

CONGRESO NACIONAL

FECHA: **27 de Junio 2009**

LUGAR CELEBRACIÓN: **VALENCIA**

Delegación Territorial de la **ONCE**



PONENCIA

EN BUSCA DEL SENTIDO: Aspectos psicológicos de las enfermedades

Por **Paco Llorca**

- **Facetas por las que atraviesa la persona enferma**
- **Encontrando sentido a la situación**
- **Gratitud, el camino hacia la sanación**

Ante todo, muchas gracias por tan brillante presentación de mi persona y también mostraros mi gratitud a todos, porque esto no sería factible sin vosotros. Hoy vamos a hablar bastante de la Gratitud, y que mejor *empezar ya mostrando gratitud.*

En esta charla os voy a hablar desde mis experiencias personales y desde lo que a mí me ha ayudado a caminar por la vida, os hablaré como afectado por el mercurio de las amalgamas dentales y sobre mis observaciones alrededor de la conducta humana realizadas en los últimos veinte años, así como desde mi posición como padre de un hijo afectado por distrofia muscular Duchenne, actualmente casi con 29 años y que está en silla de ruedas desde los 11 años.

Hemos empezado hablando de gratitud, y quiero seguir hablando de Gratitud. Deseo que cuando el día de mañana recordemos lo sucedido aquí tengáis un concepto amplio de la gratitud, la **Gratitud** escrita con palabra mayúscula.

Aunque soy plenamente consciente de que no es posible, en tan solo una hora, modificar nuestra visión sobre las circunstancias que nos rodean, sí que quiero colocar la primera piedra que nos puede llevar a ver los hechos con un **nuevo enfoque**. Esta nueva visión quizás nos permita ver la "enfermedad" desde un nuevo prisma, haciendo realidad la famosa frase de Epícteto: *"El hombre no se aflige por lo que le sucede, sino por su opinión sobre lo que le sucede"*.

Ahora quiero hacer patente mi Gratitud hacia el Dr. Alain Bondil, presidente de la Fundación Kousmine (www.kousmine.com) y coautor del libro "El Método Kousmine", excelente manual que desde una óptica global y concisa enfatiza en los aspectos nutricionales, la responsabilidad del paciente y las implicaciones psicológicas de la enfermedad. El Dr. Bondil, uno de mis maestros desde hace 19 años, me enseñó mucho sobre lo que verdaderamente somos.

Él ponía el ejemplo y decía: *Una mesa de tres patas solo se mantiene firme si ambas son consistentes y apoyan bien en el suelo. Una persona solo tendrá buena salud si mantiene sus tres pilares básicos sólidos y bien cuidados:*

1. *Aportando a su cuerpo todo lo que necesita*
2. *Eliminando de su cuerpo todo lo que le sobra*
3. *Manteniendo un estado mental positivo*

No obstante vosotros me diréis: *es fácil tener Gratitude con mayúscula a una persona que te ha ayudado*, el Dr. Bondil en este caso. Pero, ¿cómo es posible tener gratitud hacia la enfermedad? Lógicamente, me diréis, ¡¡Paco, esto no es tan fácil, sobre todo cuando hablamos de que uno está gravemente enfermo!!

Estoy de acuerdo con vosotros, no es fácil cuando uno está gravemente enfermo sentir gratitud hacia la enfermedad. ¡¡No es fácil, pero si es posible!! Yo conozco personas que lo han logrado y afrontan la vida desde un estado mental de Gratitude.

Bueno, pero vayamos al principio de la cuestión, ¿qué sucede cuando uno esta enfermo, especialmente cuando a uno le diagnostican una grave enfermedad, una enfermedad crónica? Solemos pasar por diferentes fases:

FASE 1.- En los primeros momentos después del diagnóstico uno **ni se lo cree**, tienen que pasar días hasta que se empieza a tomar conciencia de que efectivamente uno está afectado por una grave enfermedad. Para algunos es tan solo cuestión de unos pocos días, para otros puede ser un periodo mas largo de tiempo.

FASE 2.- Se despierta un **gran miedo**, miedo que está dentro de nosotros. Cabe la posibilidad de que ni siquiera tomemos conciencia de ese miedo, pues es tan grande que si lo pudiéramos ver en toda su dimensión nos aterrorizaría.

FASE 3.- En la tercera fase empezamos a **culpar** a alguien de lo sucedido, al medico que se ha equivocado, al estado que permite el mercurio como conservante en las vacunas, al responsable del accidente que nos ha dejado ciegos, al odontólogo que nos ha puesto los empastes de amalgama, a los padres por que es una cosa genética y vamos en silla de ruedas, a Dios porque nos ha castigado por ser malos, etc ... Podríamos poner una gran cantidad de culpables por todo lo que nos está sucediendo. Esta fase puede ser larguísima, hay personas que les puede durar años.

FASE 4.- Después nos viene la cuarta fase, esta responde a la pregunta **¿y por que a mi?** Todos conocemos a mucha gente con problemas de salud, más o menos graves, pero parece como si la película no fuera con nosotros. Esto, viendo las situaciones que suceden a nuestro alrededor parece extraño, pero no nos enteramos que la enfermedad nos puede afectar hasta que nos toca directamente.

FASE 5.- La pregunta anterior suele durar en nuestra mente, hasta que un día nos empezamos a cuestionar otra pregunta, **¿y por que no a mi?** Esta pregunta ya es un **paso muy positivo** en el proceso de aceptación de la enfermedad. Tener presente que mucha gente se muere y no llega nunca a preguntarse **¿y por que no a mi?**

Después de pasar por todas estas fases, que pueden durar varios meses o muchos años, si hemos tenido suerte y la pregunta, **¿y por que no a mi?** nos viene a la mente ¡¡somos muy afortunados!! pues se está abriendo una **gran puerta** para que empecemos la fase del **encuentro del sentido** a la enfermedad.

Pero, ¿cómo hacerlo? Voy a leeros un párrafo de este libro que tengo aquí, se titula **EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO**, escrito por el Dr. Víctor Frankl:

“Piénsese en el caso de los enfermos, en especial de los enfermos incurables. En una ocasión leí la carta de un joven invalido a un amigo; en ella comunicaba su fatal diagnostico –con la muerte cercana– y la imposibilidad de curación, pues ni con una delicada operación conseguiría aliviar en algo sus males. En el siguiente renglón recordaba una película, vista años atrás, en la que el protagonista esperaba la muerte con coraje y dignidad. Por aquel entonces pensó en el gran privilegio que representaba enfrentarse a la muerte con tal dignidad y ahora –escribía– el destino le brindaba a él una oportunidad similar”.

El párrafo que termino de leer está en un capítulo que él titula **EL DESTINO, UN REGALO**. Es importante tener en cuenta que quien escribió este libro, por el hecho de ser judío, paso mas de tres años en los peores campos de concentración, Auschwitz, Dachau y otros... y dice que no se suicido porque no valía la pena hacer ese pequeño esfuerzo, pues la muerte estaba muy cercana todos los días.

Y fijaros, para él la **experiencia del encierro en los campos fue muy positiva**. Gracias a eso nos ha dejado un legado impresionante. Víctor Frankl fue catedrático de Neurología y Psiquiatría en la Universidad de Viena y director de la Clínica Neurológica de Viena. Todas las experiencias vividas en los campos le llevaron posteriormente a crear una técnica muy usado hoy en día por los psiquiatras y psicólogos, la **LOGOTERAPIA**. Os recomiendo a todos, tanto afectados como médicos, la lectura de este libro, os ayudara a **encontrar el sentido** que todos estamos buscando en la vida. Víctor Frankl **después de la comprensión** que logro alcanzar **dejo de culpar** a los nazis de todo lo acontecido en su vida.

Si Víctor Frankl **encontró el sentido** a su experiencia vital, **nosotros también lo podemos encontrar**, pero ¿cómo? Quizás sea difícil encontrarlo hoy, en menos de una hora que tenemos de tiempo, pero lo que yo si que quiero dejar colocada es la primera piedra que nos pueda llevar a construir el edificio.

Siguiendo el proceso **en busca del sentido** vamos a ver un pequeño video sobre el Profesor Quanto, divertido e interesante, sacado de la película que os recomiendo ver **¿Y tú que sabes dentro de la madriguera?**

Tan solo durara unos cinco minutos, así que estar atentos ya desde el primer instante.

Ver el video en: <http://www.youtube.com/watch?v=Khl67O-L00c>

Como habéis visto, habla de que todos nosotros tenemos **cualidades** maravillosas y el **poder** de interaccionar con nuestra propia realidad y modificarla, habla de las **infinitas posibilidades** de las partículas subatómicas cuando pasan a la acción. Y nosotros, ¿qué somos en realidad? Somos una suma de infinitas partículas subatómicas, y si extrapolamos el mundo cuántico al mundo físico, nosotros también tendremos infinitas posibilidades de actuación.

En esto, en nuestras **infinitas posibilidades** de actuación es en lo que hay discrepancia entre los científicos, unos dicen que si y otros dicen que no. Al igual que sucede con las **amalgamas** y con las **vacunas**, unos dicen que son muy toxicas y otros dicen que no. Vivimos en un mundo de polaridades y cada cual manifiesta una polaridad. Todos juntos manifestamos la globalidad.

Bueno, lo que esta muy claro es que las amalgamas y las vacunas son tóxicas, aunque haya algunos que se consideran científicos que digan lo contrario. Igualmente, esta claro que el ser humano tiene infinitas posibilidades de manifestarse, aunque haya algunos científicos que digan lo contrario. Las diversas reacciones de las personas ante una misma circunstancia vital confirman lo dicho.

¿Cuáles son nuestras infinitas posibilidades? ¿Cómo nos manifestamos? El científico Ilya Prigogine, premio Nobel en Química, dice lo siguiente: **“las personas mientras se relacionan generan flujos continuos de energía y recursos”**. Esta energía y recursos que generamos siempre, aunque nosotros no tengamos conciencia de ello, puede ser “positiva” o “negativa”, “nos puede beneficiar” o “nos puede perjudicar”. Vamos a profundizar un poco en lo que plantea el profesor Ilya Prigogine y así conoceremos un poco mas como actúa la maquina humana.

Los seres humanos siempre nos estamos relacionando con otros seres vivos o con nosotros mismos, a través de nuestros propios pensamientos. Supongo todos estaréis de acuerdo que detrás de un pensamiento puede manifestarse otro pensamiento que va en respuesta al anterior. Una vez visto que durante toda nuestra vida nos estamos relacionando de una forma o de otra, veamos cual es nuestra

ACCIÓN|REACCIÓN

Este espacio entre acción y reacción suele ser infinitesimal. Normalmente solemos reaccionar de forma automática a la interacción de otra persona o de algún pensamiento con otro, tenemos ese HÁBITO adquirido. Tenemos que entrenarnos e incrementar ese espacio,

ACCIÓN  REACCIÓN

Eso requiere tiempo y constancia, pues las cosas no se consiguen en dos días. Tener presente que los ciclistas capaces de subir puertos durísimos de los Alpes y Pirineos franceses, antes se han entrenado mucho y han subido puertos más pequeños. Poco a poco, primero tenemos que hacer las pequeñas cosas y luego podremos hacer las grandes cosas. Una vez entrenados, después de **agrandado el espacio** entre acción y reacción ya podremos canalizar nuestra voluntad y reacciones en el **sentido** que deseemos, generando “flujos de energía y recursos útiles para todos nosotros”, “energía de amor en lugar de energía de miedo”.

La verdad es que todos queremos lo mejor para nosotros mismos, pero no conocemos como funciona nuestra maquina humana, y ha llegado el momento de conocerla, de saber que botones hay que apretar en cada momento, que no vaya la maquina a su aire, como un caballo desbocado. Tenemos que tirar de las riendas y llevar al caballo por el camino que nos hará felices, tomar nuestra **responsabilidad** y aceptar que nadie puede sanar a menos que comprenda cual es el **propósito** que aparentemente tiene la enfermedad.

Y, ¿por qué nos cuesta tanto tomar nuestra verdadera responsabilidad? ¿por qué no se quiere ver los trastornos ocasionados por la toxicidad del mercurio en amalgamas y vacunas? **¿Será por miedo?** Hay que reconocer que el miedo es algo impregnado dentro de nosotros, de los médicos, de los científicos y de todos. Pero, ¿como nos podemos deshacer de ese miedo?

A.- Enfrentándonos al miedo no vamos a conseguir nada. Al miedo solo lo venceremos si somos capaces de apartarlo a un lado y tomar nuestra propia **responsabilidad** de todo lo que nos acontece. Esto cuesta y hay que entrenarse, y para ello contamos con la ayuda de Pilar Jericó (www.pilarjericó.com), donde ya en la portada de su libro **NoMiedo**, una frase de Nelson Mandela *“No es valiente quien no tiene miedo, sino quien sabe conquistarlo”* nos marca el camino a seguir.

B.- Culpar a los demás de nuestros males “parece” que nos descarga de un peso, pero es justo todo lo contrario. **Dejar de culpar** es lo que nos libera de esa pesada losa que es el miedo.

Como habéis visto en el video y supongo que vuestras experiencias lo ratificarán, las cosas no son como parecen. Ya es hora de que empecemos a poner **nuestro enfoque** hacia otro lado, tomar la **responsabilidad** de lo que somos, y dejar de culpar al dentista que nos colocó las amalgamas, dejar de culpar al medico que no sabe como tratarnos, etc...

¿Os habéis planteado por que hay tanto miedo detrás de enfermedades motivadas por una acumulación de productos tóxicos como SFC, FM, SQM, etc...?

Si partimos de la premisa que plantean los físicos cuánticos, esta claro que lo material es un reflejo de lo mental, y en consecuencia al manifestar físicamente una intoxicación por mercurio estamos haciendo patentes los **pensamientos tóxicos** (rencor, envidia, ira, etc...) que hay en la humanidad. Los que ya somos conscientes de nuestra intoxicación

por mercurio por supuesto que no somos los mas perversos, sino todo lo contrario. Somos los más valientes y tenemos la capacidad de manifestar algo que está dentro de cada uno de los habitantes del planeta, pero no todos tienen el valor y la capacidad para mostrarlo.

Deciros que las cosas están cambiando, que todo está dando un giro muy rápido, ya no somos unos pocos los que estamos tomando conciencia de esa realidad tóxica presente en el planeta. Cada día somos mas los afectados, odontólogos, médicos, toxicólogos, etc... que trabajamos por conseguir una vida mas digna en un lugar donde se respeten los derechos de todos así como las leyes de la naturaleza. Si tenemos en cuenta los planteamientos de Rupert Sheldrake (www.sheldrake.org) sobre los **Campos Morfogenéticos** (*campo de conocimiento que se extiende a todos los seres humanos en función de la masa crítica*) en un plazo relativamente corto, quizá menos de dos años, es muy posible que se haya producido un cambio radical y los seres humanos del planeta quieran trascender sus pensamientos tóxicos y consecuentemente hacer lo mismo a nivel del cuerpo, lo que facilitará los procesos de desintoxicación que actualmente son complicados y difíciles de llevar a la práctica.

Todos los que estamos aquí esta claro que queremos trascender nuestros pensamientos tóxicos y limpiar nuestro cuerpo, pues sabemos que va en ello nuestra capacidad de vivir con mayor plenitud.

Ahora bien, si lo que todos deseamos es la felicidad y la plenitud, ¿cómo es que tenemos tantos problemas, tantas enfermedades? ¿quién de vosotros os habéis preguntado esto?, podéis levantar la mano los que os habéis hecho esta pregunta. Bien, veo que sois muchos los que os preguntáis estas cosas y eso es muy positivo. Y, ¿qué respuesta habéis encontrado?

Es difícil encontrar la respuesta así a voz de pronto, pero **el hecho de hacer la pregunta** implica que algún día vendrá la respuesta. Es muy importante que os hagáis la pregunta, porque si no os la hacéis nunca obtendréis la respuesta. Una cosa va detrás de la otra. En una casa primero se hacen los cimientos, planta baja, primer piso y así sucesivamente. Ya que hablamos de una casa, podríamos hacer una sutil comparación que nos puede venir bien para comprender lo que nos está sucediendo en el planeta.

Si por una vez comparamos al ser humano con una casa, y adjudicamos la parte visible del edificio a la **salud** mientras que la **enfermedad** la asimilamos a los cimientos, pronto tendréis una visión mas clara y comprenderéis porque cada día estamos más afectados por múltiples dolencias. ¿Cuál es nuestra conducta habitual? Normalmente, solemos rechazar la enfermedad y luchamos contra ella para erradicarla de nosotros, pero si la enfermedad está ligada con los **cimientos** de la casa y hacemos lo posible por destruirla, ¿qué estamos haciendo con la **casa**? ¡¡Con la salud!! Al destruir los cimientos la casa se nos cae, y lo mismo nos sucede con la salud. Nuestra forma de actuar nos lleva cada día a estar más enfermos.

Como veis, la solución no pasa por considerar la enfermedad como algo negativo, como un enemigo; sino todo lo contrario, como algo positivo,

como un amigo que nos sirve de soporte para la salud. Al igual que una **casa sólida** necesita unos **cimientos fuertes**, para manifestar una buena **salud** necesitamos aceptar que la **enfermedad** es el soporte ideal para ello.

Con lo que ya sabemos, tenemos que intentar lo siguiente: manifestar la **salud** y soslayar la enfermedad en la polaridad no visible.

Veo que esto lo habéis comprendido, pero otra cosa es llevarlo a la practica. Aquí está nuestra capacidad de reacción. Si poco a poco conseguimos **agrandar el espacio** entre **ACCIÓN** y **REACCIÓN** nosotros tendremos la capacidad de elegir. Podremos reaccionar con **amor** o con **odio** hacia la enfermedad, con lógica ordinaria o con lógica no ordinaria, nadie nos lo va a impedir, pero las consecuencias no son las mismas. Si fuéramos capaces de usar la **lógica no ordinaria** que nos enseña el profesor Giorgio Nardone (www.giorgionardone.it), quizá **nos resultaría más fácil reaccionar desde el lado que nos beneficia a todos**.

Cuando reaccionamos con **odio** a la ACCIÓN de otra persona o de algún pensamiento nuestro, ¿cómo reacciona la otra persona? ¿cómo es nuestro siguiente pensamiento? Es muy probable que la RESPUESTA de la otra persona o ese pensamiento siguiente sea todavía de **mayor odio**.

Pero si reaccionamos con **amor** es muy posible que la ACCIÓN de la otra persona sea igualmente amorosa, así como el pensamiento siguiente, lo más probable, es que sea placentero. Pero, ¿cómo hacer para reaccionar con amor y no con odio?

El mejor entreno es practicar la gratitud, aunque empecemos a practicar la gratitud con letra minúscula. Sintamos gratitud por alguien que nos ayuda, por alguien que nos apoya, como yo os decía al principio de la charla que yo sentía Gratitud hacia mis maestros. En estos precisos momentos podéis sentir gratitud hacia mi persona por la ayuda que os estoy aportando, experimentarlo dentro de vosotros. Ese es el camino para llegar algún día a **sentir gratitud** hacia el que nos hace “daño”, sentir gratitud hacia la **“enfermedad”**.

Lo importante es que experimentéis la **confianza** de que es posible sentir Gratitud con mayúscula, hacia todo y hacia todos, incluida la “enfermedad”. Aunque a veces nos cueste comprender, es cuestión de paciencia y abrirnos a la sabiduría interna que todos llevamos dentro. Aceptemos la verdad de lo que somos, y dejemos que nuestra mente sane completamente

Este es el regalo que os ofrece la Vida hoy, quedaros con él y si ahora no lo comprendéis no os preocupéis, solo hace falta tener **confianza**.

Desde mi experiencia vital y la de otras personas que conozco, os puedo afirmar que la **Gratitud** es un buen camino hacia la **Felicidad** y nos permite **encontrar el sentido** a la enfermedad.

Muchas gracias por vuestra atención y la confianza que habéis demostrado.