

## **Tratar los hábitos mentales de la disociación**

"He jurado ante el altar de Dios hostilidad eterna hacia toda forma de tiranía sobre la mente del hombre" Thomas Jefferson

Estas palabras de Thomas Jefferson parecen referirse a la tiranía política, pero un estudio más profundo de su vida y sus palabras sugieren que entendía que la tiranía mental auto-inducida era más insidiosa y más difícil de combatir que la política. La victoria sobre la tiranía mental y emocional es más importante, y más satisfactoria.

Todas las personas que se han recuperado de una disociación biológica mentalmente inducida (basada en la insensibilidad y la desconexión del corazón) lo han hecho de forma repentina, en un momento.

La recuperación definitiva no es un proceso, sino una decisión.

En todas y cada una de las personas, esta alteración mental curativa ha tenido lugar de golpe, como un destello, ya sea porque habían llegado a un momento de hartazgo de sus intentos de mantener el control, porque soltaron el control de su vida a un poder superior, o experimentaron alguna otra emoción, como diversión, tranquilidad o alegría, que les hizo darse cuenta que habían estado intentando controlar de forma incorrecta su porción del universo a fin de sentirse "seguras". Deciden dejar de usar la mente del modo en que venían haciéndolo: utilizándola para protegerse mediante la parálisis emocional. Deciden dejar de vivir su vida del modo en que lo habían hecho hasta entonces: mentalmente, en vez de visceralmente. En ese momento, deciden permitirse sentir el rugido de la vida en su cuerpo.

### **El rugido de la vida**

Este rugido es enormemente poderoso, pero su poder no proviene de un pensamiento basado en el ego, sino que es la fuerza de la vida misma.

Para salir de la crisálida, una mariposa debe de usar una gran cantidad de energía. Si un humano bien intencionado ayuda a la mariposa a salir abriéndole la crisálida, la mariposa no vivirá, no tendrá la suficiente energía para desplegar las alas y volar. A fin de prepararse para enfrentarse a la vida, la mariposa debe experimentar la explosión de poder que le lleva a romper la crisálida.

Para que una rosa florezca, los pétalos del interior del capullo deben presionar con fuerza los duros sépalos exteriores. Este empuje proviene de la misma fuerza vital que experimenta la mariposa al debatirse para desembarazarse de la crisálida que la aprisiona.

En ambos casos, esta energía proviene del puro júbilo inherente a la fuerza de la vida. Esta energía no proviene de los pensamientos basados en el ego. Aunque la mariposa no vaya a vivir mucho tiempo, aunque la rosa, una vez florezca se marchite pronto, no retienen la energía. Ésta se expresa sin ningún pensamiento sobre el futuro.

Esta es la energía que reprime el subconsciente en la mayoría de las personas con Parkinson.

Por cierto, cuando, en mi despacho, leo el párrafo anterior a una persona con Parkinson, el terapeuta o conyugue que la acompañan asienten con la cabeza "Sí, es así!". Mientras que el paciente normalmente me mira con cara de póquer, intentando encontrar sentido a lo que le acabo de decir.

La persona con Parkinson puede reprimir esta fuerza vital porque quiere mantener un control férreo sobre sus emociones o sus impulsos sexuales. O quizás sea porque no quiere experimentar dolor, o ser objeto de burla. O tal vez haya decidido que está más seguro, o el mundo es más seguro, si reprime su poder. O puede ser que simplemente esté haciendo caso a los pensamientos equivocados.

Pero sea cual sea la razón, el caso es que la persona ha decidido que mantenerse en el estado disociado es, hasta cierto punto, lo más sensato. Y seguir en este estado desconecta automáticamente, al nivel correspondiente, la capacidad de invocar este poder vital excepto durante las emergencias que amenazan la vida.

Y, además, este estado mental se expande a lo largo del tiempo. Lo que empezó como una habilidad para usar la disociación a fin de estar "tranquilo" al enfrentarse a un determinado trauma, se convierte finalmente en una inmovilidad generalizada al hacer frente a todas las vicisitudes de la vida.

El problema semántico es que la verdadera tranquilidad proviene de saber que uno puede sentir los traumas sintiéndose a la vez seguro, procesarlos y seguir adelante. El momento para procesar un trauma es aquel en que es seguro hacerlo, pero la persona con Parkinson nunca alcanza esta sensación de seguridad, pues su mente ha sido instruida para no permitir esta posibilidad.

### **Cuándo tiene lugar la recuperación**

En todos los casos de que hemos sido testigos en que una persona con un patrón psicogenético se recupera de Parkinson, llega un momento en que simplemente decide que, al fin y al cabo, está a salvo. Pero el proceso por el que lo decide varía de un paciente a otro.

Por ejemplo, una persona puede sentirse totalmente harto de tantos años de "no sentirse a salvo". En ese momento, provocado por un honesto arranque de ira o una auténtico asombro ante sus falsos pensamientos, invoca el alegre rugido del Amor Universal que se ha negado a sí mismo durante tantos años. Permite que estalle el poder de su corazón y declare su justificada indignación o amoroso perdón ante los trucos que su propia mente ha llevado a cabo en su subconsciente. Esto puede manifestarse como un

grito en voz bien alta, incluso levantar los puños al cielo o, por contra, llorar de alegría, o simplemente afirmar la súbita realización: "Estoy vivo! Estoy a salvo!"

Y en ese momento, se recupera.

Tal vez la persona pueda admitir, con cierta vergüenza, que un poder superior ha estado manteniéndole a salvo, pero que un terca aversión para experimentar cualquier experiencia negativa, la persona se ha protegido por miedo a sentir demasiado. Tan pronto admite que ha estado siempre a salvo, puede sentirse inundado por una oleada de alegría. Esto puede manifestarse físicamente como una ola de gratitud y susurros de "¡Gracias, gracias!".

O la persona puede experimentar algo completamente diferente: la calmada decisión de sentarse tranquilamente y permitirse sentir el poder de la energía recorriéndole el cuerpo, para después admitir que es seguro hacerlo, a pesar de las instrucciones mentales previas para no hacerlo. Y así se recupera.

De modo que la decisión puede aparecer como una oleada de gratitud, una explosión de indignación o risa, o cualquier estado de ánimo que implique un rechazo del miedo y una apertura a la alegría. Esta nueva consciencia puede no aparecer de golpe, sin avisar: en algunos casos, este conocimiento crece como una bola de nieve a lo largo de las semanas o los meses antes de emerger a la superficie en forma de decisión repentina, que afirme que a partir de ese momento todo irá bien, porque se está a salvo. Pero también puede ser cualquier cosa que combine la decisión de que se está a salvo con la oleada de energía del corazón que evidencia *por qué* se está a salvo: se está a salvo porque la energía del corazón, la energía que impulsa la vida, siempre nos mantiene a salvo.

Es imposible adivinar cómo tendrá lugar este cambio de mentalidad en cada persona, pues cada paciente de Parkinson ha creado su propia historia para mantenerse medio paralizado. Así que cada uno se desprende de este hábito a su manera.

Sea como sea que se tome la decisión, sea cual sea la emoción latente que active la fuerza vital, la decisión consiste en elegir deferir al corazón en vez de al ego, para variar. Una vez es capaz de escuchar al corazón, o dejar que la energía circule por el corazón, la mente puede admitir que, al fin y al cabo, está a salvo.

Entonces, la sabiduría del corazón rescinde automáticamente la antigua instrucción mental gravada en el subconsciente de: "Vamos a morir! Mantennos a salvo o moriremos!"

Si esta vez la persona permite que emerja un flujo de energía vital lo suficientemente intenso, y si pasa por algún tipo de realización que incluya la decisión de no jugar a la carta de la disociación nunca más, a excepción del momento de la muerte o en alguna situación extrema, este particular episodio de disociación se dará por concluido. Estos patrones desaparecerán como si hubieran sido destruidos. Es una sensación maravillosa. Este es el momento en que aparece la epifanía: "¡Ea, no *tengo* por qué ser así!".

Si la persona decide que se siente seguro en ese momento, pero se reserva el derecho de volver al modo disociado en cualquier momento que lo desee en el futuro,

regresará a un estado de recuperación parcial ante la primera señal de pensamiento negativo. En la recuperación parcial, la persona puede ser capaz de moverse perfectamente cuando quiere, y quedarse paralizado (o manifestar cualquier otro síntoma de Parkinson) cada vez que se enfrenta con algo que no le gusta.

A causa de estos episodios, dirá que todavía padece de Parkinson ("Sabía que la recuperación no podía ser tan fácil...") y se referirá a los frecuentes episodios -que pueden ser incluso días enteros- de movimiento normal como "paréntesis accidentales de la enfermedad".

Tras este momento de transición cuando se desconecta la disociación (hasta la siguiente ocasión en que la persona decide que debe volverse insensible porque teme sentir dolor), puede pasar por experiencias maravillosas de sensaciones parasimpáticas: los colores son más brillantes, el movimiento más fluido, etcétera.

En los casos en que la desconexión de la disociación ha sido definitiva, es bastante frecuente que poco después la persona experimente algún tipo de epifanía como: "¡Qué demonios, aquí no va a morir nadie!", "No hay nada de malo en sentirse vulnerable", "¡Has estado aquí todo el tiempo!" o "¡Tengo la capacidad de curarme a mí mismo!".

Por el contrario, en los casos en que el Parkinson reaparece al cabo de unas horas, días o semanas, los pensamientos son algo más parecido a este tipo de expresiones: "Supongo que ésta será la última vez en que me sentiré realmente bien", "Siempre recordaré este día de bienestar como un último coletazo antes de que vuelva la enfermedad".

En estos últimos ejemplos, sacados de experiencias reales, los pacientes se permitieron regodearse en sus pensamientos negativos habituales a pesar del cese completo de los síntomas, y su Parkinson reapareció exactamente de la manera y en el momento en que lo esperaban.

### **Mantenerse a salvo**

La disociación no puede desaparecer hasta que el animal determina que está a salvo. Este es un principio biológico básico de la disociación.

Una persona que ha creado una mente que cierra filas, se repliega en su centro de operaciones, o cualquier otro estado mental de sentirse seguro, lo hace porque ha decidido que no puede estar a salvo a menos que esté siempre en guardia. Además, si decide que está a salvo, la disociación cesará, y ese dolor largamente reprimido volverá. Y como no quiere que eso ocurra, los juegos mentales continúan.

El problema para la mayoría de personas con Parkinson es que, a fin de mantener tanto la disociación (que les evita sentir dolor físico o emocional) como el modo simpático basado en la adrenalina (que les permite moverse a pesar de la disociación), han aprendido a mantener la convicción de que todavía no están fuera de peligro así como un intenso sentido de la urgencia.

Los pacientes de Parkinson han aprendido a lavarse los dientes usando adrenalina. Se atan los zapatos usando adrenalina. Están acostumbrados a estar muy alerta. Su cautela o ansiedad hiperactivas no les resultan antinaturales. Para ellos, esta extremo recelo les parece inteligente, lógico y, en muchos casos, incluso moralmente superior a la actitud incauta y confiada de la "gente normal".

Una vez, un paciente me dijo, refiriéndose a un grupo de inteligentísimos y trabajadores colegas suyos: "Son todos unos idiotas!".

A lo que amablemente respondí: "Si todos son unos idiotas, ¿qué eres tú?". Y replicó: "Soy lo suficientemente listo para saber que son todos unos idiotas". Y lo decía con toda la sinceridad. Pero eso no significaba que todos sus compañeros tuvieran un coeficiente intelectual bajo, sino que se permitían *sentir*, y no estaban permanentemente alerta a problemas potenciales en relación a todo y todos.

Esta actitud no está presente en todos los casos de Parkinson, pero tampoco es inusual.

A muchas personas con Parkinson sus amigos o parejas les han repetido una y otra vez que tienen que sobreponerse a la sensación de que son la única persona que mantiene a todos los demás a salvo, o la única persona que evita que todo se eche completamente a perder.

Frente a lo que la persona con Parkinson suele responder, para sus adentros: "Si no fuera por mis cuidados, mi vigilancia, mi intuición, mi inteligencia (o la virtud que le caracteriza), todo se caería a pedazos".

Este tipo de actitud mental es tan común entre las personas con Parkinson que se incluye en la "personalidad parkinsoniana".

Sólo si comprendemos el papel de la disociación mentalmente inducida podemos empezar a reconocer la relación entre el Parkinson y una actitud que resulta de décadas de una hiper vigilancia mental, de estar siempre atento al peligro de décadas de preguntarse por qué las personas inteligentes no actúan de la misma forma.

Repito que esta característica no está presente en todas las personas con Parkinson, y alrededor de un cinco por ciento no responden a este modelo. Sin embargo, el resto sí lo hace.

Hemos tratado a muchas personas que realmente querían recuperarse de Parkinson, pero a las que aterrorizaba abandonar su "precaución" o desconfianza. En algún oscuro rincón de su mente están seguras de que esa cautela es la única cosa que les mantiene vivas, o les asegura el éxito, o las mantiene a salvo desde hace tanto tiempo.

Sin embargo, una persona con Parkinson debe tener presente que hasta que el cerebro determine que las circunstancias son seguras de nuevo, no volverá a la vida "normal".

Pero nunca podrá saber que está a salvo mediante la utilización de esquemas mentales. Ha creado tantas situaciones de inseguridad que no podrá sobreponerse a ellas

con la mente, pues ésta puede crear razones para la inseguridad tan de prisa como crea razones para sentirse a salvo.

Es bien conocida la cita de Albert Einstein que dice: "No podemos resolver los problemas usando el mismo tipo de pensamiento que los ha creado".

Muchos de mis pacientes han querido usar la mente para "resolver" el rechazo a usar el corazón. Ninguno de ellos lo ha conseguido. Los que se han recuperado del Parkinson son aquellos que se han permitido usar el corazón para sobreponerse a la mente. Aquellos lectores que no tengan Parkinson sabrán exactamente a lo que me refiero. Los que sí tienen Parkinson probablemente no lo entiendan, pero pueden sustituir la palabra "corazón" por Amor, Dios, Gracia, el nombre de algún santo, sabio o profeta que sea sinónimo de amor, o alguna palabra que equiparen al Poder o la Sabiduría que guía el universo y trasciende la muerte.

El corazón tiene el derecho "legal", "biológico" y la habilidad de sobreponerse a cualquier cosa que la mente consciente haya puesto en marcha, incluyendo hábitos subconscientes.

La ironía aquí, y estoy segura de que ya se habrán dado cuenta de ello, es que accedimos al "corazón" no a través de los pensamientos, sino de los sentimientos.

Así que una persona que quiera recuperarse de Parkinson va a tener que llegar a sentirse harta de escuchar a su mente ansiosa, o estar dispuesta a dejar el control de su vida a una fuerza superior, o deseosa de sentir la fuerza vital. Eso permitirá, en contra de sus mejores argumentos racionales, que la sabiduría del corazón despierte y tome el control de su mente, destruyendo los hábitos mentales que han creado esta situación generadora de enfermedad.

### **La relajación no es la solución**

Cultivar o permitir la explosión de la fuerza vital es exactamente lo contrario de lo que la mayoría de personas con Parkinson se esfuerzan para conseguir antes de recuperarse. Muchos de mis pacientes intentan manejar los síntomas de Parkinson encontrando maneras de relajarse casi hasta el punto de dormirse: un profundo silencio, respiración profunda, masaje, la posición "del cadáver" del yoga, o cualquier cosa que detenga las influencias sensoriales.

Detener las influencias sensoriales da al modo simpático menos señales para los pensamientos desencadenantes del miedo, pero estas técnicas no van a permitirle cambiar la mentalidad que hay detrás del Parkinson.

El objetivo de la recuperación del Parkinson no es detener temporalmente la rigidez o el temblor desconectando de los estímulos externos.

El objetivo es ser capaz de experimentar el ruido, los colores, la rabia, la emoción o cualquier tipo de pasión, mediante la utilización de los modos simpático o parasimpático, del mismo modo que lo hace el resto de la gente.

El objetivo es estar inmerso en la vida y reaccionar a ella del mismo modo que las personas sanas, ya sea con un estallido de ira o autodefensa (modo simpático) o la risa a carcajadas y/o lágrimas de compasión que acompaña la sabiduría (parasimpático).

El paciente de Parkinson no debería volver a responder a un dolor o peligro potencial haciéndose el muerto, a menos que esté a las puertas de una lesión mortal. Si es así, entonces puede disociarse hasta que esté a salvo, o fallezca. Pero si es capaz de vivir, no se haga el muerto.

Por supuesto, nadie con Parkinson vive en una disociación absoluta. La disociación total deja a la persona aparentemente muerta, mientras que las personas con Parkinson muestran sólo cierto grado de disociación como respuesta. También usan el modo simpático, aunque sus actividades de "lucha" son normalmente mentales y verbales, más que físicas. Algunas de ellas también usan el modo parasimpático durante las actividades que reconocen como "seguras". Si se encuentran entre el cinco por ciento de las personas que no tienen una disociación biológica mentalmente inducida, es posible que usen el modo parasimpático más a menudo, pues reconocerán más actividades como "seguras".

Aun así, utilizar cualquier grado de disociación biológica, hacerse el muerto, como forma de afrontar el día a día, a fin de estar a salvo de los riesgos de la vida, no es forma de vivir.

Así que, a pesar de que muchos de mis pacientes intentan curarse buscando formas de calmarse, nosotros hemos detectado que lo que necesitan es justo lo contrario: necesitan ponerse en marcha emocionalmente frente a su propia incapacidad de controlar la mente. O quizás necesiten dejarse inundar por un torrente de gratitud hacia aquel misterio del universo que ha estado ahí siempre para ellos, manteniéndoles a salvo. O tal vez la vuelta a la vida normal venga acompañada de una tormenta de resentimiento contra sus "okupas" mentales (pensamientos negativos) a los que uno mismo ha permitido la entrada. Ocurra como ocurra, no serán las técnicas de relajación en las que insisten las personas con Parkinson, técnicas que proporcionan la calma mortal de un cuerpo físico con el movimiento en suspensión y la mente enfocada en la preocupación.

El próximo capítulo comparte una serie de ejercicios mentales que pueden usarse para desencadenar este estallido de vida. Como ya he dicho, la recuperación es una decisión, no un proceso, pero aún así estos ejercicios puede ayudar a la persona a darse cuenta de hasta qué punto el automatismo (subconsciente y autoprogramado) de la mente ha tomado control sobre su mente consciente.

Al hacer estos ejercicios de "pensamiento positivo" sin resultados duraderos es lo que conducirá a la consciencia de que existe una negatividad subconsciente en control de su mente. Las poderosas emociones del corazón, desde la indignación a la entrega y la humildad, acabarán por despertar frente a la frustración y el desaliento. Darse cuenta de ello, o al menos admitirlo, lleva a la poderosa decisión de que hay acabar con la disociación mediante el aplastante poder del corazón.

Este poder del corazón ha estado siempre ahí, como los zapatos rojos de Dorothy que la llevan por fin a casa, lejos del mundo de Oz. La muchacha había llevado esos zapatos

todo el tiempo, mientras intentaba encontrar el camino de vuelta, pero no las había usado realmente, sino que había buscado inútilmente medios externos de ayuda.

El poder del corazón ha estado siempre ahí y la persona con Parkinson lo sabe. Pero su mente subconsciente, instruida para "no sentir dolor" lo ha mantenido oculto y reprimido a fin de estar "a salvo".

Cuando una persona está lista para volver a la vida, como oposición a mantenerse a salvo, sólo tiene que hacer crecer la presión emocional en su corazón y soltar las riendas. El corazón sabrá qué hacer automáticamente. Con el lenguaje espontáneo, irreflexivo y dichoso del corazón, el cerebro dará las órdenes que llevarán a la curación.

El corazón ya sabe cuáles son estas órdenes, pero el cerebro ha sido instruido desde el principio de la disociación para que lo olvide. Y el corazón, tan paciente y amoroso, le ha seguido la corriente. A pesar de ello, el corazón no se ha visto menoscabado en modo alguno por los asuntos de la mente o las órdenes e disociación. El corazón, y quizás debiera decir el Amor que mantiene los átomos del cuerpo en su lugar y que es más fácil de percibir en las inmediaciones del corazón, sigue ahí, a punto para la acción cuando se le necesite. Puede esperar pacientemente, una verdadera eternidad, pero nunca es "demasiado tarde" para recuperarlo.

## **Las epifanías**

Muchas personas que se han recuperado han experimentado epifanías, manifestaciones súbitas de clarividencia, como "Al fin y al cabo, nadie va a morir" o "No hay nada de malo en ser vulnerable". Normalmente insisten, equivocadamente, en que se recuperaron gracias a la "aparición" de estos pensamientos.

Pero no es así. No se curaron a causa de esas palabras de sabiduría, sino que la clarividencia se manifestó a causa de la recuperación.

Poco después de la recuperación, tras unas semanas, o a veces milisegundos después de desconectar la disociación, fueron capaces de sentir la verdad de un modo evidente e incluso banal, pero aun así inspirador: conocimientos que habían permanecido ocultos a causa de su actitud mental anterior.

La dolorosa verdad de la cuestión, que a veces resulta difícil de aceptar tras la recuperación, es que ésta ocurrió cuando "desistieron" de mantener el control, se hartaron o aburrieron de desconfiar, agobiados de escuchar la continua sarta de pensamientos ansiosos, y decidieron derrocar su sistema mental de gobierno y ofrecer el control sobre sus vidas a algo "bueno", por el que "valga la pena vivir": un poder superior; su corazón; personificado por San Francisco, Krishna, Buda, Cristo, Alá, el Padre, la Madre Divina, o alguna relación personal con un maestro o gurú, o lo que sea que se perciba como el origen de la bondad. Este control incluye la responsabilidad de mantenerse a salvo. En otras palabras, la bondad del universo se hará cargo de la seguridad, y no la mente basada en el ego.

Nuestros pacientes de Parkinson que se han recuperado no lo hicieron al estar expuestos intelectualmente a ninguna verdad absoluta. De hecho, conocían esas verdades perfectamente, e incluso a veces habían ejercido como maestros de esas verdades, mientras el Parkinson se desarrollaba insidiosamente. (Muchos de mis paciente, de todas las creencias, habían sido instructores religiosos). Sin embargo, no sabían cómo *vivir* esas verdades.

Se recuperaron porque dejaron de esconderse detrás de un muro de miedos. Tan pronto como echaron el muro abajo, se encontraron con que la verdad estaba allí, donde siempre había estado.

Cuando lean en internet la historia de personas que se han recuperado gracias a algún producto vitamínico o alguna técnica física específica, es interesante leer su narración más atentamente o contactar con ellos y preguntarles. Descubrirán que habrían tomado esas vitaminas milagrosas durante meses o años sin resultado, o que habían estado practicando la técnica de respiración mística desde hacía mucho tiempo, sin mejoría.

Pero en un momento determinado, decidieron desafiar su voz interior negativa y se atrevieron a vivir de nuevo la vida. Unos meses más tarde, se dieron cuenta de que habían cambiado... y su Parkinson había desaparecido, o estaba desapareciendo.

A menudo se mostrarán tercos a la hora de defender que esas vitaminas, la técnica física o alguna otra sustancia fue el elemento crítico que finalmente les llevó a superar el Parkinson. Dado que probablemente creían que la causa de su enfermedad era un enemigo externo, que el Parkinson tenía su origen en algo fuera de sí mismos, es lógico que concluyeran que una arma externa, como las vitaminas o una técnica específica, acabó con ese enemigo. Pero se equivocan. (A excepción de aquellos que se recuperaron completamente cuando la lesión del pie empezó a sanar. En esos casos, el problema era simplemente un traumatismo externo, combinado con la disociación que había provocado. Pero se trata de un porcentaje muy pequeño de pacientes).

Por contra, después de recuperarse al cambiar su modo de pensar y sin recurrir a medios externos, muchos de mis pacientes exclaman con una sonrisa: "Me siento tan estúpido. He estado haciéndome esto yo mismo, con mi propia mente!"

Lo curioso del asunto es que, antes de recuperarse, estas personas se habrían enfrentado con cualquiera que les hubiera insinuado su "estupidez". Pero una vez se han curado, cuando ya no se sienten "en riesgo" ante el dolor insoportable del juicio negativo de los demás, o del suyo propio, pueden reírse de sí mismos de un modo completamente distinto.

La recuperación puede ser una lección de humildad, pero a la vez placentera. Sentirse lo suficientemente a salvo para vivir realmente es un sentimiento maravilloso, y una verdadera lección.

**Dónde están todas esas personas que se han recuperado?**

A menudo me preguntan "¿Dónde están todas esas personas que dices que se han recuperado? ¿Por qué tus pacientes no van a la televisión nacional para proclamar que se han curado?"

Hay muchas razones. La primera es que ante una persona que se cura se asume inmediatamente que había un error diagnóstico. Actualmente el Parkinson está definido como incurable: si te curas, significa que no era Parkinson, y probablemente era un problema psicológico, una persona que está mal de la cabeza. Ya se recuperara tras curarse del traumatismo del pie o tras un cambio mente-corazón, el Parkinson sigue siendo un caso de mal diagnóstico. Según los principios médicos modernos, las lesiones en el pie o las actitudes (disociación) no tienen la capacidad de alterar la liberación de neurotransmisores en el cerebro.

Otra razón es que la mayoría de las personas que se recuperan lo hacen tras darse cuenta de que su actitud negativa y de auto-protección se les fue de las manos y dominaba su vida, y que fueron capaces de ponerle freno, y como consecuencia se recuperaron. Y esto no es muy agradable de difundir en la prensa, pues puede ser difícil de admitir.

## **Exorcismo**

Otro motivo para que la recuperación no sea algo que a la gente le guste gritar a los cuatro vientos es que, en algunos casos, es "demasiado extraño para hablar de ello". Hay pacientes que sienten como si su recuperación hubiera tenido lugar después de dar permiso a su corazón para exorcizar -un verbo fuerte pero acertado- algún tipo de energía perniciosa del pensamiento. Imagínense como sonaría eso en la televisión!

Pero "exorcizar" es la palabra adecuada, al menos en algunos casos, pues parece que los pensamientos negativos o los miedos tengan "vida propia". Cuando empiezan a trabajar realmente en cambiar su modo de pensar, muchas personas tienen la sensación como si hubiera un alter ego en el cerebro que saboteara todo lo que hacen de positivo.

Este pensamiento negativo pro-activo puede ser de creación propia o implantado por los padres, la sociedad o, qué se yo, impuesto por una alma vagabunda que ha ocupado la mente del paciente.

Por supuesto, en el contexto universal de causa y efecto, también se le puede llamar el karma. Pero sea como sea que se haya plantado o invitado a ese problema, esa "voz del miedo" o "voz aciaga" fue originalmente creada por uno mismo.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Como aparte, en todos los casos, la responsabilidad de esos pensamientos negativos recae en última instancia en el propio paciente. Mientras se pretenda señalar a algo o alguien exterior como culpable se estarán obviando las leyes de la física, las leyes de acción y reacción. Pero no se puede negar que, en algún momento en el tiempo, seguramente en algún pasado remoto, o incluso en otra vida, *decidió* iniciar el camino del pensamiento erróneo. Eso le llevó a una vida -una familia, un trauma, un fondo desagradable- que le condujo a adquirir el hábito mental de vivir en una disociación biológica. Hasta que la persona no admita que ella fue la que originalmente desencadenó esta sucesión de hechos y permitió que la energía o el pensamiento negativo se pusiera en marcha, no tiene la autoridad de cambiar su mente y ordenar a los pensamientos negativos que se vayan. Mientras sea una víctima inocente, no tendrá poder para cambiar.

En este sentido, también he tenido pacientes a quienes no les gustaba la idea de reprimir sus pensamientos porque les daba la sensación de que "había otra personalidad en mi interior, luchando contra mí cuando intentaba cambiar. Me asusta. Me hace sentir deprimido. No me gusta la confrontación. Prefiero el Parkinson a esto".

Pero volviendo al tema principal, una persona que siente que necesita "exorcizar" los malos pensamientos provenientes de lo que parece una extraña voz en su interior, una voz que han asumido como propia, no va a ir a un plató de televisión y decir: "Me he recuperado de Parkinson! Me he exorcizado y ahora estoy bien!".

Desgraciadamente, aunque eso es lo que el paciente haya sentido y le haya funcionado, darlo a conocer no va a despertar ninguna simpatía. Seguramente dirán que está mal de la cabeza, y le etiquetarán como un caso de Parkinson psicogénico.

Siguiendo con el tema de hacer pública la propia curación, hay que tener en cuenta que el rugido de júbilo que la persona siente cuando desconecta la disociación es exactamente el mismo tipo de autoafirmación que tiene lugar cuando una persona decide realmente dejar de fumar. Es una decisión.

Que alguien deje de fumar es digno de alabanza, pues es una decisión poderosa en favor de la autoafirmación y en contra del hábito, pero no es una noticia de abasto nacional. Al menos el fumador tiene una evidencia física de su cambio: solía tener cigarrillos por toda la casa, y ahora ya no los tiene. Pero cuando una persona con Parkinson se recupera, seguramente está chiflada, pues es evidente que nunca sufrió realmente esta enfermedad.

Recuperarse de Parkinson no ocurre cuando alguien insiste en usar una débil determinación para agarrarse a la idea de que sufre una enfermedad incurable inducida externamente. Al contrario, la curación llega cuando la persona permite que la energía del corazón, valiente y amorosa, acabe con la trampa paranoica de la astuta mente, que

---

Tuve dos pacientes que, por iniciativa propia y cada uno por su lado, crearon una simple ceremonia laica que describieron como "exorcismo". Inmediatamente después de estas ceremonias, uno se recuperó y el otro se recuperó casi completamente, y desaparecieron la mayoría de sus síntomas.

En un tercer caso, el paciente fue engañado por su voz interior: "No puedes echarme porque tú mismo me invitaste a venir!" Cuando en realidad, el caso es justo lo contrario: "Porque yo te invité, puedo pedirte que te vayas. Yo soy quien mando".

Ya sea la propia mente del paciente que intente jugársela o un espíritu maligno con consciencia propia el que esté actuando, esa no es la cuestión. La cuestión, y lo que todas las religiones enseñan, es que los pensamientos o las emociones negativas no pueden permanecer en la mente de una persona si la voluntad de su corazón (o alma) les ordena que se vayan.

Por otro lado, incluso las personas que se han recuperado de esquizofrenia, otra enfermedad "incurable" de la que el veinticinco por ciento de los pacientes acaban recuperándose, afirman que tuvieron que tomar la firme decisión de dejar de prestar atención o dar crédito a sus pensamientos más íntimos, y a las voces interiores. Y finalmente, estas voces, cuando eran realmente ignoradas o expulsadas, desaparecían. En *Una mente prodigiosa*, biografía de John Nash, Sylvia Nasar cuenta la historia de este premio Nobel de Economía que tuvo que hacer un enorme ejercicio de humildad para recuperarse de la esquizofrenia. Y se curó al decidir con toda la fuerza de su voluntad ignorar las voces interiores y confiar en la mente de otros, menos brillantes que él, para que guiaran sus acciones hasta que los "demonios" de la esquizofrenia se marcharan.

prefiere usar la disociación a enfrentarse a la vida. Visto desde fuera, esto no es material para presentar como una heroicidad a escala nacional.

A mi entender esto sí es una hazaña heroica. Siento un profundo respeto y admiración por todas las personas que cambian su vida para mejor. Pero a pesar de ello, la audiencia televisiva no está preparada ni siquiera para entender que una enfermedad que puede curarse mediante una decisión pueda ser una enfermedad "real".

Recuerdo uno de mis pacientes dándose una palmada en la frente mientras exclamaba: "Cómo puedo haber sido tan estúpido! -Y entonces me dijo, asombrado-: "Me lo he hecho yo mismo! Me lo he hecho yo mismo!". Y estaba siendo totalmente honesto.

Toda esta explicación ha dado más que una simple respuesta a la pregunta: "¿Dónde están todas esas personas que se han recuperado de Parkinson?". Pero volviendo al asunto, ¿cuántas personas querrían ir a un plató de televisión para decir: "Me he curado de Parkinson tras admitir que hacerme insensible no era una buena manera de fingir que tenía el control de mi vida.."? No muchas. Especialmente si están seguras de que les etiquetaran de "mal diagnóstico", "locas" y de que "nunca tuvieron Parkinson".

Explicar cómo se recupera uno de Parkinson implica admitir honestamente que, en la mayoría de los casos, uno mismo creó la enfermedad.

La mayoría de los pacientes que se han recuperado lo han hecho tras sintonizarse con un poder superior, una fuerza que trasciende la muerte, para dejar de usar las actitudes mentales que fingían mantener la muerte y el peligro a distancia mediante la parálisis o la insensibilidad. Intenten decir eso por los medios de comunicación y ya se imaginan lo que ocurriría.

No obstante, estoy segura de que en los siglos venideros, la humanidad empezará a reconocer que todas las enfermedades tienen cierto componente mental. Y que las actitudes mentales de auto-protección, que creamos para mantenernos a salvo, son las más difíciles de superar. Al fin y al cabo, incluyen el concepto de que cambiar esa actitud puede provocar dolor, o incluso la muerte.

Soy consciente de que lo que acabo de explicar puede molestar a muchas personas que no tienen Parkinson idiopático, y me dirán que "culpabilizo a la víctima".

Pero también sé que mis pacientes entienden perfectamente a lo que me refiero. Lo cual no significa que les resulte fácil permitir que el corazón tome el control y se reafirme. Pero saben de lo que estoy hablando.

Sin embargo, aunque me entiendan, muchos de ellos, o la mayoría, suelen querer discutir conmigo acerca de la necesidad de detener la disociación. Sienten que tiene que haber una manera de recuperar la fluidez de movimiento a la vez que mantienen la inhibición mental de las sensaciones del corazón. Y normalmente les encanta discutir. Suelen ser personas muy hábiles con la lógica verbal, y se resisten a aceptar que ningún médico -como ahora yo- sea capaz de encontrar un sistema mental basado en las palabras que les ayude a alterar los patrones cerebrales que han puesto en marcha, de modo que puedan tenerlo todo: un cuerpo dirigido por la fuerza vital, una insensibilidad al dolor físico y emocional y una mente dominada por el astuto ego.

Pero eso es imposible. No hay que olvidar que la disociación inhibe la liberación de dopamina.

### **Lo que la liberación de dopamina no es**

Muchas personas que intentan recuperarse, simplemente no pueden entender que el modo parasimpático y la consiguiente liberación de dopamina no es el resultado de conseguir lo que quieren (lo que se suele traducir como "ser feliz"). Asimismo, la liberación de dopamina no es el resultado de retirarse u ocultarse en la calma que linda con el sueño. La liberación de dopamina no es el resultado de reprimir o suprimir las emociones a fin de mostrarse tranquilo frente al mundo. La liberación de dopamina no es el resultado de conseguir "seguridad" actuando a impulsos basados en el miedo para protegerse a uno mismo. La liberación de dopamina no es el resultado de ser alabado por los demás. Ni tampoco viene con la consecución de éxitos.

La única excepción a la regla (siempre hay una excepción, ¿no es cierto?) del "éxito" es: la liberación de dopamina ocurre cuando una persona consigue vencer su ego y entregarse a las instrucciones que el universo da al corazón. La fuerza de voluntad se aplica correctamente cuando lleva a cabo las instrucciones del corazón y mantiene a la mente en sintonía con él.

En este sentido, el éxito no tiene nada que ver con el éxito basado en el ego.

### **Entonces, ¿qué es la liberación de dopamina?**

La liberación de dopamina ocurre cuando una persona se siente lo suficientemente segura como para vivir de forma espontánea, lo que incluye estar vivo frente a los riesgos, las frustraciones y los fracasos: en otras palabras, sentirse lo suficientemente seguro para vivir ocurra lo que ocurra.

La liberación de dopamina tiene lugar cuando una persona anticipa la felicidad de estar vivo, consiga o no lo que desea, gane o pierda, esté tranquilo o activo.

### **Conclusión**

Si una persona quiere recuperarse de Parkinson tiene que dejar de sentirse seguro haciéndose el muerto, y empezar a vivir.

<p>Traducido y publicado con permiso escrito de la Dra. Janice Walton-Hadlock, DAOM. Este material no puede ser copiado sin permiso. <a href="http://www.pdrecovery.org">www.pdrecovery.org</a></p>
---