



**Un espacio de conocimiento e
información sobre el Adulto mayor**

Número 7

Año 4, Agosto 2011

Visite nuestra revista digital >>

Ser feliz es una actitud ante la vida que cada uno decide



Adolfo Vera Alva

*«Nunca lamentes que te estás haciendo viejo,
porque a muchos les ha sido negado este privilegio»*

Proverbio Irlandés

Quiero empezar este testimonio transcribiendo un correo electrónico que me envió una amiga muy querida y que representa, de alguna manera, lo que quiero transmitir acerca de nuestra actitud en la mejoría y hasta eventual curación de enfermedades que los médicos han calificado como incurables. He aquí el texto del correo:

*«En cierta ocasión, durante un seminario para matrimonios, le preguntaron a un hombre:
—¿Te hace feliz tu esposa? ¿Verdaderamente te hace feliz?»*

En ese momento, la esposa levantó ligeramente el cuello en señal de seguridad: sabía que su esposo diría que sí, pues él jamás se había quejado durante su matrimonio.

Sin embargo, el esposo respondió con un rotundo

—No... No me hace feliz.

Y ante el asombro de la mujer, continuó:

—No me hace feliz... ¡Yo soy feliz!

"El que yo sea feliz o no, eso no depende de ella, sino de mí. Yo soy la única persona de quien depende mi felicidad. Yo determino ser feliz en cada situación y en cada momento de mi vida, pues, si mi felicidad dependiera de alguna persona, cosa o circunstancia sobre la faz de esta tierra, yo estaría en serios problemas".

"Todo lo que existe en esta vida cambia continuamente: el ser humano, las riquezas, mi cuerpo, el clima, los placeres, etc. Y así, podría hacer una lista interminable".

"A través de toda mi vida, he aprendido algo: decido ser feliz y a lo demás lo llamo experiencias:

- amar*
- perdonar*
- ayudar*
- comprender*
- aceptar*
- escuchar*
- consolar"*

"Hay gente que dice: 'No puedo ser feliz porque estoy enfermo, porque no tengo dinero, porque hace mucho calor, porque alguien me insultó, porque alguien ha dejado de amarme, porque alguien no me valoró...'"

"Pero... lo que no sabes es que... PUEDES SER FELIZ

aunque estés enfermo,

aunque haga calor,

aunque no tengas dinero,

aunque alguien te haya insultado,

aunque alguien no te amó o no te haya valorado".

"La vida es como andar en bicicleta: te caes solamente si dejas de pedalear".

"¡SER FELIZ ES UNA ACTITUD ANTE LA VIDA QUE CADA UNO DECIDE!"»

Pero así como dice el autor de este pensamiento, que puedes ser feliz aunque estés enfermo, lo que yo quiero expresar es que la demostración de esa felicidad, la risa y el buen humor pueden ayudar —y ayudan— a la sanación o al alivio de cualquier enfermedad.

He aquí mi testimonio.

En setiembre del año 2009, después de un tiempo de sufrimiento y angustia, me diagnosticaron un cáncer al pulmón con invasión de tráquea, que la obstaculizaba en 80%. El tumor no solo comprometía la tráquea sino que amenazaba la vena cava, por lo que iba a ser imposible de operar, dado que el área comprendía zonas en las que era muy peligroso intervenir, puesto que, si entraban quirúrgicamente, me causarían la muerte indefectiblemente.

Una junta de médicos determinó un tratamiento que, si bien no iba a exterminar el tumor, lo iba a reducir a un grado mínimo, lo que me permitiría vivir una vida con calidad. Por lo menos, eso es lo que aseguraban los galenos.

Ante esta perspectiva, no me quedó otra alternativa que aceptar la opinión de los médicos y me puse resueltamente en sus manos. Pero también acepté que tenía que luchar por mi vida.

Mi carácter amigable, risueño y luchador me apoyó en mi decisión de ganarle a la enfermedad. Todos sabemos que en una guerra se gana o se pierde. Si ganamos, tendremos una nueva oportunidad para vivir nuestra vida, pero con humildad, porque hemos enfrentado a la muerte y salimos victoriosos... por ahora. Todos sabemos que lo único seguro que hay en la vida es la muerte.



Yo pensaba que ya había vivido mi vida y que, a pesar de no haber satisfecho todas mis expectativas, lo que había conseguido hacer era un deber y un haber en el que el resultado contable no era satisfactorio. Entonces, si teníamos una nueva oportunidad, seríamos bendecidos, porque muy pocos la tienen.

Recordando unas palabras de Facundo Cabral, pensé en que, si perdía esta guerra, descansaría de mis sufrimientos. Así que de todas maneras ganaba. Entonces, me dispuse a luchar para ganar, porque pensaba que el resultado, al final, sería el mismo: de cualquier manera, ganaba.

Después de un tratamiento que incluyó 25 radiaciones y seis quimioterapias, el tumor se había reducido hasta convertirse en una cosa aplastada: ya no era un tumor, sino una fibrosis de 3 cm de largo por 1,8 de ancho. El cáncer había retrocedido, pero la amenaza continuaba presente.

Debía someterme a un proceso de observación con visitas al oncólogo cada dos meses y observaciones mediante tomografías y análisis de sangre para determinar nuevas tumoraciones en ese tiempo. En el interín, ningún medicamento me fue suministrado.

Mi estado, al parecer, era el de una persona completamente recuperada, una especie de curación milagrosa.

Tenía y tengo un muy buen aspecto, por lo que, en un encuentro con nuestra profesora María del Carmen Ontaneda, ella me hizo saber acerca de algo sobre lo que jamás había escuchado: que en mí había actuado una forma de PSICONEUROINMUNOLOGÍA, palabrita que, por lo difícil de pronunciar, si me la hubieran mencionado antes, quizá me hubiera hecho desistir de aplicar como técnica de curación aquello que denomina.

En fin, después hablaré de esta rama de la Medicina y de la Psicología que me vi obligado a investigar, por lo menos superficialmente, para poder saber algo de ella. Nunca me imaginé que descubriría una práctica tan excepcional y con tantos seguidores en el mundo.

Ahora me toca hablar de lo que pasó luego de terminadas las sesiones de quimioterapia, durante la etapa de observación que realizaba el oncólogo cada dos meses.

En el lapso comprendido entre marzo del 2010 —cuando terminó la quimioterapia— y junio del 2011 —cuando la tomografía determinó un crecimiento anómalo de los ganglios del mediastino (hablando en

cristiano, unos ganglios que tenemos en el pecho)—, yo no había tenido ningún síntoma ni problema que pudiera haber indicado la existencia de una metástasis, como la considerada por el oncólogo por esta anomalía.

Después de esta noticia, yo dudé si debía persistir en escribir este artículo para la revista virtual de la Universidad de la Experiencia (UNEX) de la Pontificia Universidad Católica, donde estudio desde hace cinco años todos aquellos cursos de Letras y Humanidades que no estudié en la Universidad Nacional de Ingeniería, en la que me gradué de ingeniero de minas en 1960.

El compromiso para dar este testimonio fue más grande que mis reticencias. El artículo va porque esta vez también voy a ganar. Con la ayuda de los médicos y mi determinación, no puedo perder.

A continuación, voy a insertar algunas investigaciones que, sobre el particular, he obtenido gracias a Internet. Cada uno de los insertos tendrá especificado su autor como debe ser, y en algún lugar habrá un comentario mío.

Me parece muy oportuno compartir esta interesante reflexión de Nelson Torres, doctor en Psiquiatría por la UCV y experto en Psiconeuroinmunolingüística:

«La enfermedad no es mala; te avisa que te estás equivocando de camino».

Me parece bonito compartir estas aseveraciones de la psiconeuroinmunolingüística:

«El cáncer mata cuando no perdonas y/o te cansas de vivir».

«¿Y tus dolores callados? ¿Cómo hablan en tu cuerpo?»¹

«El camino a la felicidad no es recto. Existen curvas llamadas EQUIVOCACIONES; existen semáforos llamados AMIGOS, luces de precaución llamadas FAMILIA, y todo se logra si tienes una llanta de repuesto llamada DECISIÓN, un potente motor llamado AMOR, un buen seguro llamado FE,

¹ <http://reflexionemostodos.blogspot.com/2011/08/el-cuerpo-grita-lo-que-la-boca-calla.html>

abundante combustible llamado PACIENCIA, pero, sobre todo, un experto conductor llamado DIOS».²

«El sentido de las cosas no está en las cosas mismas, sino en nuestra actitud hacia ellas». Antoine de Saint-Exupéry

He aquí algunas reflexiones del doctor Raúl Herrera Labarca, connotado psiconeuro-inmunólogo. En su blog³, cita algunas frases —las que más lo han impresionado— de [una entrevista a la Dra. Candace Pert](#), una psicofarmacóloga de prestigio internacional. El autor reproduce «*algunas que pueden resultar más obvias y otras que las siento muy revolucionarias*».

- *«La mente, las ideas y las emociones afectan a nuestras moléculas, a nuestra salud física, mucho más de lo que se creía.*
- *Existe una conexión entre los seres humanos en la que se basan la medicina holística y la espiritualidad. Se trata de estudiar científicamente la conexión que nos une.*
- *Es evidente que lo que pensamos afecta a lo que sucede, y que lo que hace una persona en un lugar incide sobre otras personas en otros lugares.*
- *Las emociones son un puente no solo entre la mente y el cuerpo, sino también entre el mundo físico y el espiritual.*
- *Todas las moléculas poseen un aspecto vibracional y otro de partícula o fisiológico.*
- *Lo magnífico y sorprendente es que estas moléculas de las emociones afectan a todas las células del cuerpo.*
- *Se ha constatado que esas moléculas y "las válvulas del corazón, los esfínteres del aparato digestivo, la propia digestión, todo está regido por las moléculas de la emoción, que tienen una acción física".*

² http://www.felizdia.net/profiles/blog/show?id=2287757%3ABlogPost%3A338009&commentId=2287757%3AComment%3A340613&xg_source=activity

³ <http://www.raulherrera.cl/content/view/166073/La-psico-neuro-inmunologia-Un-camino-de-integracion-cuerpo-mente-emociones-espiritualidad.html>

- *Mientras que antes creíamos que las emociones solo nos afectaban psicológicamente, ahora resulta que nos afectan físicamente.*
- *Contamos con muchos estudios científicos y experimentos psicológicos serios que demuestran que nuestras ideas, creencias y expectativas influyen sobre nuestra salud y fisiología.*
- *Por ejemplo, y aunque parezca sorprendente, las personas perciben lo que esperan percibir.*
- *"La influencia más importante que podemos ejercer sobre nuestro cuerpo son nuestras expectativas"*
- *Podemos usar nuestro libre albedrío para cambiar nuestra forma de actuar, de percibir y sentir la realidad. Es entonces cuando la vida se vuelve realmente divertida e interesante.*
- *Los traumas son siempre emocionales y mentales, además de físicos. Se almacenan en forma de recuerdos en el cerebro y en la médula espinal, y nos cambian tanto física como psicológicamente.*
- *Tenemos muchos datos sorprendentes que confirman que cuando un paciente se somete a una operación, lo que este oiga cuando está bajo anestesia, lo que se le diga mientras vuelve en sí afecta a su recuperación y es un elemento muy poderoso.*
- *Se trata de algo muy práctico. No es un asunto trivial. La influencia más importante que podemos ejercer sobre nuestro cuerpo son nuestras expectativas, lo que creemos que va a suceder y lo que nos decimos a nosotros mismos que va a suceder.*
- *Las emociones son un principio organizativo de nuestro cuerpo y mente. No son solo una vibración que emitimos, son un factor que nos organiza el punto de vista evolutivo.*
- *También es importante resaltar que otros animales, y especialmente los más cercanos a nosotros evolutivamente hablando, como los mamíferos, poseen prácticamente toda la gama de emociones que los seres humanos sentimos.*
- *En nuestro sistema educativo, a los niños no se les permite expresar la alegría o el entusiasmo. Les enseñamos a callarse desde la más tierna infancia y aprenden que en la vida cotidiana no hay lugar para las emociones, lo cual no es nada bueno.*
- *Las válvulas del corazón, los esfínteres del aparato digestivo que se abren y cierran, la propia digestión, todo está regido por las moléculas de la emoción, que tienen una acción física.*

- *Si reprimimos la expresión de las emociones, también reprimimos nuestras funciones orgánicas, lo que a la larga produce enfermedades o malestar, ya que se trata de una parte intrínseca del funcionamiento de nuestro cuerpo.*
- *Se produce un atasco y las cosas no funcionan. Es un bloqueo físico provocado por un "bloqueo energético"».*

Y añade luego el Dr. Herrera: *«Me genera una sensación de poder personal, de la responsabilidad que tengo para cuidar mi vida y mi bienestar. De evitar las explicaciones fáciles y buscar la interrelación y circularidad entre todos los factores que nos rodean».*

El divulgador William Speed asegura que, aunque nuestra materia gris empieza a envejecer a los 30 años. Sin embargo, un aprendizaje constante permite mantener la agilidad mental.

El mismo pensador asegura que *«el humor estimula la generación de dopamina, una hormona y neurotransmisor que nos hace sentir bien. La risa nos ayuda a revitalizar nuestras preocupaciones, con lo que evitamos que nuestra mente se ancle».*

He tenido muchas lecturas relacionadas con la sanación, supuestamente milagrosa, y he encontrado en Stella Maris Maruso un referente grandioso. Ella es graduada en Ciencias Políticas y empresaria con negocio propio, pero que, a raíz de la enfermedad de su padre, al que dieron dos meses de vida, debido a un cáncer de próstata que comprometía el hígado, ella se dedicó a aplicar en él algunas técnicas de vida mejor que podrían ayudar en su curación o, aliviar su mal, mejorando su calidad de vida. [Aquí](#) Podemos leer una entrevista en la que la Sra Maruso nos cuenta su experiencia en relación con la Psiconeuroendocrinoinmunología

Queda tanto por decir y es tan poco lo que hemos dicho que deberemos especializarnos, mejor dicho, deberé especializarme en el tema para poder transmitir con mayor propiedad todo lo que yo siento y tengo necesidad de comunicar, porque es tan grande el sentimiento de querer sanarme que tengo dentro de mí, que deseo que Dios quiera darme más tiempo y luces para cumplir este afán que en mí ha nacido.

Que Dios nos bendiga.