidad sino también los numerosos síntomas somáticos que la acompañan, con sus dolores difusos. En otro lugar decimos que la agresividad sólo es una forma especial de energía vital y actividad. Por lo tanto, el que reprime con miedo su agresividad, reprime también su energía y su actividad. La psiquiatría trata de inducir al depresivo a alguna actividad, pero esto el depresivo lo vive como una amenaza. El depresivo evita todo lo que no tiene el reconocimiento público y trata de disimular los impulsos agresivos y destructivos con una vida irreprochable. La agresividad dirigida contra uno mismo encuentra su expresión más clara en el suicidio. En el deseo de suicidio siempre hay que preguntar a quién se dirige en realidad el propósito.

2. Responsabilidad. La depresión es –dejando aparte el suicidio– la forma extrema de rehuir la responsabilidad. El depresivo no actúa sino que vegeta, más muerto que vivo. Pero a pesar de su negativa a encarar activamente la vida, el depresivo, a través de la puerta trasera de los sentimientos de culpabilidad, sigue teniendo que afrontar el tema de la «responsabilidad». El miedo a asumir

responsabilidad está en primer término en todas las depresiones que se producen precisamente cuando el paciente tiene que entrar en otra fase de la vida, por ejemplo, claramente en la depresión postparto.

3. Renuncia, soledad, vejez, muerte. Estos cuatro conceptos íntimamente relacionados entre sí abarcan el último y, a nuestro entender, más importante conjunto de temas. El paciente que sufre depresión es obligado violentamente a afrontar el polo de la muerte. Todo lo vivo, como movimiento, cambio, relación social y comunicación es arrebatado al depresivo y se le ofrece el polo opuesto a lo vivo: apatía, inmovilidad, soledad, pensamientos sobre la muerte. El polo de la muerte que con tanta fuerza se manifiesta en la depresión, es la sombra de este paciente.

El conflicto radica en que se teme tanto a la vida como a la muerte. La vida activa trae consigo culpabilidad y responsabilidad y esto es lo que uno quiere evitar. Asumir responsabilidad significa también renunciar a la proyección y aceptar la propia soledad. La personalidad depresiva tiene miedo de esto y, por lo tanto, necesita personas a las que aferrarse. La separación o la muerte de una de estas personas suele ser desencadenante de una depresión. Uno se ha quedado solo, y uno no quiere vivir solo ni asumir responsabilidad. Uno tiene miedo a la muerte y, por lo tanto, no reconoce las condiciones de la vida. La depresión nos da sinceridad: hace visible la incapacidad de vivir y de morir.

## Insomnio

El número de personas que, durante un período más o menos largo, padece trastornos del sueño, es muy grande. No menos grande es el consumo de somníferos. Al igual que la comida y el sexo, el sueño es una necesidad instintiva del ser humano. Pasamos en este estado una tercera parte de la vida. Un lugar seguro, abrigado y cómodo donde dormir es de capital importancia para el hombre y para el animal. Por cansado que esté un animal o una persona, recorrerá un buen trecho con tal de encontrar una buena cama. Las perturbaciones del sueño las combatimos con gran inquietud y la falta de sueño la siente el individuo como una de las mayores amenazas. Un buen descanso suele estar asociado a muchas costumbres: una cama determinada, una postura determinada, una hora determinada, etc. La ruptura de esa costumbre puede perturbarnos el sueño.

El sueño es un fenómeno curioso. Todos podemos dormir sin haber aprendido, pero no sabemos cómo. Pasamos una tercera parte de nuestra vida en este estado pero no sabemos nada de él. Deseamos dormir y, sin embargo, con frecuencia, percibimos una amenaza que nos llega del mundo del sueño. Tratamos de desechar estos temores restando importancia al tema, por ejemplo: «Sólo ha sido un sueño», o: «Vano como un sueño», pero, si hemos de ser sinceros, reconocemos que en el sueño experimentamos y vivimos con la misma sensación de realidad que en la vigilia. Quien medite sobre este tema, tal vez saque la conclusión de que el mundo de la vigilia es también ilusión, sueño como el sueño nocturno y que ambos mundos sólo existen en nuestra mente.

¿De dónde sale la idea de que nuestra vida, la que hacemos durante el día, es más real o más auténtica que la de los sueños?

¿Quién nos autoriza a poner un sólo delante de la palabra sueño? Cada experiencia de la mente es igual de verdadera, no importa que la llamemos realidad, sueño o fantasía.

Puede ser un buen ejercicio mental invertir la óptica habitual de la vida y el sueño e imaginar que el sueño es nuestra verdadera vida, interrumpida a intervalos regulares por períodos de vigilia.

«Wang soñó que era una mariposa. Estaba entre hierbas y flores. Revoloteaba de un lado a otro. Luego despertó y no sabía si era Wang que soñaba que era una mariposa o era una mariposa que soñaba que era Wang.»

Esta inversión es un buen ejercicio para descubrir que, desde luego, conciencia de día y conciencia de noche, son polos que se compensan mutuamente. Por analogía, corresponde al día y a la luz la vigilia, la vida, la actividad y a la noche, la oscuridad, el reposo, el inconsciente y la muerte.

De acuerdo con estas analogías de arquetipos, la voz popular llama al sueño el hermano menor de la muerte. Cada vez que nos dormimos, ensayamos la muerte. El sueño nos exige soltar todos los controles, toda meditación, toda actividad. El sueño nos exige entrega y confianza, abandonarnos a lo desconocido. No se puede conciliar el sueño a la fuerza, con un acto de voluntad. No hay como querer dormir a toda costa para no poder pegar ojo. Nosotros no podemos sino crear las condiciones favorables, pero a partir de ahí tenemos que aguardar con

paciencia y confianza que el sueño venga. Apenas nos está permitido observar el proceso: la observación nos impediría dormir.

Todo lo que el sueño (y la muerte) exigen de nosotros no pertenece precisamente a los puntos fuertes del ser humano. Todos estamos muy anclados en el polo de la actividad, estamos muy orgullosos de nuestras obras, dependemos mucho de nuestro intelecto y de nuestro rígido control como para que el abandono, la confianza y la pasividad sean formas de comportamiento familiares. Por lo tanto, a nadie debe asombrar que el insomnio (¡junto al dolor de cabeza!) sea uno de los trastornos más frecuentes de nuestra civilización.

Nuestra cultura, a causa de su unilateralidad, tiene dificultades con todos los campos antipolares, como puede apreciarse rápidamente por la lista de analogías que exponemos. Tenemos miedo del sentimiento, de lo irracional, de la sombra, del inconsciente, del mal, de la oscuridad y de la muerte. Nos aferramos a nuestro intelecto y a nuestra conciencia de día con la que creemos poder entenderlo todo. Cuando llega la invitación a «abandonarse» se produce el miedo, porque la pérdida nos parece excesiva. Y, no obstante, todos ansiamos dormir y experimentamos la necesidad. Como la noche pertenece al día, así la sombra nos pertenece a nosotros y la muerte, a la vida. El sueño nos lleva todos los días a ese umbral entre el Aquí y Allá, nos acompaña a la zona oscura de nuestra alma, nos hace vivir en el sueño lo no vivido y nos sitúa otra vez en equilibrio.

El que sufre de insomnio –mejor dicho: de

dificultad para conciliar el sueño— tiene dificultades y miedo de soltar el control consciente y abandonarse a su inconsciente. El individuo actual apenas hace una pausa entre el día y la noche, sino que lleva consigo a la zona del sueño todos sus pensamientos y actividades. Prolongamos el día durante la noche y pretendemos analizar el lado nocturno de nuestra alma con los métodos de la conciencia diurna. Falta la pausa de la conmutación consciente.

El insomne debe aprender ante todo a terminar el día conscientemente para poder entregarse por completo a la noche y a sus leyes. También debe aprender a preocuparse de las zonas de su inconsciente, para averiguar de dónde procede la ansiedad. La mortalidad es un tema importante para él. El insomne carece de confianza y de capacidad de entrega. Él se considera «activo» y no puede abandonarse. Los temas son casi idénticos a los que consideramos al tratar del orgasmo. El sueño y el orgasmo son pequeñas muertes que las personas con un Yo muy desarrollado experimentan como peligro. Por lo tanto, la conciliación con el lado nocturno de la vida es un somnífero infalible.

Los viejos sistemas, tales como contar, dan resultado sólo en la medida en que permiten distraer el intelecto. La monotonía aburre la mitad izquierda del cerebro y la induce a cejar en su afán de predominio. Todas las técnicas de meditación utilizan este recurso: concentración en un punto, o en la respiración, en la repetición de una mantra o un koan inducen a pasar del hemisferio izquierdo al derecho, del lado del día al lado de la noche, de la actividad a la pasividad. Quien experimente dificultades

en esta rítmica alternancia natural debe dedicar atención al polo que rehuye. Esto es lo que pretende el síntoma. Proporciona al individuo tiempo para dilucidar sus conflictos con las alarmas y los temores de la noche. También en este caso el síntoma da sinceridad: todos los que padecen de insomnio tienen miedo a la noche. Cierto.

La excesiva somnolencia denota el problema contrario. El que, a pesar de haber dormido lo necesario, tiene problemas para despertar y levantarse, debe analizar su temor a las exigencias del día, a la actividad y el esfuerzo. Despertar y empezar el día significa actuar y asumir responsabilidades. La persona que tiene dificultad para pasar a la conciencia del día pretende huir al mundo de los sueños y a la inconsciencia de la niñez y evitar los desafíos y responsabilidades de la vida. En este caso, el tema se llama: huida a la inconsciencia. Si el dormirse guarda relación con la muerte, el despertar es un pequeño nacimiento. El nacimiento y el despertar a la conciencia pueden resultar tan angustiosos como la noche y la muerte. El problema está en la unilateralidad; la solución está en el medio, en el equilibrio, en la conjunción. Sólo aquí se descubre que nacimiento y muerte son uno.

#### **TRASTORNOS DEL SUEÑO**

**El insomnio debe hacer que nos planteemos las siguientes preguntas:**

- 1. ¿En qué medida dependo del poder, el control, el intelecto y la observación?**
- 2. ¿Soy capaz de desasirme?**
- 3. ¿Están desarrolladas en mí la capacidad**

**de entrega y la confianza?**

**4. ¿Me preocupo del lado nocturno de mi alma?**

**5. ¿Cuánto temo a la muerte? ¿He meditado sobre ella lo suficiente?**

**La excesiva somnolencia sugiere estas preguntas:**

**1. ¿Rehuyo la actividad, la responsabilidad y la toma de conciencia?**

**2. ¿Vivo en un mundo de sueños y tengo miedo de despertar a la realidad?**

La adicción

El tema de la somnolencia nos lleva directamente a los estupefacientes y la adicción, en general, problema cuyo tema central es también la huida. Huida y búsqueda a la vez. Todos los drogadictos buscaban algo pero dejaron la búsqueda muy pronto conformándose con un sucedáneo. La búsqueda no debe acabar sino con el hallazgo. Jesús dijo: «El que busca no debe dejar de buscar hasta que encuentre; y cuando encuentre estará conmovido; y cuando esté conmovido se admirará y reinará sobre el Todo.» (Tomás. Evangelios Apócrifos, 2.)

Todos los grandes héroes de la mitología y la literatura buscan algo –Ulises, Don Quijote, Parsifal, Fausto– pero no dejan de buscar hasta que lo encuentran. La búsqueda lleva al héroe por peligros, perplejidad, desesperación y oscuridad. Pero cuando encuentra, lo encontrado hace que todos los esfuerzos parezcan insignificantes. El ser humano va a la deriva y en su deambular es

arrojado a las más extrañas playas del alma, pero en ninguna debe demorarse ni encallar, no debe dejar de buscar hasta haber encontrado.

«Buscad y encontraréis...», dice el Evangelio. Pero el que se asusta de las pruebas y peligros, de las penalidades y extravíos del camino, se queda en la adicción. Proyecta su afán de búsqueda en algo que ya ha encontrado en el camino y ahí termina la búsqueda. Asimila el sucedáneo a su objetivo y no se ve hartado. Trata de saciar el hambre con más y más del «mismo» sucedáneo y no advierte que cuanto más come más hambre tiene. Se intoxica y no advierte que se ha equivocado de objetivo y que debería seguir buscando. El miedo, la comodidad y la ofuscación le aprisionan. Todo alto en el camino puede intoxicar. En todas partes acechan las sirenas que tratan de retener al caminante y hacerlo prisionero.

Cualquier cosa puede provocar adicción cuando no la limitamos: dinero, poder, fama, influencia, saber, diversión, comida, bebida, ascetismo, ideas religiosas, drogas. Sea lo que fuere, todo tiene justificación en tanto que experiencia y todo puede convertirse en manía cuando no sabemos decir basta. Cae en la adicción el que se acobarda ante nuevas experiencias. El que considera su vida como un viaje y siempre va de camino es un buscador, no un adicto. Para sentirse buscar hay que reconocer la propia calidad de apátrida. El que cree en ataduras ya es adicto. Todos tenemos nuestras adicciones, con las que nuestra alma se embriaga una y otra vez. El problema no es lo que nos provoca la adicción sino nuestra pereza para seguir

buscando. El examen de las adicciones nos indica, en el mejor de los casos, el objeto de las ansias de cada cual. Y nuestra perspectiva queda sesgada si absolvemos las adicciones aceptadas por la sociedad (riqueza, trabajo, éxito, saber, etc.). De todos modos aquí mencionaremos brevemente sólo las adicciones que en general son consideradas patológicas.

### Bulimia

Vivir es aprender. Aprender es asimilar principios que hasta el momento sentíamos ajenos al Yo. La constante asimilación de lo nuevo ensancha el conocimiento. Se puede sustituir el «alimento espiritual» por «alimento material», el cual sólo provoca el «ensanchamiento del cuerpo». Si el hambre de vida no se sacia con experiencias, pasa al cuerpo y se manifiesta como hambre de comida. Y es un hambre que no puede saciarse, ya que el vacío interior no puede llenarse con comida.

En un capítulo anterior dijimos que el amor es apertura y aceptación: el bulímico sólo vive el amor en el cuerpo, ya que en el espíritu no puede. Ansía amor, pero no abre su interior sino sólo la boca y se lo traga todo. El resultado se llama obesidad. El bulímico busca amor, afirmación, recompensa, pero por desgracia en el plano equivocado.

### Alcohol

El alcohólico ansía un mundo sin penas ni conflictos. El objetivo en sí no es malo, lo malo es que él trata de conseguirlo rehuyendo los conflictos y problemas. Él no está dispuesto a encararse con la

conflictividad de la vida y resolverla con el esfuerzo. Con el alcohol, adormece sus conflictos y problemas y se pinta un mundo sano. Generalmente, el alcohólico busca también el calor humano. El alcohol produce una especie de caricatura de humanidad al destruir las barreras y las inhibiciones, borra las diferencias sociales y provoca una rápida camaradería, a la que, desde luego, falta profundidad y solidez. El alcohol es la tentativa de apaciguar el deseo de búsqueda de un mundo sano, feliz y hermanado. Todo lo que se oponga al ideal hay que ahogarlo en vino.

### Tabaco

El hábito de fumar está relacionado con las vías respiratorias y los pulmones. Recordemos que la respiración tiene que ver sobre todo con la comunicación, el contacto y la libertad. Fumar es el intento de estimular y satisfacer este afán. El cigarrillo es el sucedáneo de la auténtica comunicación y la auténtica libertad. La publicidad de los cigarrillos apunta deliberadamente a estos deseos de las personas: la libertad del cow-boy, la superación de alegre compañía: todos estos deseos relacionados con el Yo se satisfacen con un cigarrillo. Uno hace kilómetros, ¿para qué? Quizá por una mujer, por un amigo, por la libertad..., o uno sustituye todos estos nobles fines por un cigarrillo, y el humo del tabaco borra los verdaderos objetivos.

### Drogas

El hachís (marihuana) tiene una temática similar a la del alcohol. El individuo huye de sus problemas y conflictos a un estado agradable. El hachís les quita las aristas

duras a la vida y suaviza el contorno. Todo es más suave y los desafíos desaparecen.

La cocaína (y estimulantes similares como «Captagon») tiene el efecto contrario. Mejora enormemente el rendimiento y, por lo tanto, puede proporcionar un mayor éxito. Aquí hay que examinar detenidamente el tema «éxito, rendimiento y reconocimiento», ya que la droga no es más que el medio de aumentar artificialmente la fuerza creadora. La búsqueda del éxito es siempre búsqueda de amor. Por ejemplo, en el mundo del espectáculo y del cine está muy extendido el uso de la cocaína. El ansia de amor es el problema específico de esta profesión. El artista que se exhibe busca el amor y espera calmar estas ansias con el favor del público. (¡La circunstancia de que esto no sea posible hace que, por un lado, constantemente se «supere» y por el otro, se siente cada vez más desgraciado!) Con o sin estimulante, aquí la adicción se llama: éxito con el que se pretende calmar el hambre de amor.

La heroína permite dejar atrás definitivamente los problemas de este mundo.

Las drogas psicodélicas (LSD, mescalina, hongos, etc.) son distintas de las citadas hasta ahora. El que consume estas drogas tiene el propósito (más o menos consciente) de realizar experiencias mentales y trascendentales. Las drogas psicodélicas tampoco crean hábito en el sentido estricto. No es fácil determinar si son medios legítimos para abrir nuevas perspectivas a la conciencia, ya que el problema no se halla en la droga propiamente dicha sino en la mente del individuo que la utiliza. El ser humano

sólo tiene derecho legítimo a aquello que conquista con su esfuerzo. Por lo tanto, suele ser muy difícil controlar el nuevo espacio mental que nos abren las drogas y no ser invadido por él. Cuanto más se adentra uno en el camino de la verdadera búsqueda, menos necesita de las drogas, desde luego. Todo lo que pueda conseguirse por medio de las drogas se consigue también sin ellas, sólo que más despacio. ¡Y la prisa es mal compañero de viaje!

**LA ENFERMEDAD COMO CAMINO THORWALD  
DETHLEFSEN y RÜDIGER DAHLKE. Editorial  
Plaza y Janés**

**Título original: Krankheit als Weg**

---

---

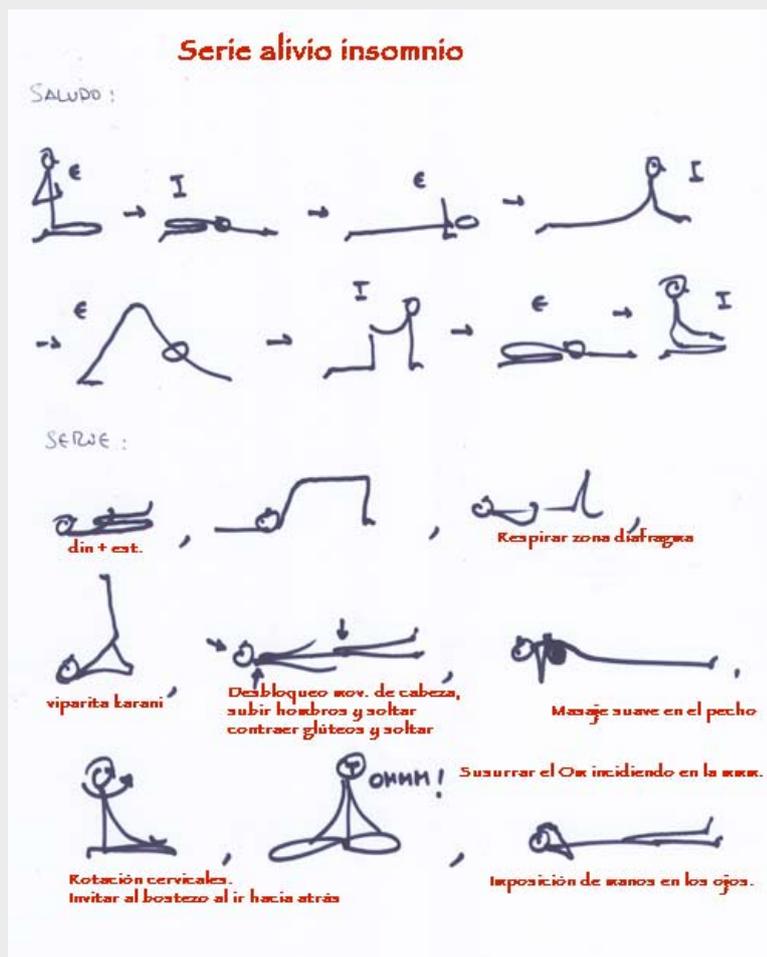
### **Serie para el insomnio**

Es una serie para hacer por la noche previa al momento de ir a dormir. El cuerpo, que es sabio, resalta en los momentos de mayor calma previo a la hora de ir a dormir las tensiones acumuladas durante el día. A menudo cuando nuestra actividad diaria ha sido sedentaria y no hemos gastado energía vital el cuerpo no se ha cansado y por lo tanto no se afloja.

Una de las primera indicaciones sería hacer

un ejercicio moderado para movilizar esas energías retenidas y liberar tensiones. Otra de las estrategias sería favorecer posturas de suspensión donde volver a conectar con una respiración reparadora, una mayor escucha del propio cuerpo. Alguna postura invertida facilitará la calma del mental así como pequeños movimientos de desbloques en diferentes zonas.

Muy importante será quitar tensión en las cervicales y favorecer el bostezo. El canto del om será beneficioso para generar una energía de armonía. También la relajación de la franja ocular será interesante ya que durante el día recibimos infinidad de estímulos visuales.



Por Julián Peragón

---

---

## Serie para el asma y la bronquitis

El asma es una enfermedad inmunoalérgica y a menudo sus crisis son estacionales. Se producen espasmos de la musculatura plana de los bronquios lo que hace que se estrechen las vías respiratorias. A esto hay que añadirle que aumentan las secreciones y la congestión de toda la zona. La hipersensibilidad de la mucosa bronquial puede tener una base alérgica pero la clasificamos como enfermedad psicósomática porque el aspecto emocional tiene mucha importancia.

Por otro lado, la bronquitis crónica que puede estar provocada por sustancias irritantes como polvo, humo, etc. Puede producir alteraciones en las paredes bronquiales y hacerse más sensible a los gérmenes. Si se dan alteraciones muy graves el estancamiento de aire en los alveolos distiende el parénquima pulmonar pudiendo provocar enfisema. Destrucción de los alveolos y que genera dificultad al respirar, especialmente en la actividad física. También es frecuente la tos crónica y sibilancias.

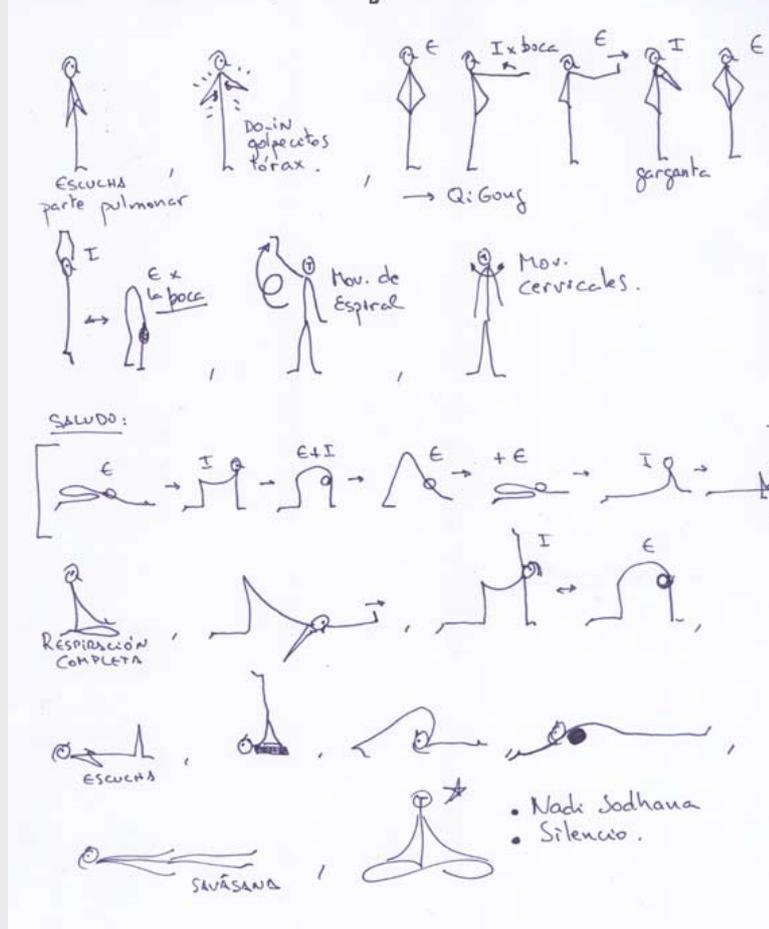
Con respecto al asma THORWALD DETHLEFSEN y RÜDIGER DAHLKE en «La enfermedad como camino» nos recuerda que el asmático quiere coger demasiado aire en la inspiración (a pesar que aire hay en abundancia) pero al inspirar demasiado provoca una dilatación en los pulmones y un lógico espasmo respiratorio. De ahí que al sacar el aire sea tan dificultoso con una espiración sibilante. El desequilibrio entre el tomar y el dar provoca asfixia.

También podemos encontrar un deseo de inhibirse pues el asmático en su hipersensibilidad percibe muchas sustancias peligrosas para la salud, esto conlleva inmovilización del diafragma y broncoconstricción. Esto nos recuerda a un aspecto de temor y miedo. Miedo al lado oscuro de la vida pues el asmático ama lo limpio, lo puro, lo estéril. Los autores comentan que el asmático sublima la sexualidad y sus secreciones en el polo inferior del cuerpo hacia el polo superior de la cabeza y las expectoraciones bronquial.

El asmático es un individuo que tiene sed de amor por eso inspira tan profundamente pero después tiene dificultad en expresarlo.

El YOGA puede ayudar tanto en el asma como en la bronquitis en la medida que favorece el desprendimiento de la mucosidad y su expectoración. Intenta liberar el diafragma y relajar la musculatura torácica que está excesivamente en tensión. Regularizar la respiración será fundamental para estas enfermedades. Dar confianza en su propio cuerpo y en la naturalidad de la respiración que puede ser sin esfuerzo.

## Serie Asma, bronquitis



Por Julián Peragón

## La respiración

### CAPÍTULO 3

La respiración es un acto rítmico. Se compone de dos fases, inhalación y exhalación. La respiración es un buen ejemplo de la ley de la polaridad: los dos polos, inspiración y espiración, forman, con su constante alternancia, un ritmo. Un polo depende de su opuesto, y así la

inspiración provoca la espiración, etc. También podemos decir que un polo no puede vivir sin el polo opuesto, porque, si destruimos una fase, desaparece también la otra. Un polo compensa el otro polo y los dos juntos forman un todo. Respiración es ritmo, el ritmo es la base de toda la vida. También podemos sustituir los dos polos de la respiración por los conceptos de contracción y relajación. Esta relación de inspiración-contracción y espiración-relajación se muestra claramente cuando suspiramos. Hay un suspiro de inspiración que provoca contracción y un suspiro de espiración que provoca relajación.

Por lo que se refiere al cuerpo, la función central de la respiración es un proceso de intercambio: por la inspiración el oxígeno contenido en el aire es conducido a los glóbulos rojos y en la espiración expulsamos el anhídrido carbónico. La respiración encierra la polaridad de acoger y expulsar, de tomar y dar. Con esto hemos hallado la simbología más importante de la respiración. Goethe escribió:

En la respiración hay dos mercedes,  
una inspirar, la otra soltar el aire,  
aquélla colma, ésta refresca,

es la combinación maravillosa de la vida

Todas las lenguas antiguas utilizan para designar el aliento la misma palabra que para alma o espíritu. Respirar viene del latín spirare y espíritu, de spiritus, raíz de la que se deriva también inspiración tanto en el sentido lato como en el figurado. En griego psyche significa tanto

hálito como alma. En indostánico encontramos la palabra atman que tiene evidente parentesco con el atmen (respirar) alemán. En la India al hombre que alcanza la perfección se le llama Mahatma, que textualmente significa tanto «alma grande» como «aliento grande». La doctrina hindú nos enseña, también, que la respiración es portadora de la auténtica fuerza vital que el indio llama prana. En el relato bíblico de la Creación se nos cuenta que Dios infundió su aliento divino en la figura de barro convirtiéndola en una criatura «viva», dotada de alma.

Esta imagen indica bellamente cómo al cuerpo material, a la forma, se le infunde algo que no procede de la Creación: el aliento divino. Es este aliento, que viene de más allá de lo creado, lo que hace del hombre un ser vivo y dotado de alma. Ya estamos llegando al misterio de la respiración. La respiración actúa en nosotros, pero no nos pertenece. El aliento no está en nosotros, sino que nosotros estamos en el aliento. Por medio del aliento, nos hallamos constantemente unidos a algo que se encuentra más allá de lo creado, más allá de la forma. El aliento hace que esta unión con el ámbito metafísico (literalmente: con lo que está Detrás de la Naturaleza) no se rompa. Vivimos en el aliento como dentro de un gran claustro materno que abarca mucho más que nuestro ser pequeño y limitado –es la vida, ese secreto supremo que el ser humano no puede definir, no puede explicar– la vida sólo se experimenta abriéndose a ella y dejándose inundar por ella. La respiración es el cordón umbilical por el que esta vida viene a nosotros. La respiración hace que nos mantengamos en

esta unión.

Aquí reside su importancia: la respiración impide que el ser humano se cierre del todo, se aisle, que haga impenetrable la frontera de su yo. Por muy deseoso que el ser humano esté de encapsularse en su ego, la respiración le obliga a mantener la unión con lo ajeno al yo. Recordemos que nosotros respiramos el mismo aire que respira nuestro enemigo. Es el mismo aire que respiran los animales y las plantas. La respiración nos une constantemente con todo. Por más que el hombre quiera aislarse, la respiración lo une con todo y con todos. El aire que respiramos nos une a unos con otros, nos guste o no. La respiración tiene algo que ver con «contacto» y «relajación».

Este contacto entre lo que viene de fuera y el cuerpo se produce en los alvéolos pulmonares. Nuestro pulmón tiene una superficie interna de unos setenta metros cuadrados, mientras que el área de nuestra piel no mide sino entre metro y medio y dos metros cuadrados. El pulmón es nuestro mayor órgano de contacto. Si observamos con más atención, distinguiremos las diferencias existentes entre los dos órganos de contacto del ser humano: pulmones y piel; el contacto de la piel es inmediato y directo. Es más comprometido y más intenso que el de los pulmones y, además, está sometido a nuestra voluntad. Uno puede tocar a otra persona o no tocarla. El contacto que establecemos con los pulmones es indirecto, pero obligatorio. No podemos evitarlo, ni siquiera cuando una persona nos inspira tanta antipatía que no podemos ni olerla, ni cuando otra nos impresiona tanto que nos

deja sin aliento. Existe un síntoma de enfermedad que puede pasar de uno a otro de estos órganos de contacto: una erupción cutánea abortada puede manifestarse en forma de asma que, a su vez, con el correspondiente tratamiento, se convierte en erupción. El asma y la erupción cutánea corresponden al mismo tema: contacto, roce, relación. La resistencia a establecer contacto con todo el mundo por medio de la respiración se manifiesta, por ejemplo, en el espasmo respiratorio del asma.

Si seguimos repasando las frases hechas relacionadas con la respiración y con el aire veremos que hay situaciones en las que a uno le falta el aire, o no puede respirar a sus anchas. Con ello tocamos el tema de la libertad y la cohibición. Con el primer aliento empezamos nuestra vida y con el último la terminamos. Con el primer aliento damos también el primer paso por el mundo exterior al desprendernos de la unión simbiótica con la madre y hacernos autónomos, independientes, libres. Cuando a uno le cuesta respirar; ello suele ser señal de que teme dar por sí mismo los primeros pasos con libertad e independencia. La libertad le corta la respiración, es algo insólito que le produce temor. La misma relación entre libertad y respiración se advierte en el que sale de una situación de agobio y pasa a otra esfera en la que se siente «desahogado» o, simplemente, sale al exterior: lo primero que hace es inspirar profundamente, por fin puede respirar con libertad.

También el proverbial ahogo que nos aqueja en circunstancias agobiantes es ansia de libertad y de espacio vital.

En resumen, la respiración simboliza los siguientes temas: ritmo, en el sentido de aceptar «tanto lo uno como lo otro»

Contracción – Relajación

Tomar – Dar

Contacto – Repudio

Libertad – Agobio RESPIRACIÓN = ASIMILACIÓN DE LA VIDA

En las enfermedades respiratorias, procede hacerse las siguientes preguntas:

1. ¿Qué me impide respirar?
2. ¿Qué es lo que no quiero admitir?
3. ¿Qué es lo que no quiero expulsar?
4. ¿Con qué no quiero entrar en contacto?
5. ¿Tengo miedo de dar un paso en una nueva libertad?

Asma bronquial

Después de las consideraciones de carácter general hechas acerca de la respiración, deseamos examinar especialmente el cuadro del asma bronquial, afección que siempre fue exponente de las manifestaciones psicósomáticas. «Se llama asma bronquial a una disnea que se presenta en forma de acceso, caracterizada por una espiración sibilante. Se produce un estrechamiento de los bronquios y bronquiolos que puede estar provocada por un espasmo de la musculatura plana, una inflamación de las vías respiratorias y la congestión y secreción de la mucosa» (Brautigam).

El ataque de asma es experimentado por el paciente como un ahogo mortal, el enfermo trata de sorber el aire, jadea y la espiración queda muy dificultada. En el asmático coinciden varios problemas que, a pesar de su afinidad, examinaremos por separado, por motivos didácticos.

#### 1. Tomar y dar:

El asmático trata de tomar demasiado. Inspira profundamente y provoca una excesiva dilatación de los pulmones y un espasmo respiratorio. Uno toma llenándose hasta rebosar y, cuando tiene que dar, llega el espasmo.

Aquí se ve claramente la perturbación del equilibrio; los polos «tomar» y «dar» deben estar equilibrados, a fin de poder formar un ritmo. La ley de la evolución depende del equilibrio interno: toda acumulación impide la fluidez. El flujo respiratorio es interrumpido en el asmático porque se excede al tomar. Ocurre luego que no sabe dar y entonces no puede volver a tomar lo que tanto ansía. Al inspirar tomamos oxígeno y al espirar expulsamos anhídrido carbónico. El asmático quiere conservarlo todo y con ello se envenena, ya que no puede expulsar lo usado. Este tomar sin dar produce sensación verdadera de asfixia.

El desequilibrio entre tomar y dar, que de forma tan impresionante se manifiesta en el asma, es un tema que puede aplicarse a muchas personas. Suena muy simple, y, sin embargo, muchos fallan en este punto. Sea lo que fuere lo que uno desea tener—ya sea dinero, fama, ciencia, sabiduría—siempre ha de haber un equilibrio entre el tomar y el dar, o uno se expone a asfixiarse con lo tomado. El ser humano recibe en la medida

en que da. Si se suspende el dar, el flujo se interrumpe y tampoco entra nada. ¡ Cuán dignos de compasión son quienes quieren llevarse su saber a la tumba! Guardan avariciosamente lo poco que pudieron adquirir y renuncian a la riqueza que espera a todo el que sabe devolver, transformado, lo que ha recibido. ¡Si la gente pudiera comprender que hay de todo en abundancia para todos!

Si a alguien le falta algo es sólo porque se autoexcluye. Observemos al asmático: él ansía el aire, a pesar de que aire hay tanto. Pero los hay ansiosos.

## 2. El deseo de inhibirse:

El asma puede provocarse experimentalmente en cualquier individuo haciéndole inspirar gases irritantes, como amoníaco, por ejemplo. A partir de una determinada concentración, en el individuo se produce una reacción de protección, mediante la coordinación de varios reflejos, a saber: inmovilización del diafragma, broncoconstricción y secreción de mucosidad. Es el llamado reflejo de Kretschmer que consiste en un bloqueo para impedir la entrada a algo que viene de fuera. Ante el amoníaco el reflejo es saludable; pero en el asmático se produce con un estímulo mucho más débil. El asmático percibe las sustancias más inofensivas del entorno como peligrosas para la vida y se cierra inmediatamente a ellas. En el capítulo anterior hemos hablado extensamente del significado de la alergia, por lo que aquí será suficiente recordar el tema de rechazo y el temor. Y es que el asma suele estar íntimamente ligada a una alergia.

Asma, en griego, significa «estrechez de pecho», estrecho, en latín, es angustus, voz que recuerda la palabra alemana Angst (miedo). Encontramos también angustus en angina (inflamación de las amígdalas) y en angina pectoris (contracción dolorosa de las arterias del corazón). Es de observar que la estrechez o contracción tiene relación con el miedo. La contracción asmática tiene también mucho que ver con el miedo, con el miedo a admitir ciertos aspectos de la vida, a los que también nos referimos al hablar de los alérgenos. El afán de cerrarse persiste en el asmático hasta alcanzar su punto culminante en la muerte. La muerte es la última posibilidad de cerrarse, de encapsularse, de aislarse de lo vivo. (A este respecto puede ser interesante la siguiente observación: se puede enfurecer fácilmente a un asmático diciéndole que su asma no es peligrosa y que nunca podrá causarle la muerte. ¡Y es que para él tiene mucha importancia la malignidad de su enfermedad!)

### 3. Afán de dominio e insignificancia:

El asmático tiene un gran afán de dominio que él no reconoce y que, por lo tanto, es transmitido al cuerpo en el que se manifiesta en la «soberbia» del asmático. Esta soberbia muestra claramente la arrogancia y la megalomanía que él ha reprimido cuidadosamente en su conciencia. Por ello gusta de evadirse a lo ideal y formalista. Pero si el asmático se enfrenta con el afán de poder y dominio de otro (la ley del símil) el miedo se le pone en los pulmones y le deja sin habla: el habla que precisamente es modulada por la espiración—. El asmático no puede exhalar: se le corta la respiración.

El asmático se sirve de sus síntomas para ejercer el poder sobre su entorno. Los animales domésticos han de ser eliminados, no puede haber ni una mota de polvo, prohibido fumar, etc.

Este afán de dominio alcanza su punto culminante durante los peligrosos ataques, los cuales se manifiestan precisamente cuando se llama la atención del asmático sobre su afán de dominio. Estos ataques chantajistas son muy peligrosos para el propio enfermo, ya que suponen un peligro de muerte. Es impresionante comprobar cómo puede llegar a perjudicarse un enfermo, con tal de dominar. En psicoterapia se ha observado que el ataque suele ser el último recurso cuando el enfermo se siente muy cerca de la verdad.

Pero ya esta proximidad entre el afán de dominio y la autoinmolación nos hace percibir algo de la ambivalencia de este afán de dominio que se vive inconscientemente. Porque, a medida que aumenta esta pretensión de poder, que se adquieren más ínfulas, crece también el polo opuesto, es decir, la indefensión, la sensación de insignificancia y desamparo. La aceptación y asimilación consciente de esta insignificancia debería ser tarea obligada del asmático.

Después de una enfermedad prolongada, el pecho se dilata y robustece. Ello da un aspecto vigoroso, pero limita la capacidad respiratoria, a causa de la pérdida de elasticidad. Imposible plasmar el conflicto con más elocuencia: pretensión y realidad.

En lo de sacar el pecho hay un mucho de agresividad. El asmático no ha aprendido a articular debidamente su agresividad en la

fase verbal, pero no puede dar salida a su agresividad con gritos o juramentos y se le queda dentro, en los pulmones. Y estas manifestaciones agresivas regresan al plano corporal y salen a la luz del día en forma de tos y expectoración. Veamos algunas frases hechas: Toser a alguno = escupir en la cara = quedarse sin respiración, del disgusto.

La agresividad se muestra también en las alergias, la mayoría de las cuales están asociadas al asma.

#### 4. Rechazo del lado oscuro de la vida.

El asmático ama lo limpio, lo puro, lo transparente y estéril y evita lo oscuro, profundo y terrenal, lo cual suele expresarse claramente en la elección de los alérgenos. Él desea instalarse en el ámbito superior, para no entrar en contacto con el polo inferior. Por lo tanto, suele ser una persona cerebral (la doctrina de los elementos atribuye el aire al pensamiento). La sexualidad, que también corresponde al polo inferior, la desplaza el asmático hacia arriba, al pecho, estimulando con ello la producción de mucosidad, proceso que en realidad debería estar reservado a los órganos sexuales. El asmático expulsa esta mucosidad (producida demasiado arriba) por la boca, solución cuya originalidad apreciará quien vea la correspondencia existente entre los genitales y la boca (en un capítulo posterior examinaremos más detenidamente este extremo).

El asmático anhela el aire puro. Le gustaría vivir en la cima de una montaña (deseo que suele concedérsele bajo el nombre de «climaterapia»). Allí se satisface también su afán de dominio:

arriba, contemplando desde la cumbre el turbio acontecer del valle sombrío, a distancia segura, elevado en la esfera donde «el aire todavía es puro», situado por encima de las tierras bajas, con sus impulsos y su fecundidad: arriba, en lo alto de la montaña, donde la vida tiene una pureza mineral. Aquí realiza el asmático el ansiado vuelo a las alturas, por obra y gracia de laboriosos climatólogos. Otro lugar recomendado por sus efectos terapéuticos es el mar, con su aire salobre. Y el mismo simbolismo: sal, símbolo del desierto, símbolo de lo mineral, símbolo de la esterilidad. Es el entorno que ansía el asmático, porque de lo vital tiene miedo.

El asmático es un individuo que tiene sed de amor: quiere amor y por eso inspira tan profundamente. Pero no puede dar amor: tiene dificultad en la espiración.

¿Qué puede ayudarle? Al igual que para todos los síntomas, sólo existe una prescripción: toma de conciencia e implacable sinceridad consigo mismo. Cuando una persona ha reconocido sus temores debe acostumbrarse a no evitar las causas del miedo sino afrontarlas hasta poder quererlas y asumirlas. Este necesario proceso se simboliza perfectamente en una terapia que, si bien es desconocida para la medicina académica, suele aplicarla la naturopatía y es uno de los remedios más eficaces contra el asma y alergia. Consiste en inyectar al enfermo la propia orina por vía intramuscular. Vista con una óptica simbólica esta terapia obliga al paciente a readmitir lo que ha expulsado, la propia inmundicia, batallar con ella e integrársela. ¡Esto cura!

ASMA

Preguntas que debería hacerse el asmático:

1. ¿En qué aspectos quiero tomar sin dar?
2. ¿Puedo reconocer conscientemente mi agresividad y qué posibilidades tengo de exteriorizarla?
3. ¿Cómo me planteo el conflicto «dominio/desvalimiento»?
4. ¿Qué aspecto de la vida valoro negativamente y rechazo?
5. ¿Puedo sentir algo del miedo que se ha parapetado detrás de mi sistema de valoración?
6. ¿Qué aspectos de la vida trato de evitar, cuáles considero sucios, bajos e inmundos?

No olvidar: cuando se deja sentir la contracción, ¡es miedo!

El único remedio contra el miedo es la expansión. ¡La expansión se consigue dejando entrar lo que se evitaba!

Resfriados y afecciones gripales

Antes de abandonar el tema de la respiración, examinaremos brevemente los síntomas del resfriado, el cual afecta principalmente a las vías respiratorias. La gripe, al igual que el resfriado, es un proceso inflamatorio agudo, o sea, expresión de la manipulación de un conflicto. Para hacer nuestra interpretación, no queda sino examinar los lugares y las zonas en los que se manifiesta el proceso inflamatorio. Un

resfriado siempre se produce en situaciones críticas, cuando uno está hasta las narices o se le hinchan las narices. Tal vez haya quien considere exagerada la expresión de «situación crítica». Naturalmente, no nos referimos a crisis indecisas, las cuales se manifiestan con símbolos de una importancia proporcionada. Al decir «situaciones críticas» nos referimos a aquellas que, no siendo dramáticas, son frecuentes e importantes para la mente, que nos producen sensación de agobio y nos inducen a buscar un motivo legítimo para distanciarnos un poco de una situación que nos exige demasiado. Dado que momentáneamente no estamos dispuestos a reconocer ni la carga que suponen estas «pequeñas» crisis cotidianas ni nuestros deseos de evasión, se produce la somatización: nuestro cuerpo manifiesta ostensiblemente nuestra sensación de estar hasta las narices permitiéndonos alcanzar nuestro inconfesado objetivo, y con la ventaja de que todo el mundo se muestra muy comprensivo, algo impensable si hubiéramos dirimido el conflicto conscientemente. Nuestro resfriado nos permite apartarnos de la situación molesta y pensar un poco más en nosotros mismos. Ahora podemos ejercitar la sensibilidad corporal.

Nos duele la cabeza (en estas circunstancias, no se puede pedir a una persona que se meta a resolver problemas), nos lloran los ojos, estamos congestionados, molidos. Esta sensibilización generalizada puede exacerbarse hasta hacer que nos duela «la punta del pelo». Nadie puede acercárenos, nada ni nadie puede rozarnos siquiera. La nariz está tapada y hace imposible toda comunicación (la respiración es contacto,

no se olvide). Con la amenaza: «No te acerques, que estoy resfriado», se saca uno a la gente de delante. Esta actitud defensiva puede reforzarse con estornudos, los cuales convierten la espiración en potente arma defensiva. Incluso la palabra queda disminuida como medio de comunicación, por la irritación de la garganta. Desde luego, no permite enfrascarse en discusiones. La tos de perro denota claramente, por su tono áspero, que el placer de la comunicación se reduce, en el mejor de los casos, a toserle a alguno.

Con tanta actividad defensiva, no es de extrañar que también las amígdalas, que figuran entre las defensas más importantes, echen el resto. Y se inflaman de tal modo que uno casi no puede tragar, estado que debe inducir al paciente a preguntarse qué es en realidad lo que se le ha atragantado. Porque tragar es un acto de admisión, de aceptación. Y esto es precisamente lo que ahora no queremos hacer. Este detalle nos revela la táctica del resfriado en todos los aspectos. El dolor de las extremidades y la sensación de abatimiento de la gripe dificultan los movimientos y, concretamente, el de los hombros puede llegar a transmitir la presión del peso de los problemas que gravita sobre ellos y que uno se resiste a seguir soportando.

Nosotros tratamos de expulsar una porción de estos problemas en forma de mucosidad purulenta, y cuanto más expulsamos más alivio sentimos. La abundante mucosidad que al principio todo lo obstruía y que congestionó las vías de comunicación debe diluirse a fin de que algo empiece a moverse y a fluir. Por lo tanto, cada resfriado hace que algo vuelva a moverse y

marca un pequeño avance en nuestra evolución. La medicina naturista, muy acertadamente, ve en el resfriado un saludable proceso de limpieza por medio del cual se eliminan toxinas del cuerpo; en el plano psíquico, las toxinas representan problemas que también se resuelven y eliminan. Cuerpo y alma salen de la crisis fortalecidos, para esperar la próxima vez que estemos hasta las narices.

**LA ENFERMEDAD COMO CAMINO THORWALD  
DETHLEFSEN y RÜDIGER DAHLKE. Editorial  
Plaza y Janés  
Título original: Krankheit als Weg**

---

---

## El cáncer

### CAPÍTULO 14

Para comprender el cáncer hay que dominar el pensamiento analógico. Tenemos que tomar conciencia de la circunstancia de que todo lo que nosotros percibimos o definimos como unidad (una unidad entre unidades) es, por un lado, parte de una unidad mayor y, por otro lado, está compuesta por otras muchas unidades. Por ejemplo, un bosque (como unidad definida) es, por un lado, parte de una unidad mayor, «paisaje», y, por otro, está compuesto por muchos «árboles»

(unidades menores). Lo mismo puede decirse de «un árbol». Es parte del bosque y, a su vez, se compone de tronco, raíces y copas. El tronco es al árbol lo que el árbol es al bosque o el bosque al paisaje.

Un ser humano es parte de la Humanidad y está compuesto de órganos que, a su vez, se componen de muchas células. La Humanidad espera del individuo que se comporte de la manera más adecuada para el desarrollo y supervivencia de la especie. El ser humano espera de sus órganos que funcionen de la manera mejor para asegurar su supervivencia. El órgano espera de sus células que cumplan con su cometido tal como exige la supervivencia del órgano.

En esa jerarquía que aún podría prolongarse hacia uno y otro lado, cada unidad individual (célula, órgano, individuo) está siempre en conflicto entre la vida propia personal y la supeditación a los intereses de la unidad superior. Cada organización compleja (Humanidad, Estado, órgano) se basa para su buen funcionamiento en que la mayoría de las partes se sometan a la idea común y la sirvan. Normalmente, todo sistema soporta la separación de algunos de sus miembros sin peligro para la totalidad. Pero existe un límite y, si éste es superado, el conjunto corre peligro.

Un Estado puede apartar a unos cuantos ciudadanos que no trabajen, que tengan un comportamiento antisocial o que combatan al Estado. Pero, cuando este grupo que no se identifica con los objetivos del Estado crece y alcanza una magnitud determinada, constituye un peligro para el todo y, si llega a conseguir la superioridad, puede poner en peligro la existencia del todo. Desde luego, el Estado tratará durante

mucho tiempo de protegerse contra este crecimiento y de defender su propia existencia, pero cuando estos intentos fracasen su caída es segura. La mejor política consiste en atraer a los grupitos de ciudadanos disidentes a los objetivos del bien común, proporcionándoles buenos incentivos. A la larga, la represión violenta o la expulsión casi nunca tienen éxito sino que favorecen el caos. Desde el punto de vista del Estado, las fuerzas opositoras son enemigos peligrosos que no tienen más objetivo que destruir el orden y propagar el caos.

Esta visión es correcta, pero sólo desde este punto de vista. Si preguntáramos a los insurgentes oiríamos otros argumentos no menos correctos, desde su punto de vista. Lo cierto es que ellos no se identifican con los objetivos y conceptos de su Estado sino que propugnan sus propias ideas e intereses que quieren ver realizados. El Estado quiere obediencia y los grupos quieren libertad para realizar sus propias ideas. Se puede comprender a unos y otros, pero no es fácil dar gusto a ambos al mismo tiempo sin hacer sacrificios.

No se trata aquí de desarrollar teorías ni de exponer creencias sociopolíticas sino de describir el proceso del cáncer en otro plano, a fin de ensanchar un poco el ángulo desde el que suele contemplarse. El cáncer no es un hecho aislado que se presenta únicamente bajo las formas así denominadas sino un proceso muy diferenciado e inteligente que debería ocupar a los seres humanos en todos los planos. En casi todas las demás enfermedades sentimos cómo el cuerpo combate, con las medidas adecuadas, una anomalía que amenaza una función. Si lo

consigue, hablamos de curación (que puede ser completa o no). Si no lo consigue y sucumbe en el intento, es la muerte.

Pero con el cáncer experimentamos algo totalmente distinto: el cuerpo ve cómo sus células, cada vez en mayor número, alteran su comportamiento y, mediante una activa división, inician un proceso que en sí no conduce a ningún fin y que únicamente encuentra sus límites en el agotamiento del huésped (terreno nutricional). La célula cancerosa no es, como por ejemplo los bacilos, los virus o las toxinas, algo que viene de fuera a atacar el organismo sino que es una célula que hasta ahora realizaba su actividad al servicio de su órgano y, por consiguiente, al servicio del organismo en su conjunto, a fin de que éste tuviera las mejores posibilidades de supervivencia. Pero, de pronto, la célula cambia de opinión y deja de identificarse con la comunidad. Empieza a desarrollar objetivos propios y a perseguirlos con ahínco. Da por terminada la actividad al servicio de un órgano determinado y pone por encima de todo la propia multiplicación. Ya no se comporta como miembro de un ser multicelular sino que retrocede a una etapa anterior de vida unicelular. Se da de baja de su asociación celular y con una multiplicación caótica, se extiende rápida e implacablemente, cruzando todas las fronteras morfológicas (infiltración) y estableciendo puestos estratégicos (metástasis). Utiliza la comunidad celular, de la que se ha desprendido, para su propia alimentación. El crecimiento y multiplicación de las células cancerosas es tan rápido que a veces los vasos sanguíneos no dan abasto para alimentarlas. En tal caso, las células cancerosas prescinden de

la oxigenación y pasan a la forma de vida más primitiva de la fermentación. La respiración depende de la comunidad (intercambio) mientras que la fermentación puede realizarla cada célula por sí sola.

Esta triunfal proliferación de las células cancerosas termina cuando ha consumido literalmente a la persona a la que ha convertido en su suelo nutricional. Llega un momento en el que la célula cancerosa sucumbe a los problemas de abastecimiento. Hasta este momento, prospera.

Queda la pregunta de por qué la que fuera excelente célula hace todas estas cosas. Su motivación debería ser fácil de explicar. En su calidad de miembro obediente del individuo multicelular sólo tenía que realizar una actividad prescrita que era útil al multicelular para su supervivencia. Era una de tantas células que tenía que realizar un trabajo poco atractivo «por cuenta ajena». Y lo hizo durante mucho tiempo. Pero, en un momento dado el organismo perdió su atractivo como marco para el propio desarrollo de la célula. Un unicelular es libre e independiente, puede hacer lo que quiera, y con su facultad de multiplicación, puede hacerse inmortal. En su calidad de miembro de un organismo multicelular, la célula era mortal y esclava. ¿Tan raro es que la célula recuerde su libertad de antaño y regrese a la existencia unicelular, a fin de conquistar por sí misma la inmortalidad? Somete a la comunidad a sus propios intereses y, con implacable perseverancia, empieza a labrarse un futuro de libertad.

Es un proceso próspero cuyo defecto no se descubre hasta que ya es tarde, es decir, cuando uno se da cuenta de que el

sacrificio del otro y su utilización como tierra nutricia acarrea también la propia muerte. El comportamiento de la célula cancerosa es satisfactorio únicamente mientras vive el casero, su final significa también el fin del desarrollo del cáncer.

Aquí reside el pequeño pero trascendental error en el concepto de la realización de la libertad y la inmortalidad. Uno se retira de la antigua comunidad y no se da cuenta de que la necesita hasta que ya es tarde. Al ser humano no le hace gracia dar su vida por la vida de la célula cancerosa, pero la célula del cuerpo tampoco daba su vida con gusto por el ser humano. La célula cancerosa tiene argumentos tan buenos como los del ser humano, sólo que su punto de vista es otro. Ambos quieren vivir y hacer realidad sus ansias de libertad. Ambos están dispuestos a sacrificar al otro para conseguirlo. En el «ejemplo del Estado» ocurría algo parecido. El Estado quiere vivir y hacer realidad su ideología, un par de disidentes también quieren vivir y hacer realidad sus ideas. En un principio, el Estado trata de eliminar a los disidentes. Si no lo consigue, los revolucionarios sacrifican al Estado. Ninguna de las partes tiene piedad. El individuo extirpa, irradia y envenena las células cancerosas mientras puede, pero si ganan ellas aniquilan al cuerpo. Es el eterno conflicto de la Naturaleza: comer o ser comido. Sí, el ser humano se da cuenta de la implacabilidad y la miopía de las células cancerosas, pero ¿ve también que él se comporta del mismo modo, que nosotros, los humanos, tratamos de asegurar nuestra supervivencia por el mismo procedimiento que utiliza el cáncer?

Aquí está la clave del cáncer. No es

casualidad que prolifere tanto en nuestra época ni que se le combata con tanto empeño y tan poco éxito. (¡Las investigaciones del oncólogo norteamericano Hardin B. Jones indican que la esperanza de vida de los pacientes no tratados parece mayor que la de los pacientes tratados!) La enfermedad del cáncer es expresión de nuestra época y de nuestra ideología colectiva.

Experimentamos en nosotros como cáncer sólo aquello que nosotros mismos vivimos.

Nuestra época está caracterizada por la expansión implacable y la persecución de los propios intereses. En la vida política, económica, «religiosa» y privada, el ser humano trata de extender sus propios objetivos e intereses sin miramientos sobre las fronteras (morfología), establecer puestos estratégicos para favorecer sus intereses (metástasis) y hacer prevalecer exclusivamente sus ideas y objetivos utilizando a todos los demás en beneficio propio (parasitismo).

Todos argumentamos como la célula cancerosa. Nuestro crecimiento es tan rápido que también nosotros tenemos problemas de abastecimiento. Nuestros sistemas de comunicación se extienden por todo el mundo, pero a veces falla la comunicación con nuestro vecino o con nuestra pareja. El ser humano tiene tiempo libre, pero no sabe qué hacer con él. Producimos alimentos y luego los destruimos, para manipular los precios. Podemos dar la vuelta al mundo cómodamente, pero no nos conocemos a nosotros mismos. La filosofía de nuestro tiempo no conoce otro objetivo que el crecimiento y el progreso. El ser humano trabaja, experimenta, investiga, ¿para qué? ¡Por el progreso! ¿Qué objetivo tiene el progreso? ¡Más

progreso! La Humanidad va en un viaje sin destino. Constantemente se fija cada vez nuevos objetivos, para no desesperar. La ceguera del hombre de nuestro tiempo no tiene nada que envidiar a la ceguera de la célula del cáncer. A fin de favorecer la expansión económica, durante décadas el hombre utilizó el medio ambiente como un suelo nutricio y hoy comprueba «consternado» que la muerte del huésped significa también la muerte propia. Los seres humanos consideran todo el mundo su suelo nutricio: plantas, animales, minerales. Todo está ahí únicamente para que nosotros podamos extendernos sobre toda la Tierra.

¿De dónde sacan los hombres que así se comportan el valor y la desfachatez para quejarse del cáncer? ¡Si no es más que nuestro espejo! Él nos muestra nuestra conducta, nuestros argumentos y también el final del camino.

No hay que vencer el cáncer, sólo hay que comprenderlo, para poder comprendernos a nosotros mismos. ¡Pero los seres humanos siempre tratan de romper el espejo cuando no les gusta su cara! Los seres humanos tienen cáncer porque son cáncer.

El cáncer es nuestra gran oportunidad para ver en él nuestros vicios mentales y equivocaciones. Por lo tanto intentemos descubrir los puntos débiles de ese concepto que tanto el cáncer como nosotros utilizamos como ideología. En última instancia, el cáncer naufraga por la polarización «Yo o la comunidad». Él sólo ve esta disyuntiva y se decide por la propia supervivencia, independiente del entorno para comprender demasiado tarde que él depende del entorno. Le falta la

conciencia de una unidad mayor y más completa. Él sólo ve la unidad en su propia limitación. Esta falta de comprensión de la unidad es algo que las personas tienen en común con el cáncer. También el individuo se limita en su propia mente, marcando ante todo la división entre Yo y Tú. Se piensa en «unidades» sin advertir que es un concepto aberrante. La unidad es la suma de todo lo que es y no conoce nada fuera de sí. Si se divide la unidad, se forma la multiplicidad, pero esta multiplicidad sigue siendo, a fin de cuentas, parte integrante de la unidad.

Cuanto más se aísla un ego más pierde la conciencia del todo de que él sólo es una parte. El ego concibe la ilusión de poder hacer algo «por sí solo». Pero el verdadero aislamiento del resto del universo no existe. Es algo que sólo puede imaginar nuestro Yo. En la medida en que el Yo se aísla, el ser humano pierde la «religión», la trabazón con el principio del Ser. Después el Ego trata de satisfacer sus necesidades y nos traza el camino a seguir. Al Yo le resulta grato todo aquello que favorece la separación, que sirve a la diferenciación, porque con cada acentuación de los límites se percibe más claramente a sí mismo. El Ego sólo tiene miedo de la unión con el todo, porque eso presupone su muerte. El Ego defiende su existencia con ahínco, con inteligencia y buenos argumentos, utilizando las teorías más sacrosantas y los propósitos más nobles, cualquier cosa con tal de sobrevivir.

Y así se crean objetivos que no son tales objetivos. El progreso como objetivo es absurdo, ya que no tiene punto final. Un objetivo auténtico sólo puede consistir en

una transformación del estado anterior, pero no en la simple continuación de algo que ya existe. Nosotros, los humanos, estamos en la polaridad, ¿de qué nos sirve un objetivo que sólo sea polar? Ahora bien, si el objetivo es la «unidad», ello significa una cualidad del Ser totalmente diferente de la que experimentamos en la polaridad. Al individuo que está en la cárcel no se le motiva proponiéndole otra cárcel, aunque ésta sea un poco más cómoda; pero la libertad es un paso cualitativamente mucho más importante. Ahora bien, el objetivo de la «unidad» sólo puede alcanzarse sacrificando el Yo, porque mientras haya un Yo habrá un Tú y seguiremos en la polaridad. Para «renacer en espíritu» antes hay que morir y esta muerte afecta al Yo. Rumi, el místico islámico, condensa graciosamente el tema en este cuento:

«Un hombre llamó a la puerta de la amada. Una voz preguntó: «¿Quién es?» «Soy yo», respondió él. Y la voz dijo: «Aquí no hay sitio suficiente para mí y para ti» Y la puerta siguió cerrada. Al cabo de un año de soledad y añoranza, el hombre volvió a llamar a la puerta. Una voz preguntó desde dentro: «¿Quién es?» «Eres tú», respondió el hombre. Y la puerta se abrió.»

Mientras nuestro Yo luche por la vida eterna, seguiremos fracasando como la célula del cáncer. La célula del cáncer se diferencia de la célula corporal por la sobrevaloración de su Ego. En la célula, el núcleo hace las veces de cerebro. En la célula cancerosa, el núcleo adquiere más y más importancia y, por lo tanto, aumenta de tamaño (el cáncer se diagnostica también por la alteración morfológica del núcleo de

la célula). Esta alteración del núcleo equivale a la hiperacentuación del pensamiento cerebral egocéntrico que marca nuestra época. La célula cancerosa busca su vida eterna en la proliferación y expansión material. Ni el cáncer ni el ser humano han comprendido todavía que buscan en la materia algo que no está ahí, la vida. Se confunde el contenido con la forma y con la multiplicación de la forma, se trata de conseguir el codiciado contenido. Pero ya Jesús advirtió: «El que quiera conservar la vida la perderá.»

Por lo tanto, todas las escuelas iniciáticas enseñan desde tiempo inmemorial el camino opuesto: sacrificar la forma para recibir el contenido o, en otras palabras: el Yo debe morir para que podamos volver a nacer en el Ser. Desde luego el Ser no es mi ser, sino el Ser. Es el punto central que está en todo. El Ser no posee un ser diferenciado, puesto que abarca todo lo que es. Y por fin aquí huelga la pregunta: «¿Yo o los otros?» El ser no reconoce a otro, porque es todo uno. Este objetivo, naturalmente, resulta peligroso para el Ego y poco atractivo. Por ello no debemos admirarnos que el Ego haga todo lo que puede por cambiar este objetivo de la unión con el todo por el objetivo de un Ego grande, fuerte, sabio e iluminado. La mayoría de los peregrinos, tanto los que siguen el camino esotérico como los que eligen el religioso, fracasan porque tratan de alcanzar con su Yo el objetivo de la salvación o la iluminación. Muy pocos son los que comprenden que su Yo, con el que aún se identifican, nunca puede ser iluminado ni redimido.

El objetivo supremo exige siempre

Sacrificio del Yo, la Muerte del Ego.  
Nosotros no podemos redimir nuestro Yo,  
sólo podemos desprendernos de él y entonces  
estamos salvados. El miedo que en este  
momento suele sentirse a no ser en  
adelante, sólo confirma lo mucho que nos  
identificamos con nuestro Yo y lo poco que  
sabemos de nuestro Ser. Y precisamente aquí  
está la posibilidad de solución de nuestro  
problema con el cáncer. Cuando al fin,  
lenta y gradualmente, aprendemos a  
cuestionarnos nuestra obsesión por el Yo y  
nuestro afán de diferenciarnos, y nos  
decidimos a abrirnos, empezamos a vivir  
como parte del todo y también a asumir  
responsabilidad por el todo. Entonces  
comprendemos que el bien del todo y nuestro  
bien son el mismo porque nosotros somos uno  
con todo (pars pro toto). También cada  
célula recibe toda la información genética  
del organismo. ¡Ella sólo debe comprender  
que, en realidad, ella es el Todo!  
«Microcosmos = Macrocósmos», nos enseña la  
filosofía hermética.

El vicio mental reside en la diferenciación  
entre Yo y Tú. Así se crea la ilusión de  
que uno puede sobrevivir como Yo  
sacrificando al Tú y utilizándolo como  
suelo nutricio. En realidad, la suerte del  
Yo y del Tú, de la Parte y el Todo, no  
puede separarse. La muerte que la célula  
cancerosa produce en el organismo es  
también su propia muerte, del mismo modo  
que, por ejemplo, la muerte del medio  
ambiente trae consigo nuestra propia  
muerte. Pero la célula del cáncer cree en  
un Exterior separado de ella, lo mismo que  
los seres humanos creen en un Exterior.  
Esta creencia es mortal. El remedio se  
llama amor. El amor cura porque suprime las  
barreras y deja entrar al otro para formar

la unidad. El que ama no coloca su Yo en primer lugar sino que experimenta una unidad mayor. El que ama siente con el amado como si fuera él mismo. Esto no sólo vale para el amor humano. El que ama a un animal no puede contemplarlo desde el punto de vista del ganadero. No nos referimos a un pseudoamor sentimental sino a ese estado que realmente hace sentir algo de la unión de todo lo que es y no esa actuación con la que con frecuencia uno trata de neutralizar sus inconscientes sentimientos de culpabilidad por las propias agresiones reprimidas, por medio de «buenas obras» y de un exagerado «amor a los animales».

El cáncer no muestra amor vivido, el cáncer es amor pervertido:

El amor salva todas las fronteras y barreras.

En el amor se unen y funden los opuestos.

El amor es la unión con todo, se hace extensivo a todo y no se detiene ante nada.

El amor no teme la muerte, porque el amor es vida.

El que no vive este amor en su conciencia corre peligro de que su amor pase a lo corporal y trate de imponer ahí sus leyes en forma de cáncer.

También la célula cancerosa salva todas las fronteras y barreras. El cáncer pasa por alto la individualidad de los órganos.

También el cáncer se extiende por todas partes y no se detiene ante nada (metástasis).

Tampoco las células cancerosas temen a la

muerte.

El cáncer es amor en el plano equivocado. La perfección y la unión sólo pueden realizarse en el espíritu y no en la materia, porque la materia es la sombra del espíritu. Dentro del mundo transitorio de las formas, el ser humano no puede realizar lo que pertenece a un plano imperecedero. A pesar de todos los esfuerzos de los que aspiran a mejorar el mundo, nunca existirá un mundo perfectamente sano, sin conflictos ni problemas, sin fricciones ni disputas. Nunca existirá el ser humano completamente sano, sin enfermedad ni muerte, nunca existirá el amor que todo lo abarca, porque el mundo de las formas vive de las fronteras. Pero todos los objetivos pueden realizarse –por todos y en todo momento– por el que descubre la falsedad de las formas y en su conciencia es libre. En el mundo polar, el amor conduce a la esclavitud: en la unidad, es libertad. El cáncer es el síntoma de un amor mal entendido. El cáncer sólo respeta el símbolo del amor verdadero. El símbolo del amor verdadero es el corazón. ¡El corazón es el único órgano que no es atacado por el cáncer!

**LA ENFERMEDAD COMO CAMINO THORWALD  
DETHLEFSEN y RÜDIGER DAHLKE. Editorial  
Plaza y Janés  
Título original: Krankheit als Weg**

---

---

## Corazón y circulación

### CAPÍTULO 10

Presión baja = presión alta

(Hipotensión = hipertensión)

La sangre simboliza la vida. La sangre es el sustentador material de la vida y expresión de la individualidad. La sangre es «un jugo muy especial», es el jugo de la vida. Cada gota de sangre contiene a todo el individuo, de ahí la gran importancia de la sangre en la magia. Por eso los Pendler utilizan una gota de sangre como Mumia. Por eso basta una gota de sangre para hacer un diagnóstico completo.

La presión sanguínea es expresión de la dinámica del ser humano. Se deriva de la interacción del fluido sanguíneo y las paredes de los vasos que lo contienen. Al considerar la presión sanguínea, no debemos perder de vista estos dos componentes antagónicos: por un lado, el líquido que corre y, por el otro, las paredes de los vasos que los contienen. Si la sangre refleja el ser, las paredes de los vasos representan las fronteras a las que se orienta el desarrollo de la personalidad, y la resistencia que se opone al desarrollo.

Una persona con la presión sanguínea baja (hipotenso) no desafía en absoluto estas fronteras. No trata de cruzarlas sino que rehuye toda resistencia: nunca va hasta el límite. Si tropieza con un conflicto, se retira rápidamente, y así se retira también la sangre, hasta que la persona se desmaya. «Por lo tanto, este individuo renuncia a todo poder (i aparentemente!); él y su sangre se retiran y dimiten de su responsabilidad. Por el desmayo, el individuo pierde el conocimiento, se retira hacia lo desconocido y se desentiende de los problemas: se ausenta. La clásica escena de opereta: una señora es sorprendida por su esposo en una situación comprometida, ella se desmaya y todos los presentes se afanan por hacerle recobrar el conocimiento, salpicándola de agua, dándole aire y haciéndole oler sales, porque, ¿qué objeto puede tener el más bello de los conflictos si el protagonista se retira a otro plano renunciando bruscamente a cualquier responsabilidad?

El hipotenso, literalmente, se evade, por falta de ánimo y de valor. Se desentiende de todo desafío, y los que están a su alrededor le sostienen las piernas en alto, para que la sangre afluya a la cabeza, centro de poder, y él recupere el conocimiento y pueda asumir su responsabilidad. La sexualidad es uno de los temas que el hipotenso rehuye, pues la sexualidad depende en gran medida de la presión sanguínea.

En el hipotenso solemos encontrar también el cuadro de la anemia cuya forma más frecuente consiste en falta de hierro en la sangre. Ello perturba la transformación de la energía cósmica (prana) que absorbemos

con cada aspiración en energía corporal (sangre). La anemia indica la negativa a absorber la parte de energía vital que a uno le corresponde y convertirla en poder de acción. También en este caso se utiliza la enfermedad como pretexto por la propia pasividad. Falta la presión necesaria.

Todas las medidas terapéuticas indicadas para el aumento de la presión están relacionadas con el desarrollo de energía, lo cual es en sí bastante revelador, y sólo actúan mientras son aplicadas: fricciones, hidromasaje, movimiento, gimnasia y curas de Kneipp. Aumentan la presión sanguínea porque uno hace algo y con ello transforma energía en fuerza. Su utilidad acaba en el momento en que uno interrumpe los ejercicios. El éxito permanente sólo puede conseguirse mediante la modificación de la actitud interior.

El polo opuesto es la presión muy alta (hipertensión). Por experimentos realizados, se sabe que la aceleración del pulso y el aumento de la presión sanguínea no se producen únicamente como resultado de un incremento del esfuerzo corporal sino ya con la sola idea. La presión sanguínea de una persona también aumenta cuando, por ejemplo, en una conversación se plantea un conflicto que le afecta, pero vuelve a bajar cuando la persona habla del problema, es decir, lo traslada al terreno verbal. Este conocimiento, obtenido experimentalmente, es una buena base para comprender los resortes de la hipertensión. Cuando, por la constante imaginación de una acción, la circulación se acelera sin que esta acción llegue a transformarse en actividad, es decir, se descargue, se produce una «presión permanente». En este

caso, el individuo es sometido por la imaginación a una excitación constante, y el sistema circulatorio mantiene esta excitación, con la esperanza de poder transformarla en acción. Si esto no se produce, el individuo permanece sometido a presión. Pero, y para nosotros esto es aún más importante, lo mismo ocurre en el plano de la acción en sí. Puesto que sabemos que el solo tema del conflicto produce un aumento de la presión y que, cuando hemos hablado de él, la presión vuelve a bajar, es evidente que el hipertenso se mantiene constantemente al borde del conflicto, pero sin aportar una solución. Tiene un conflicto, pero no lo afronta. El aumento de la presión sanguínea es una reacción fisiológica justificada: el organismo suministra más energía, a fin de que podamos acometer con vigor las tareas necesarias para resolver conflictos inminentes. Si esto se realiza, el exceso de energía es consumido y la presión vuelve a situarse al nivel normal. Pero el hipertenso no resuelve sus conflictos, por lo que no consume la sobrepresión. Por el contrario, se refugia en la actuación externa y, con un derroche de actividad en el mundo exterior, trata de distraerse a sí mismo y a los demás de la invitación a afrontar el conflicto.

Hemos visto que tanto el que tiene la tensión muy baja como el que la tiene muy alta rehuyen los conflictos, aunque con tácticas diferentes: mientras el primero se retira al inconsciente, el segundo se aturde a sí mismo y al entorno con un derroche de actividad y dinamismo. Por consiguiente, lo normal es que la tensión baja se dé con más frecuencia en las mujeres y la tensión alta en los hombres.

Además, la hipertensión es indicio de agresividad reprimida. La hostilidad permanece encallada en la idea, y la energía aportada no es descargada mediante la acción. El individuo llama a esta actitud autodomínio. El impulso agresivo provoca un aumento de presión y de autodomínio, la contracción de los vasos. Así el individuo puede mantener la presión controlada. La presión de la sangre y la contrapresión de las paredes de los vasos provocan la sobrepresión. Después veremos cómo esta actitud de agresividad reprimida conduce directamente al infarto.

Existe también la hipertensión de la vejez, provocada por la calcificación de los vasos. El sistema vascular tiene por objeto la conducción y la comunicación. Con la edad, se pierde flexibilidad y elasticidad, la comunicación se entorpece y la presión aumenta.

### El corazón

El palpitar del corazón es un proceso relativamente autónomo que, sin una técnica determinada (por ejemplo, biofeedback), se sustrae a la voluntad. Este ritmo sinusal es expresión de una rigurosa norma del cuerpo. El ritmo cardíaco imita el ritmo respiratorio, el cual sí es susceptible de alteración voluntaria. El palpitar del corazón lleva un ritmo rigurosamente ordenado y armónico. Cuando, por las llamadas arritmias, el corazón se encalla momentáneamente o se desboca, ello manifiesta una perturbación del orden y el desfase respecto al esquema normal.

Si repasamos algunas de las muchas frases

hechas en las que se habla del corazón, veremos que siempre se refieren a situaciones emotivas. Una emoción es algo que el individuo saca de sí, un movimiento de dentro afuera (latín *emovere* = mover hacia fuera). Decimos: El corazón me salta de alegría = del susto, me ha dado un vuelco el corazón = se me sale del pecho = lo noto en la garganta = se me oprime el corazón. Si una persona carece de esta parte emotiva, independiente del entendimiento, nos parece que no tiene corazón. Si dos personas están bien compenetradas decimos que sus corazones laten al unísono. En todas estas imágenes, el corazón es símbolo de un centro del individuo que no está regido ni por el intelecto ni por la voluntad.

Pero el corazón no es sólo un centro, sino el centro del cuerpo; está aproximadamente en el centro, ligeramente ladeado hacia la izquierda, el lado de los sentimientos (correspondiente al hemisferio cerebral derecho). Está exactamente en el lugar que uno toca cuando se señala a sí mismo. El sentimiento y, más aún, el amor están íntimamente unidos al corazón, como nos indican ya las frases hechas. El que lleva a los niños en el corazón es que los quiere. Cuando se encierra a una persona en el corazón es que uno se abre a ella. Tiene gran corazón la persona que es abierta y expansiva, todo lo contrario del individuo de corazón mezquino, que no conoce sentimientos cordiales, que tiene el corazón duro. Ése nunca dejaría que nadie le robara el corazón y por eso en nada pone el corazón. El blando de corazón, por el contrario, se arriesga a amar con todo el corazón, infinitamente. Estos sentimientos apuntan a la superación de la polaridad que

para todo necesita unos límites y un fin.

Ambas posibilidades las encontramos simbolizadas en el corazón. Nuestro corazón anatómico está dividido interiormente, y el «latido» es bitonal. Con el nacimiento del individuo y su entrada en la polaridad, consumada con la primera inspiración de aire, se cierra la divisoria del corazón con un movimiento reflejo y lo que era una gran cámara y un sistema circulatorio se convierte súbitamente en dos, lo cual el recién nacido suele acusar con llanto. Por otra parte, la representación esquemática del símbolo del corazón –tal como lo pintaría espontáneamente un niño– se compone de dos cámaras redondas que terminan en un vértice. De la dualidad surge la unidad. A esto nos referimos al decir que la madre lleva al niño debajo del corazón. Anatómicamente, la expresión no tiene sentido: aquí el corazón se considera símbolo del amor, y no importa que la anatomía lo sitúe en la parte superior del cuerpo cuando el niño se está formando más abajo.

También podría decirse que el ser humano tiene dos centros, uno arriba y otro abajo: cabeza y corazón, entendimiento y sentimiento. De una persona completa esperamos que disponga de ambas funciones y que las tenga en armónico equilibrio. El individuo puramente cerebral resulta incompleto y frío. El que sólo se rige por un sentimiento resulta con frecuencia imprevisible y atolondrado. Sólo cuando ambas funciones se complementan y enriquecen mutuamente, el individuo se nos aparece redondo.

Las múltiples expresiones en las que se invoca el corazón indican que lo que hace

perder al corazón su ritmo habitual y medido es siempre una emoción, que tanto puede ser el miedo que dispara el corazón o lo paraliza, como alegría o amor, las cuales aceleran de tal modo los latidos que uno los siente en la garganta. Lo mismo ocurre con las perturbaciones patológicas del ritmo cardíaco. Sólo que aquí la emoción que las provoca no se advierte. Y éste es el problema: las perturbaciones afectan a las personas que no se dejan desviar de su camino por «simples emociones». Y el corazón se altera porque el ser humano no se atreve a dejarse alterar por las emociones. El individuo se aferra a la razón y a la norma y no está dispuesto a dejarse gobernar por los sentimientos. No quiere romper la rutina de la vida por las acometidas de la emoción. Pues bien, en estos casos la emoción pasa al terreno somático y uno empieza a padecer trastornos cardíacos y tiene que auscultar su corazón literalmente.

Normalmente, no percibimos los latidos del corazón: sólo una emoción o una enfermedad nos hacen sentirlos. No percibimos los latidos del corazón más que cuando algo nos excita o cuando algo se altera. Aquí tenemos la clave para la comprensión de todos los síntomas cardíacos: son síntomas que obligan al individuo a escuchar su corazón. Los enfermos cardíacos son personas que sólo quieren escuchar a la cabeza y dejan en su vida muy poco espacio al corazón. Esto se aprecia especialmente en el cardiófobo. Se llama cardiofobia (o neurosis cardíaca) a una angustia, sin fundamento físico, por el funcionamiento del propio corazón, que induce a una observación enfermiza del corazón. El miedo al ataque al corazón es tan fuerte en el

cardioneurótico que éste no tiene inconveniente en cambiar totalmente de vida.

Si buscamos el simbolismo de este comportamiento, apreciaremos una vez más la sabiduría y la ironía con las que actúa la enfermedad: el que sólo quería regirse por el cerebro, es obligado a vigilar constantemente su corazón y supeditar su vida a las necesidades del corazón. Tiene tanto miedo de que su corazón un día se pare –miedo, por otra parte, totalmente justificado– que vive pendiente de él y lo sitúa en el centro de su mente. ¿No tiene gracia?

Lo que en el neurocardíaco se opera en el plano mental, en la angina de pecho ya ha pasado al cuerpo. Los vasos que llevan la sangre al corazón se han endurecido y estrechado y el corazón no recibe suficiente alimento. Aquí no hay mucho que explicar, pues todo el mundo sabe lo que significa un corazón duro o un corazón de piedra. Angina equivale a angostura, y angina de pecho, por lo tanto, es estrechez de corazón. Mientras que el cardioneurótico experimenta esta estrechez en forma de ansiedad, en el enfermo de angina pectoris esta estrechez se ha concretado. La terapia aplicada por la medicina académica en estos casos tiene un simbolismo original. Se administra al enfermo cápsulas de nitroglicerina (por ejemplo, «Cafinitrina»), es decir, material explosivo. De este modo se dilatan las estrecheces, a fin de volver a hacer sitio para el corazón en la vida del enfermo. Los enfermos cardíacos temen por su corazón, ¡y con razón!

Pero muchos no entienden la invitación.

Cuando el miedo al sentimiento crece de tal modo que uno sólo se fía de la norma absoluta, la solución es hacerse colocar un marcapasos. Y así el ritmo vivo se sustituye por un marcador de compás (iel compás es al ritmo lo que lo muerto es a lo vivo!). Lo que antes hacía el sentimiento lo hace ahora un aparato. Pero, si bien uno pierde la flexibilidad y capacidad de adaptación del ritmo cardíaco, ya no ha de temer los brincos de un corazón vivo. El que tiene un corazón «estrecho» es víctima de las fuerzas del Yo y de sus ansias de poder.

Todo el mundo sabe que la hipertensión favorece el infarto de miocardio. Ya hemos visto que el hipertenso es un individuo que tiene agresividad pero la reprime por medio del autodomínio. Esta acumulación de energía se descarga por el infarto de miocardio: le rompe el corazón. El ataque al corazón es la suma de todos los ataques no lanzados. En el infarto, el individuo comprueba la verdad de que la sobrevaloración de las fuerzas del Yo y el dominio de la voluntad nos aísla de la corriente de la vida. ¡ Sólo un corazón duro puede quebrarse!

#### ENFERMEDADES CARDÍACAS

En los trastornos y afecciones cardíacas debería buscarse la respuesta a las siguientes preguntas:

1. ¿ Tengo la cabeza y el corazón, el entendimiento y el sentimiento en un equilibrio armónico?
2. ¿Dejo a mis sentimientos espacio

suficiente y me atrevo a exteriorizarlos?

3. ¿Vivo y amo con todo el corazón o sólo con la mitad?

4. ¿Mi vida es animada por un ritmo vivo o trato de forzarle un compás rígido?

5. ¿Hay aún en mi vida combustible y explosivo?

6. ¿Ausculdo mi corazón?

Debilidad de los tejidos conjuntivos =  
Varices = Trombosis

El tejido conjuntivo (mesénquima) une todas las células específicas, las sostiene y une los diferentes órganos y unidades funcionales para formar un todo mayor que nosotros conocemos como figura. Un tejido conjuntivo débil indica falta de firmeza, tendencia a ceder y falta de elasticidad interna. Por regla general, se trata de personas muy susceptibles y rencorosas. Esta característica se manifiesta en el cuerpo por los hematomas que producen en estas personas los más leves golpes.

La debilidad del tejido conjuntivo favorece la formación de las varices. Éstas se deben a la acumulación, en las venas superiores de las piernas, de la sangre, que no retorna debidamente al corazón. Ello da preponderancia a la circulación en el polo inferior del ser humano y muestra la estrecha vinculación de una persona a la tierra. También denota cierta apatía y pesadez. A estas personas les falta elasticidad. En general, todo lo que hemos dicho en relación con la anemia y la hipotensión puede aplicarse a este síntoma.

Se llama trombosis a la obstrucción de una vena por un coágulo. El peligro de la trombosis consiste en que el coágulo se suelte, pase al pulmón y allí produzca una embolia. El problema que hay detrás de este síntoma es fácil de reconocer. La sangre, que debería ser fluida, se espesa, se coagula y no circula bien.

La fluidez exige siempre capacidad de transformación. En la misma medida en que deja de transformarse una persona, se manifiestan en su cuerpo síntomas de estrangulamiento o bloqueo de la circulación. La movilidad externa exige movilidad interna. Si el individuo se hace premioso en el orden mental, si sus opiniones se hacen lema y sentencia inflexible, también en lo corporal se condensará y solidificará lo que debe ser fluido. Es sabido que la inmovilización en la cama hace aumentar el peligro de trombosis. La inmovilización indica claramente que ya no se vive el polo del movimiento. «Todo fluye», dijo Heráclito. En una forma de existencia polar, la vida se manifiesta como movimiento y cambio. Todo intento de aferrarse a un único polo conduce a la parálisis y la muerte. Lo inmutable, lo eterno, no lo encontraremos sino más allá de la polaridad. Para llegar allí, tenemos que someternos al cambio, porque sólo él nos llevará hasta lo inmutable.

LA ENFERMEDAD COMO CAMINO.

THORWALD DETHLEFSEN y RÜDIGER DAHLKE.

Editorial Plaza y Janés Título original:

Krankheit als Weg

---

---

## Salud activa

Esa sedimentación del yoga a través de los siglos de sus sabios, anacoretas, sanyasines, con sus experiencias y sus vislumbres es lo que conocemos por Tradición. Una Tradición que por momentos ha sido estructurada, se le ha puesto cauces y definiciones, pero ha pasado fundamentalmente de boca a boca, de maestro a discípulo. Desde entonces el Yoga ha sido unión del ser humano con el cosmos, la vía del éxtasis, o si se lo prefiere, la comprensión de que el misterio más lejano habita en nosotros, que una diminuta chispa de lo divino alimenta nuestro corazón. Imágenes más poéticas que filosóficas para señalar que el yoga se ha desarrollado ante todo como una disciplina espiritual.

Pero en occidente ha cuajado, tal vez por necesidad, una idea del yoga más asociada a la salud. Hacer yoga para sentirse mejor, para soportar el peso de las responsabilidades, para curar esta o aquella dolencia. Y si bien el yoga no se ciñe en sus objetivos básicos al enfoque de terapia, bien podemos comprender que su hacer es claramente terapéutico.

Planteamos nuestro yoga para abrir un espacio activo de salud, y esto puede sonar revolucionario cuando el paciente, dentro

de la medicina, es eso, un paciente que recibe toda la terapéutica de una forma pasiva, pastillas o agujas, hierbas o inyecciones, agentes externos que modifican nuestro estado alterado de salud pero raramente nos involucran. Hacer yoga semanalmente, de forma voluntaria, es gestar una actitud responsable, activa que pone cimientos a nuestra salud. Todo esto si consideramos que la mejor medicina es la preventiva.

En este punto tenemos que distanciarnos del deporte, que si bien en principio es saludable, no lo es tanto el deporte de competición que fuerza la «máquina» en pos de un nuevo record, de un nuevo triunfo. Yoga no es competición ni siquiera contorsionismo ni posturas a cual más complicada, reminiscencias de una imagen del yoga exótico, ya lejos de nuestra realidad. El yoga intenta partir de la realidad de cada uno y avanzar paso a paso. Puede ser la realidad del anciano, de la embarazada, de la persona estresada, de alguien con grandes acortamientos musculares. Da igual. El profesor tiene la capacidad de escuchar, más bien, de leer su problemática y ayudar en su proceso.

No es fácil la consigna de no forzar, respirar ampliamente, no hacer esfuerzo, porque de pequeños hemos aprendido una gimnasia de silbato y firmes, porque nadie nos enseñó qué eran esas sutiles sensaciones propioceptivas que formaban nuestra imagen corporal interna. Quisimos modelos para imitarlos olvidándonos de lo esencial, nuestro propio modelo.

Por eso en yoga lo primero es volver a tomar confianza en nuestra peculiar estructura. Cerrar los ojos y empezar a

recoger sensaciones, alinear el cuerpo, ensanchar el vientre en cada respiración. Como si fuéramos niños hemos de aprender un nuevo lenguaje corporal: enraizamiento, basculación, proyección, coordinación, relajamiento. Son las palabras que conformarán después el discurso de nuestra salud.

En nuestra concepción del cuerpo y la mente no hay enfermedades sino procesos, no nos interesa tanto el síntoma como la raíz de la perturbación, no focalizamos la zona afectada sino la persona. Es una idea unitaria del ser, donde ninguna parte está separada del todo. Nos lo recuerda la medicina china cuando dice: el hígado alimenta los músculos, éstos refuerzan el corazón, el corazón alimenta la sangre, ésta refuerza el bazo que alimenta a su vez la carne, la carne refuerza los pulmones que también alimentan la piel y el cabello. Éstos refuerzan los riñones; los riñones alimentan los huesos y las médulas que a su vez refuerzan el hígado. Muestra de la sincronía y cooperación que se establece en todo el cuerpo.

Toda curación pasa por hacerse uno responsable de su malestar, por saber con certeza lo que le pasa y por tener al alcance medios que utilizar cotidianamente. Veamos cómo puede ayudar la práctica del yoga a este proceso curativo.

El racimo de âsanas o posturas que hacemos tiende a reencontrar el máximo de amplitud de movimientos que tiene el cuerpo. Cualquier articulación del cuerpo si no está encorsetada por ligamentos y músculos contraídos se despliega en un movimiento armonioso. Sin embargo, la vida cotidiana en las ciudades y los trabajos que hacemos

extremadamente especializados limitan este movimiento natural amplio. La artrosis se ceba en esas articulaciones semiinmovilizadas. El yoga descomprime la columna, la flexiona hacia delante, la extiende hacia atrás; las rotaciones abren espacio, así como las flexiones laterales que flexibilizan la musculatura auxiliar respiratoria.

Intentar aliviar la hiperlordosis lumbar para que la zona pélvica y los órganos genitourinarios no sufran excesiva presión. Corregir la cifosis dorsal para que el enrollamiento de las costillas no impida una buena respiración. Incidir sobre las cervialgias para que la irrigación sanguínea llegue al cerebro, evitando migrañas, vértigos, hormigueos en los brazos. Sin olvidarnos de la escoliosis que deforma la caja torácica y que presiona excesivamente toda la estructura cardíaca. Aunque evidentemente sólo podemos incidir en las curvaturas leves pues cuando se vuelven crónicas es conveniente derivar hacia las terapias corporales y quiropraxias.

Si habláramos de la circulación sanguínea veríamos que las posturas de yoga actúan en diferentes planos y gravedades favoreciendo el retorno venoso, bombeando la sangre en todas direcciones. Aunque no todos los ejercicios se pueden hacer con una hipertensión arterial, lo cierto es que la relajación baja el tono global del organismo, estimulando el sistema parasimpaticotónico que pone el freno a nuestra aceleración.

Uno de los males de nuestro tiempo es el haber roto el ritmo natural del cuerpo. Hemos acelerado el ritmo para adaptarnos a

un mundo hipercomplejo. El yoga con la respiración, potenciando la espiración y la escucha, vuelve a establecer ese ritmo calmado. No en vano el yoga es el camino de la serenidad.

Pero la respiración no es solamente una mejor oxigenación pues viene también de la mano de un aumento de la vitalidad. Respirar es energetizarse y sobre todo calmar el mental. Por eso pranayama, palabra que designa los ejercicios respiratorios en el yoga, significa etimológicamente actitud ante la energía, también lo podemos entender como la estrategia para alargar el aliento. Aliento largo y profundo que sujeta la mente, que la interioriza.

Si vemos que el niño se diferencia del adulto por su gran elasticidad y plasticidad, el yoga que se enfoca hacia la longevidad quiere retener esa flexibilidad propia de las primeras edades. Ser flexible y simultáneamente resistente. Estar relajado y a la vez atento.

El yoga es sano por todo esto pero también porque transforma su ser en una ecología. Empieza por la alimentación y come lo más fresco y natural. Sobrio y considerado con la vida intenta comer lo más armónico que puede. Intenta también llevar su higiene en profundidad y no lavarse sólo la piel debajo de la ducha como solemos hacer. También limpia su nariz con agua y sal, su intestino con lavados internos. Frota sus encías, limpia la lengua, fricciona su cuerpo después de una ducha fría que vigoriza su cuerpo. Se pone ropas de algodón, telas naturales que no le aprietan el cuerpo, que no sujetan su cintura impidiéndole la respiración. Ventila su

casa, duerme sobre un lecho ligeramente duro, está en contacto con el sol y el aire, con la naturaleza.

La vida simple también deja tiempo que se invierte en tranquilidad que por fin sosiega el cuerpo, lo reconforta. Ese espacio de meditación diario es un buen stop para recuperarse de lo vivido, para no olvidar lo que uno es, para reconocer lo esencial y no perderse en la superficie de las cosas. Meditar para agradecer lo que la vida le da a uno, para sentirse solidario con todo lo que vive que tiene derecho a existir. ¿No forma parte esta actitud de la higiene mental, de la salud bien entendida?.

Meditar para religarse con lo más alto, allí donde reside la mayor esperanza de curación. Tantas veces hemos visto que la falta de un proyecto de vida, de un sentido vital sume al individuo en un caos interno y una anomia, depresión, neurosis que se retroalimenta desde el exterior.

Pero la idea final de salud no es una salud acorazada y prepotente. La salud entendida no como la ausencia de enfermedad sino como la verdadera potenciación de los recursos propios del cuerpo para adaptarse a las nuevas condiciones de vida. La enfermedad, no la que se ha vuelto crónica, la vemos como un esfuerzo de adaptación del cuerpo, una crisis depurativa que pretende encontrar un mejor estado que el anterior aunque entonces no hubiera manifestación patológica. Nos ponemos enfermos porque estamos vivos, porque somos sensibles, vulnerables, porque ahí reside la fuerza de la vida, la evolución que se abre camino. La salud también es un orden interno, una comprensión de la vida, una actitud de

respeto por uno mismo.

Pero no olvidemos que la persona neófito hace el yoga en grupo, grupo que le sirve de apoyo, que resuelve muchas necesidades de comunicación que el mismo medio saturado y las prisas no ofrecen. Pararse, verbalizar cómo ha ido la sesión, encontrar, a veces, un tema que a todos nos interesa y expresarnos.

En definitiva compartir un objetivo común que está en nuestras manos, mejorarnos.

Julián Peragón

---