

STELLA MARIS

“Vivir bien te enseña a morir bien”

Cuando aceptas lo que te sucede con amor, paz interior y alegría, estás viviendo con sentido. Y entonces adquieres fortaleza y sabiduría para soltar lo que te atrapa en esta vida

Ha vivido de cerca la pérdida de seres queridos (su padre, su madre, un hermano, su tío) y en el proceso ha aprendido que la enfermedad no siempre es lo que parece, y que los diagnósticos mortales a veces yerran. Ha sido testigo de “milagros” que alargaban la vida de un moribundo años y hasta décadas, de remisiones espontáneas, de muertes dulces, de transiciones placenteras. Y en el proceso ha aprendido a vivir mejor y a amar mejor, y a enseñar a los demás cómo hacerlo.

Stella Maris ha estado en nuestro país para impartir, por primera vez en Europa, el I Seminario Avanzado de Autorrealización (con la colaboración del Centro de Salud Integral e Inteligencia Emocional AureA's, en Barcelona), destinado a desarrollar el potencial de inteligencia superior en nuestro cerebro.



La autora

Stella Maris Maruso, tanatóloga, discípula de la doctora Elisabeth Kübler-Ross. Terapeuta biopsicosocial, conferenciante internacional, especialista en drogas endógenas y biofeedback computarizado, es, además, fundadora y directora de la Fundación Salud en Buenos Aires (Argentina). Lleva tratados a más de 20.000 pacientes con cáncer. El dinero percibido en sus seminarios va destinado íntegramente a la Fundación Salud, en la que alberga a las personas con enfermedades graves.

Psicología Práctica: ¿En qué consiste la tanatología?

Stella Maris: La tanatología es una disciplina que trabaja sobre la muerte y la agonía. Aborda todas las implicaciones del proceso de morir.

¿Tanto en la persona que se muere como en su entorno?

Efectivamente, ayuda a pasar el proceso de la transición en el grupo, porque las personas que rodean a quien se va reciben también un gran impacto con su pérdida, especialmente si se trata de una enfermedad larga y difícil.

Usted dice que aprender a vivir ayuda a morir.

Sí, pero hay que saber a qué nos referimos cuando hablamos de saber vivir o de vivir bien. No se trata de lo que comúnmente se entiende por “vivir bien” (tener mucho dinero, asistir a muchas fiestas y cosas así), sino de vivir con consciencia del momento,



Descubre la satisfacción de llevar una vida consciente.

con aceptación de lo que es, con amor, paz interior y alegría. Sentir que vives una vida con sentido, en definitiva.

¿Y de qué manera vivir así te ayuda a morir?

Te ayuda a morir por partida doble: por una parte, has adquirido la fortaleza y la sabiduría necesaria para afrontar el momento de la transición, soltar todo lo que te atrapa en esta vida (que ya no es tuya) y saltar al misterio, a lo desconocido. Por otra parte, te aporta la satisfacción de haber tenido una vida intensa y con sentido. Si

vives con intensidad, percibes la muerte como un descanso.

Usted dice que nuestra sociedad vive una epidemia muy extendida de neurosis noógena... ¿En qué consiste?

Precisamente en eso: en la sensación de vivir una vida sin sentido. Consiste en la incapacidad de desentrañar el valor de la propia existencia y de encontrarle un propósito a la vida. El sentimiento de no tener sentido ni propósito, el hecho de no encontrarle significado a la vida, se manifiesta en forma de neurosis, un sufrimiento del que

la mayoría de la población se ve afectada, a un nivel u otro.

¿Y cómo se manifiesta?

De muchas maneras. En la búsqueda continua, dando palos de ciego. En el consumo compulsivo de bienes materiales, experiencias, parejas, trabajos, viajes, incluso en la búsqueda espiritual de una forma compulsiva y sin profundizar en nada. Es la insatisfacción permanente, la adicción al deseo.

¿Por qué cree que no identificamos el sentido de la vida en nuestra sociedad?

Lo esencial que aprendió Stella Maris

■ **De Carl Simonton**, que cuando un paciente enferma (especialmente si es de cáncer) lo primero que hay que atender es el miedo y el sistema de creencias del paciente.

■ **De Robert Ader**, que es el padre de la psiconeuroendocrinología, la demostración clara y evidente de la relación mente-cuerpo: que una emoción corresponde a un estado fisiológico y que la inmunidad depende de nues-

tros estados emocionales. Sabemos que los mecanismos de rabia, rencor, envidia, preocupación por las cosas que todavía no ocurrieron, desesperanza, etc., lo único que hacen es que la enfermedad avance mucho más rápido. En cambio, cuando alguien tiene el manejo de esos estados emocionales, la química que genera puede ayudar a que la enfermedad, como mínimo, no avance tan rápido.

Estamos muy fuera de nosotros mismos y muy poco dentro. Por eso desconocemos lo que realmente importa y sólo lo descubrimos en los momentos límite, cuando todo lo demás, a lo que hemos dedicado todos nuestros esfuerzos, descubre su auténtico valor: cero. En nuestra sociedad vale más la estética que la ética. El orden de prioridades parece ser: tener-hacer-ser. Lo que importa es el tener, y para eso hay que hacer, y, en última instancia, ser. Cuando en realidad deberíamos invertir los valores y darle la máxima importancia al ser y, desde ahí, hacer, para finalmente tener. Pero estamos viviendo un momento muy especial.

¿A qué se refiere?

Al caos. Estamos llegando al caos, y ése es un gran desafío. Kübler-Ross dijo que el sida era el último desafío, pero yo creo que la crisis económica mun-

dial que estamos viviendo es el último desafío.

O el penúltimo. Siempre puede llegar otro.

No creo. Éste es el momento en que cabe replantearse todos los valores o perecer. La humanidad no puede seguir desarrollando esta forma de vida, porque los recursos del planeta ya no lo permiten. No podemos seguir buscando la felicidad fuera. La felicidad no está fuera porque es un estado interno, bioquímico.

¿Un pensamiento puede activar un estado bioquímico concreto?

Sí, todo es un estado bioquímico; cualquier percepción genera una sinfonía química en el organismo. Un pensamiento puede producir un estado de equilibrio bioquímico que podemos llamar felicidad. Pero el estado más profundo de felicidad yo lo concibo cuando no hay pensamiento alguno.

¿Durmiendo? ¿En algunos momentos del sueño, por ejemplo?

Por ejemplo. ¿Dónde se fue el problema cuando duermes? Sencillamente no está, no existe, porque todo está en tu mente. Pero también lo puedes conseguir en tu vida de vigilia, meditando, que es cuando tu mente está en un estado más bajo de frecuencia, donde todo se disuelve y ya no eres lo pensado, ni tampoco el pensador.

¿Y cómo afecta la meditación a la salud o a la enfermedad?

En estados de consciencia donde la frecuencia cerebral disminuye, se genera una actividad eléctrica y química que determina la producción de sustancias buenas para el sistema inmunológico. Es lo que estudia la neuropsicoinmunología. De hecho, nuestro organismo puede producir a voluntad todas las drogas naturales que el cuerpo necesita para estar sano y con un estado de ánimo feliz: antidepressivos, euforizantes, somníferos, etc.

A propósito de la felicidad, usted dice que padecemos el “síndrome de déficit de deleite”, o sea, que no sabemos pasarlo bien.

Así es. Nos excitamos, pero no nos deleitamos. Hay muchas personas que no pueden disfrutar de nada, se cansan, dispersan la atención, su mente no les permite estar aquí y ahora. ¿Por qué? Creamos un culto al ego que es la trampa y causa de casi todos los males, generando insatisfacción permanente, adicción al deseo. Es el ego el que crea el miedo a la oscuridad y a la



muerte. Hay que aprender a sentir, a percibir, sin creerse en todo momento el centro de todo y el juez supremo.

¿Y sufrir? ¿Sabemos sufrir?

El dolor es inexorable, pero el sufrimiento es optativo. El dolor te humaniza, te pone en un lugar de dignidad frente a la vida, es maravilloso. Por otra parte, el sufrimiento es el deseo contrariado, insistir en que las cosas sean diferentes, y si no es así, te enfadas. Por eso sufres. No hay que aprender a sufrir; hay que aprender a convivir con el dolor.

Así que el dolor dignifica.

Claro. El cuerpo tiene una forma maravillosa de lograr que el dolor actúe y te sane. La persona sale fortalecida del dolor. El sufrimiento te destruye. El dolor es la experiencia directa de las cosas; el sufrimiento es la negación.

¿Cómo cree que deberíamos afrontar el dolor?

La única manera es reconducirlo en un proceso creativo. Yo he perdido a mi madre, a mi padre, un hermano, un tío... Sé lo que es sentir el dolor. Y le pido a Dios no pasar por la experiencia de perder un hijo. He acompañado a muchas madres y padres en esta situación, y es el dolor más difícil de soportar. Sólo han podido superarlo de una forma creativa, por ejemplo, con la ayuda solidaria a otros hijos. He visto a una madre asistir al juicio del asesino de su hijo, de la misma edad. Cuando le condenaron, se acercó a él y le dijo: “Voy a matarte”. Luego empezó a visitarlo en la cárcel, le indujo a estudiar y a rehacer su vida y acabó adoptándole cuando salió de prisión. Efectivamente, pudo matar al asesino de su hijo, y recuperó un hijo. Hay que introducir en la vida un propósito

que tenga que ver con el amor. Hay que agrandar el círculo de lo que nos importa.

Y en cuanto al dolor físico, ¿qué nos recomienda para abordarlo con entereza y dignidad?

Una mujer con un cáncer terminal muy doloroso decidió pasar las últimas cuatro semanas de su vida tejiendo jerséis para un centro de chicos y chicas de la calle. Pidió lana para tejer cien jerséis y así lo hizo. Decía: “Mi dolor lo transformo en cada puntada y cada puntada la coronó con una oración”. Para mí, es una heroína. No precisó ningún calmante al final. Su amor logró producir una capacidad de endorfinas que la protegió contra el dolor y el miedo a la muerte. Ella y tantas otras personas demuestran cada día que hasta el último momento puedes tener un propósito en la vida para dejar un mundo mejor.

ENTREVISTA

¿Cómo podemos vivir una vida plena, que además nos ayude en el momento de la muerte?

Viviendo en un estado de integridad. Que puedas ser feliz con lo que tienes, que sólo desees lo que necesitas. Que puedas sentir. Que puedas estar abierto a lo nuevo. Que no pierdas la capacidad de asombrarte. Que vivas en un proceso de transformación permanente. Que tu vida pueda ser un viaje de la separación a la unión. Que puedas despertar de la conciencia somnolienta a la conciencia despierta.

Una monja budista, muy familiarizada con la idea de la muerte, en los últimos días me confesaba que “no es fácil morir”.

En los últimos años he visto morir a muchas personas en la Fundación y nunca he visto transiciones enajenadas. Nuestra misión es realzar su calidad de transición. ¿Es esto fácil? Ahí está nuestro trabajo. Tenemos que conseguir que se vayan fuertes y sin cicatrices.

¿Y cómo se consigue esto?

Trabajamos mucho con la meditación. Y con la desidentificación. Hay que soltar lastre para atreverse a dar el salto.

Medicina espiritual

La Fundación Salud (Buenos Aires) es una institución sin fines lucrativos, en la que se investiga sobre nuevos abordajes terapéuticos que, sostenidos por una base científica, favorecen la recuperación de la salud y de la calidad de vida del ser humano. Asimismo, acompaña en su fase terminal a un gran número de personas que padecen graves enfermedades crónicas, tanto en la propia Fundación como en hospitales o domicilios particulares. Más información: www.fundacionsalud.org

La plenitud la da ser feliz con lo que tienes.



“Hasta el último momento puedes tener un propósito en la vida para dejar un mundo mejor”

Te preguntas ¿Quién soy yo? ¿Mi cuerpo? No, yo tengo un cuerpo; no soy mi cuerpo. ¿Mi mente? No, tengo una mente pero no soy mi mente. ¿Soy mis deseos? Y así sucesivamente, te acabas desidentificando de todo y resulta más fácil dejarlo todo, sin apegos.

¿Hay personas más difíciles que otras para afrontar la muerte?

Los pacientes más difíciles suelen ser aquellos que no tienen creencias religiosas o que están enfadados con la religión (como los enfermos de sida que se han sentido tan maltratados por su religión). Tienes que acompañarles en su salto hacia el misterio. Transmitirles coraje y confianza para que acepten la incertidumbre de buen grado y con alegría.

¿Hay personas a las que les resulta más fácil?

Resulta más fácil acompañar a personas que se han arriesgado muchas veces en la vida, que conocen la incertidumbre y la afrontan con comodidad. La muerte es como un parto, y hay que lograr que sea un parto natural y sin dolor, y sin que sea necesario utilizar el fórceps. ●