



Tratamiento integral de las enfermedades

Un camino de sanación

ANDREA BOTTOLMANN

Viecinidad años lleva la sicóloga Jennifer Middleton ayudando desde su actividad profesional al tratamiento de enfermedades tan atomizantes y de difícil pronóstico como el cáncer.

Esas, porque está convencida de que "la influencia de los factores psicológicos en la presentación del cáncer es grande y creo que son los estilos de vida los que nos ayudan a enfermarnos o no enfermarnos".

Esta es la idea que plasma en el libro "Yo (no) quiero tener cáncer", de Editorial Orizaba, que fue presentado anoche en la Corporación Cultural de Las Comedias por el doctor Luis Orlando y la actriz Rebeca Ghigliotto, cuya experiencia de sanación de un cáncer de pulmón ha sido ejemplo para muchos pacientes con esta dolencia.

"Yo creo que el cáncer es una enfermedad multifactorial donde hay muchas cosas que influyen. La sana relación de cómo influye una y otra depende de la persona, del tipo de cáncer que tiene y de una serie de factores", explica Jennifer Middleton. Y en ese aspecto, los estilos de vida son fundamentales.

Su conclusión es tajante: "No importa cuántos tratamientos recibas para un cáncer; el pronóstico va a ser mucho más pobre si además de recibir los tratamientos no cambias tu estilo de vida".

«¿Esto es aplicable a todo tipo de enfermedades?»

«Yo diría que sí. Las enfermedades son una manifestación sana de un maltrato interno que hacemos de nosotros mismos. Entonces, en la medida que nos hacemos aliados de ese maltrato, obviamente que no nos vamos a sanar. En la medida que nos hacemos aliados de nuestra parte sana, que está armando el maltrato, tenemos mucho mejor pronóstico».

«¿Eso tiene que ver con hacerse cargo de la vida de uno, en el fondo?»

«Exactamente, y hacerla más sana. El tema es muy delicado, porque con mucha facilidad se disculpan y se piensa que al trabajar así uno está culpando a un paciente por haberse enfermado. Eso no es así. La persona no se

El libro "Yo (no) quiero tener cáncer" de la sicóloga Jennifer Middleton da cuenta de cómo un estilo de vida sano ayuda a prevenir y a sanar enfermedades.



"Es una falta de ética abordar un cáncer desde un punto de vista exclusivamente físico y biológico", afirma Jennifer Middleton.

aspectos físicos, sociológicos, espirituales y sociales. Si no, estamos trabajando con un pedazo de la persona.

«Pero hay personas que llevan vidas muy sanas, con mentes muy sanas, que les da cáncer fulminante y se mueren igual».

«Las veces que a mí me han tocado esos casos y empujo a circular en la persona, descubro que detrás de una fachada de mucha sanidad la persona tenía cosas muy profundas y muy dolorosas escondidas y que había estado de hacer de

eso lo mejor posible, pero que estaban bloqueadas. También puede ser que la persona pareciera muy sana y que el cáncer se haya gatillado por otros factores. Por lo mismo yo hago énfasis en que el cáncer es multifactorial. Si vives cerca de una fábrica de asbestos, tengo muchas más posibilidades de enfermarme, por muy sana o inocua que sea».

También puede ser que la persona pareciera muy sana y que el cáncer se haya gatillado por otros factores. Por lo mismo yo hago énfasis en que el cáncer es multifactorial. Si vives cerca de una fábrica de asbestos, tengo muchas más posibilidades de enfermarme, por muy sana o inocua que sea».

«Rebeca Ghigliotto ha dicho que vivimos en una sociedad cancerígena. ¿Concuerda con esa afirmación?»

«No me cabe duda. Yo hablo de un modo de vida cancerígeno, que está caracterizado por la competitividad, por la agresión, por la falta de espacio para la paz, para el descanso, para las relaciones interpersonales sanas; lo único que hacemos es correr, agotarnos, para levantarnos al otro

día cansados para seguir corriendo y agotándonos. Es evidente que las condiciones de vida en que estamos están haciendo la sopa para que tengamos más cáncer en nuestra sociedad en este momento. El mayor énfasis que hago en el libro es que a estas alturas, con lo que se sabe de la relación entre estrés y salud y sistema inmunológico, es una falta de ética abordar un cáncer desde un punto de vista exclusivamente físico y biológico. Está súper claro que si queremos ayudar a alguien a sanarse de una enfermedad, tenemos que abordar a la persona entera y no un pedazo».

«¿Cuánto influye sanar mentalmente en superar el cáncer?»

«Yo creo que es fundamental. Hay que abordar el problema del cáncer desde una perspectiva global, no parcial, porque cada una de las áreas es muy importante. Si tú sigues sedentaria y comiendo muuuuu, por ejemplo, puede que

Estilos de vida

Jennifer Middleton afirma que entre los estilos de vida que contribuyen a enfermarse o a sanar se encuentran "la forma cómo llevamos a cabo nuestro quehacer cotidiano, es decir, con cuánto estrés, con cuánta toxicidad, con cuánto exceso de buena voluntad llevamos adiante nuestra existencia".

Incluye también los bloqueos de las emociones, "cuántas de ellas sacamos hacia afuera o no. También estoy hablando de dieta, de ejercicio, de meditación, de visualización, de una serie de componentes que hacen que la vida tenga un estilo sano o insano".

"Mi opinión es que una persona que tiene un estilo de vida insano, o sea, que vive mal, estresada, deprimida o maltratándose en cualquier aspecto, tiene muchas menos posibilidades de mejorarse de una enfermedad que una persona que se trata bien", afirma la profesional.

«Yo diría que sí. Las enfermedades son una manifestación sana de un maltrato interno que hacemos de nosotros mismos. Entonces, en la medida que nos hacemos aliados de ese maltrato, obviamente que no nos vamos a sanar. En la medida que nos hacemos aliados de nuestra parte sana, que está armando el maltrato, tenemos mucho mejor pronóstico».

«¿Eso tiene que ver con hacerse cargo de la vida de uno, en el fondo?»

«Exactamente, y hacerla más sana. El tema es muy delicado, porque con mucha facilidad se disculpan y se piensa que al trabajar así uno está culpando a un paciente por haberse enfermado. Eso no es así. La persona no se

Un camino de sanación [artículo] Andrea Bostelmann

Libros y documentos

AUTORÍA

Autor secundario:Bostelmann, Andrea

FECHA DE PUBLICACIÓN

2001

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Un camino de sanación [artículo] Andrea Bostelmann. retr.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile