

CLASE X

IGNACIO GREZ

DISOLVER EL ERROR

"El perdón no perdona pecados, sino que disuelve la idea del error" UCDM

¿Cuál es el error que estás viendo en tu cuerpo? ¿Qué tiene de incorrecto?

La medicina tradicional nos convenció e incluso nos "demostró" que el cuerpo no funciona bien. Que de pronto algunas bacterias que están en nuestro cuerpo, que son parte de él y necesarias, de la nada se vuelven patógenas y pueden llegar incluso a matarte. Básicamente es como si la ciencia siguiera el mismo paradigma de la mayor parte de la humanidad "hay un enemigo a quien eliminar", y así hemos llegado incluso a la conclusión de que hay enemigos dentro de nosotros mismos.

Qué forma tan inteligente de volcar al humano en contra de sí mismo. Ni hablar de los "trastornos", de pronto un grupito de personas se juntaron en nombre de la ciencia y dijeron "si no puedes mantener la mente en blanco tienes ansiedad generalizada" y luego crearon un manual llamado DSM V (Manual de trastornos y desórdenes), es decir, si no eres Buda o un monje tibetano, tienes ansiedad generalizada y deberías consumir alguna pastillita mágica de por vida.

No es raro que veas errores en tu cuerpo, no es raro que pienses que tu forma de ser es incorrecta. Es lo que te enseñaron, pero hoy te invito a debatirlo.

Para esto veamos qué opinan esos monjes que sí pueden mantener la mente en blanco.

Lo primero que nos dicen en el libro "La enfermedad como camino" es que hemos centrado toda nuestra atención de forma errónea, creyendo que el cuerpo es capaz de equivocarse ignorando por completo que hay alguien que manda ese cuerpo; la mente.

Si, por ejemplo, yo estoy convencido de que en la cocina hay un fantasma ¿Qué va a pasar en mi cuerpo cuando tenga que ir a la cocina? pues el cortisol se irá a las nubes, activaré el modo de supervivencia (porque sí), mis manos y pies se pondrán fríos al estar en estrés, mis sentidos se agudizarán pero las funciones más importantes como la digestión se pospondrán. Todo esto por una simple idea. Pero claro, cuando te da una tendinitis, tu pensamiento no tiene nada que ver... es diferente... algún movimiento hiciste mal....

Entonces ahora cuestionémonos ¿Qué estuviste pensando y sintiendo para que experimentaras este síntoma?

Esta pregunta nos lleva a la misma idea de dualidad y polaridad que vimos al inicio de la formación. Todos decimos que queremos ser felices, pero de forma continua pensamos "mi hija no me quiere", "mi pareja me va a dejar", "no soy suficiente" y luego nos preguntamos por qué no somos felices. Es decir, estamos divididos y el cuerpo sim-

plemente es un reflejo de lo que estuviste pensando, no de lo que dijiste que querías. Por lo que, en este sentido, **el cuerpo es el mejor mensajero de aquello que anda circulando en tu mente.**

Viéndolo así podríamos llegar a concluir que el cuerpo es lo que Jung definió como la "sombra", es decir, aquellos aspectos de nosotros mismos que no queremos aceptar o mirar.

Entonces ahora te pregunto ¿realmente el cuerpo funciona mal o acaso es la mente la que está en conflicto?

La mente dividida, es decir la mente errada, se ve reflejada en nuestro cuerpo, al igual que las heridas de infancia (que es parte de la misma mente errada).

Entonces, si cambiamos el paradigma y dejamos de pensar que el cuerpo es un enemigo o que es incorrecto como profesa la ciencia, podríamos orientarnos a averiguar qué hemos estado pensando sobre la realidad para que nuestro cuerpo sufra de esta manera.

Para esto entonces tendríamos que cuestionarnos **¿Qué significado le estoy dando a la realidad?**

Volvamos al ejemplo del fantasma. Si yo "significo" al fantasma como una presencia oscura que quiere dañarme, por supuesto que le causaré estrés a mi cuerpo, pero si yo lo "significo" como un antepasado que me está cuidando o una presencia amorosa que está de paso, va a pasar todo lo

contrario, me sentiré contenido al estar en la cocina, puede que incluso la cocina se transforme en mi lugar seguro. Básicamente mi percepción sobre lo que es un fantasma determina si sufro o experimento paz, es decir, el fantasma o cualquier otro evento es totalmente inocuo, **es mi percepción la que me daña o potencia.**

El perdón, el disolver la idea del error, es lo que sana.

Corregir la percepción sana mi cuerpo.

Pero ahora, veamos un poco de ciencia y averigüemos qué sucede cuando yo significo al fantasma como una presencia maligna.

Al identificar un peligro de una situación se activa algo conocido como el eje H.H.A (hipotálamo, hipófisis y glándulas suprarrenales) el cual es sólo un conjunto de células que nos llevan a aumentar los niveles de cortisol en el cuerpo.

"El cortisol, la principal hormona del estrés, aumenta los azúcares (la glucosa) en el torrente sanguíneo, mejora el uso de glucosa en el cerebro y aumenta la disponibilidad de sustancias que reparan los tejidos.

El cortisol también limita las funciones que serían no esenciales o perjudiciales en una situación de lucha o huida. Altera las respuestas del sistema inmunitario y suprime el sistema digestivo, el sistema reproductor y los procesos de crecimiento. Este complejo sistema de alarma

natural también se comunica con las regiones del cerebro que controlan el estado de ánimo, la motivación y el miedo" (Mayo Clinic).

Como puedes ver el cortisol no es ni bueno ni malo. Es muy útil en contextos amenazantes ya que podemos responder mejor, pero en otros contextos, como el cumpleaños de tu hija, no tiene mucho sentido ni trae beneficios.

La problemática del cortisol tiene que ver con que si yo mantengo mi mente la mayor parte del tiempo alarmada, es posible que mantenga esta respuesta de lucha o huida de forma continuada y esto podría llevar a un estrés crónico que dañe el organismo.

Lo que da la cronicidad de los síntomas es el cortisol, ya que este en forma crónica genera alteración de la resistencia a la insulina, es decir, produce que los órganos no absorban el azúcar que está circulando en la sangre, y como no la absorben, se produce una hiperglucemia en donde el cuerpo produce más y más azúcar, llevándonos a una diabetes. Esto deteriora los sistemas centrales, como la digestión, la inmunidad y la fertilidad para darle prioridad a los sistemas de emergencia. Esto también puede aumentar la acumulación de agua en el organismo, dándonos como resultado una hipertensión.

Ahora, es necesario que vayamos aún más allá y nos preguntemos ¿por qué yo percibo amenazas donde no las

hay? y es aquí cuando es importante conocer otra característica del cortisol. Resulta que el cortisol es necesario para fijar una experiencia en la memoria, para que así yo como organismo al volver a pasar por esa misma situación sepa cómo reaccionar rápidamente para evitar el peligro. Es decir, si en un pasado yo tuve una mala experiencia con un "fantasma", claramente la más mínima idea de que puede haber un fantasma, me va aterrorizar y activaré el modo "lucha-huida".

Qué bueno que no has tenido malas experiencias con los fantasmas podrás pensar... ¿Pero qué pasa con esas veces que experimentamos dolor en nuestras relaciones de pareja, con amigos, familiares, etc? ¿No será que son esas experiencias del pasado las que no te permiten disfrutar de tus relaciones como son hoy?

He aquí la razón por la que es tremendamente importante que ayudemos a nuestro consultante a sanar el origen de sus miedos.

Ahora, esto es más complicado aún porque resulta que el origen de esos miedos no siempre está en la vida de nuestro consultante, sino que está en su historia familiar. Resulta que Cyrulink, , pudo demostrar que los niveles de cortisol son cuatro veces más altos en los descendientes del traumatizado que en la persona que sufre el trauma. Es decir, si nuestro abuelo fue torturado, nosotros podemos

tener cuatro veces más miedo que él a experimentar una tortura. O sea, si por ejemplo, mi abuela vivió violaciones consentidas por la sociedad (tener 10 hijos), es posible que yo tenga una gran resistencia inconsciente a tener pareja por miedo a sufrir violaciones consentidas.

Por lo que en este caso, tal vez tenga que tomar consciencia sobre esos miedos que traigo en mi interior, para luego cambiar la percepción sobre ellos (perdonar).

Tal como has podido ver a lo largo de la formación, no suelo seguir teorías científicas, sino que por el contrario prefiero seguir a pensadores alejados de la idea de que mente y cuerpo son cosas apartes, como Freud y Jung, sin embargo ver estos puntos de encuentro entre lo que dice la ciencia y lo que el chamanismo viene diciendo hace siglos, puede reducir la resistencia que tenemos a estos contenidos, e ir entendiendo poco a poco que lo único que realmente sana es el perdón (corregir la percepción).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bruce, L. I. P. T. O. N. (2010). La biología de la creencia.
- Schucman, D. H. (2019). Un curso de Milagros. Stanford.
- Tobar Soto, Leticia Cecilia. (2022). Hiperkortisolemia y estrés. Impacto en las funciones cognitivas. Revista Científica UISRAEL, 9(1), 139-157. Epub 10 de abril de 2022.<https://doi.org/10.35290/rcui.v9n1.2022.497>