

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/318635538>

Psychotherapy, meditation and cancer

Article *in* Medicina Naturista · July 2017

CITATIONS

0

READS

461

1 author:



[Pablo saz peiro](#)

University of Zaragoza

118 PUBLICATIONS **216** CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Hidrología Médica y Balneoterapia [View project](#)

Psicoterapia, meditación y cáncer

Pablo Saz-Peiró

Recibido: 3/2/2017

Aceptado: 5/5/2017

RESUMEN

Ante el diagnóstico de cáncer, la meditación es particularmente útil para asimilar el susto, ayudar en la elección del tratamiento, mejorar la supervivencia, recuperar el control, saber estar ante la incertidumbre sobre el futuro y el temor de recurrencia, así como mejorar una serie de síntomas físicos y psicológicos, como depresión, ansiedad, insomnio y fatiga.

Palabras clave: Meditación, atención plena, cáncer.

Psychotherapy, meditation and cancer

ABSTRACT

Before the diagnosis of cancer, meditation is particularly useful to assimilate fright, help in choosing treatment and improve survival, regain control, know how to be about the future uncertain and the fear of recurrence, as well as improve a series of Physical and psychological symptoms such as depression, anxiety, insomnia and fatigue.

Keywords: Meditation, mindfulness, cancer.

22

El idioma Pali, en el que fueron escritos los textos budistas originarios, tiene una palabra: *sati*, que denota conciencia, atención. Al inglés se ha traducido como *Mindfulness* y al castellano como atención o conciencia plena (1).

Se relaciona con la meditación. Las diferentes escuelas de budismo enseñan dos tipos de meditación principales y complementarias, en cuyo origen está el *Mindfulness*, la calma mental (*Shamatha* en sánscrito) y la visión penetrante (*Vipashyana* en sánscrito). La meditación *Shamatha* es un tipo de meditación en la que se utiliza un objeto, ya sea interno o externo, como centro de la atención, de tal forma que, cuando la mente se aleja del objeto de concentración, se la hace regresar a este objeto. Como objeto se puede utilizar la respiración (centrándote en el aire que entra y sale de las fosas nasales, en el movimiento del estómago al respirar, palabras o frases (contar, mantras), imágenes una luz (la llama de una vela), etc.

En cambio, la meditación *Vipashyana* es una meditación que analiza buscando la correcta comprensión del modo en que son las cosas (2).

Algunos plantean que el *mindfulness* no es una técnica de meditación ni un entrenamiento. Es una cualidad de la mente que todos poseemos y que consiste en estar atento al momento presente, tanto en lo que acontece dentro de mí como en lo que ocurre fuera de nosotros mismos.

Todo ser humano tiene la capacidad innata de prestar atención a sus experiencias, sin juzgarlas y con total aceptación. Pero ¿cómo desarrollar esa cualidad? O, dicho de otro modo ¿cómo se adquiere *mindfulness*?, ¿es la meditación el método principal para lograrlo? Quizás, pero no es la única vía. Cuando alguien atraviesa una grave enfermedad, es posible que esa persona aprenda a asumir o aceptar la realidad tal cual es en ese momento, es decir, que está poniendo en práctica esta cualidad. Hoy sabemos también que esta capacidad es observable, valorable y entrenable.

La frase con la que Kabat-Zinn enseña lo que tenemos que hacer con nuestra atención para alcanzar la plena consciencia es muy simple: fijar la atención y mantenerla. Fijar y mantener.

Lo más importante no es una técnica en particular ni una forma concreta de aplicarla, no existe una palabra mágica ni una postura mágica, lo que parece ser la clave es renovar cada día el contacto con la sinceridad; con nuestro cuerpo; con la benevolencia y la calma; con la fuerza vital que vibra constantemente en nuestro cuerpo y saludarla con respeto (3).

Ya estemos sanos o suframos una enfermedad terminal, nadie sabe cuánto va a durar la vida, pues esta se despliega instante tras instante y la salud consiste en vivir plenamente cada uno de estos instantes aceptándolos tal y como se presentan y abriéndonos a lo que viene ahora, formando parte de procesos (4).

Cuando nos duele algo, rápidamente tratamos de averiguar por qué e intentamos solucionarlo. Mucho antes de que nosotros lo pensemos, nuestro cuerpo ya ha puesto en marcha el estímulo para que se produzcan endorfinas que controlarán el dolor, pero si este sigue, acabaremos en manos del médico o de alguien que nos ayude con sus manos y con sus aparatos a ver un poco mejor lo que pasa y tratar de remediarlo. Pocas veces nos paramos a pensar que somos nosotros mismos los que mejor podemos explorar nuestro propio cuerpo, conocer cada día cómo funciona; cuál es nuestra postura en cada momento y nuestra respuesta ante los estímulos que recibimos; cómo se mueven nuestras articulaciones y cuál es su límite; dónde chocamos con el dolor y cómo reaccionamos ante él; por qué reaccionamos con agrado o disgusto ante lo que vemos, oímos, tocamos, olemos, saboreamos.

La capacidad de aplicar y adquirir conocimiento sobre nuestro propio cuerpo a través de nuestros sentidos es admirable y lo mejor es que, no solo podemos elaborar una gran prospección y un gran diagnóstico, sino que a través de nuestra mente podemos comprender cómo nuestro cuerpo se adapta de la mejor manera posible para sobrevivir en el mundo que nos rodea en relación a los estímulos que recibimos de él. Tomar conciencia de cómo está la situación y las posibilidades de respuesta que tenemos, hace que las posibilidades de supervivencia se amplifiquen y además mejoraremos la calidad de esta supervivencia.

Para entrenar la capacidad de autodiagnóstico y tratamiento es recomendable elegir pequeños momentos durante el día para preguntarnos cómo nos esti-

mamos; cómo estamos en ese momento; qué postura tenemos ante la vida; qué sentimos; cómo se mueven nuestras articulaciones; cómo respiramos; cómo late nuestro corazón: qué sentimientos tenemos en ese momento; qué emociones nos invaden; cómo es nuestra respuesta a la adaptación; qué confianza tenemos en nuestra propia capacidad.

Las ondas de los medios de comunicación y nuestros propios pensamientos están llenas de crisis y de problemas que se nos acumulan sobre nuestras propias sensaciones dolorosas o placenteras. Es importante recuperar el aliento y nuestra propia vivencia, la sensibilidad, centrarnos solo en nuestro momento y nuestras sensaciones, dejando de lado las ondas mentales y la información que nos llega por los medios. Kabat-Zin en su programa de meditación lo prescribe como un ritual ideal para recuperar y armonizar las fuerzas de curación interna.

En yoga, meditación, Qi Gong, la puerta a nuestro interior es la respiración. Tomar conciencia de ella junto con mantener una espalda recta o una postura digna, tomar conciencia de cómo entra o sale el aire, nos ayudará a relajarnos y a sentir nuestro cuerpo e incluso los latidos del corazón.

Richard Davidson estudió cambios que se producen a nivel cerebral con la meditación, los cuales actúan sincronizando varias partes del cerebro y que perduran un tiempo después, mejorando no solo el optimismo sino también su sistema inmunitario (5).

Inda Carlson ha estudiado durante décadas los efectos de la meditación en distintos pacientes de cáncer. Es particularmente útil para asimilar el susto del diagnóstico, ayudar en la elección del tratamiento y mejorar la supervivencia, incluyendo la pérdida de control, la incertidumbre sobre el futuro y el temor de recurrencia (6), así como una serie de síntomas físicos y psicológicos, como la depresión, la ansiedad, insomnio y fatiga (7). Hay mejoras en una serie de resultados psicológicos y biológicos (8), incluyendo, la presión arterial y la longitud de los telómeros (9) en varios grupos de sobrevivientes de cáncer (10)

Cristina Torres-Pascual, en una revisión sobre la bibliografía de la meditación y cáncer concluye que el interés de la meditación en el campo de la oncología ha crecido exponencialmente, pero es preciso ampliar las líneas de investigación a distintos tipos de cáncer, con estudios metodológicamente rigurosos y la implicación continuada de las instituciones y autores (11).

Como dice Lanza del Vasto en su libro *El umbral de la vida interior* (12), es bueno que sepamos qué

hacer para cuidarnos a diario y de forma poética nos explica que lo tenemos escrito en cada uno de los dedos de nuestra mano. Nos habla de la atención y el respeto, de la respiración y del ritmo, de la vertical y la dignidad, de la relajación y el desasimiento, de la meditación y la oración. La primera herramienta para lograr el cometido de la conciencia interior es la *appel* o llamada, sencilla práctica de autoconciencia en orden a estar presente al presente. Pararse de pie y en la vertical, estar atento al presente. Buscar un momento para plantarnos, adquirir conciencia de nuestra postura, concentrarnos en el centro de nuestro cuerpo (cuatro dedos por debajo del ombligo, donde la cultura japonesa localizar el *hara*) y sentir la respiración, sentir cómo nuestros pies contactan con el suelo mientras nuestra postura está recta, firme y a la vez relajada, con los hombros en su sitio, con energía para el movimiento y a la vez con la capacidad de mover con facilidad todas y cada una de las articulaciones de nuestro cuerpo: el cuello, los hombros, la columna, la cadera, las rodillas, los pies, ver cómo todo se mueve con facilidad. Extendemos a la vez nuestra vista intentando percibir todo lo que nos rodea con una mirada panorámica y periférica amplia. Esta sensación de control de nuestra postura, nuestro centro, nuestra energía y relajación, intentamos integrarla en nuestros movimientos habituales diarios y, si al hacerlo encontramos dolor o dificultad, examinar de dónde procede, dónde está el límite. Este hecho simple de toma de conciencia, de diagnóstico de situación, nos hará poner en marcha los recursos naturales para solucionar los problemas, será la base del mejor tratamiento médico del que disponemos: nuestra propia capacidad curativa.

En 1968 Stephanie y Carl Simonton (13) comenzaron a considerar las aptitudes que algunos pacientes tenían hacia el cáncer y comenzaron a ver cómo las creencias de los pacientes influían sobre la enfermedad. Al preguntarse por qué ocurría la curación espontánea, comenzaron a ver qué pautas de comportamiento tenían estos pacientes, las cuales les ayudaban a superar la enfermedad.

Se encontraron con lo siguiente:

- Tenían vocación por su trabajo.
- No es gente dócil, ellos mandan siempre.
- Son inteligentes y autosuficientes.
- Son tolerantes.
- Nunca tiene fallos, solo avisos para rectificar.
- Son optimistas.

Los Simonton trabajaron con el biofeedback, las visualizaciones y la relajación y poco a poco fueron poniendo a punto un método de trabajo para enfermos de cáncer. Sus libros *Recuperación de la salud* y *Familia contra la enfermedad* tratan de ello. También otros autores como Andrew Well (14) nos hablan de la curación espontánea y de la capacidad que tiene el cuerpo para sanarse cuando el paciente tiene una meta: estar sano. Otros autores como Norman Cusin se interesan por una biología de la esperanza cuando, a partir de su curación de una enfermedad incurable, comienza a investigar la gran relación que existe entre el sistema inmunológico y la psique. Bernie Siegel¹⁵ va un poco más allá proponiendo que el amor y el perdón son fuente de salud y resortes para que el propio cuerpo ponga en marcha su capacidad curativa.

También los Simonton consideran que muchas veces la enfermedad tiene un proceso psicológico. Por ejemplo, experiencias en la infancia que suponen la decisión de ser un cierto tipo de persona, acontecimientos estresantes, problemas que no sabemos manejar y se quedan estáticos, rígidos, incambiables, ante esta situación que lleva a la enfermedad. Podemos decir, pues, que cuando aparece la enfermedad es como el punto que tiene el cuerpo para poner en marcha su mecanismo de recuperación.

El diagnóstico de una enfermedad que amenaza la vida proporciona al individuo una nueva perspectiva sobre sus problemas señalando lo que es más importante. El individuo decide modificar su comportamiento, ser otro tipo de persona.

Los procesos físicos del cuerpo responden a los sentimientos de esperanza y al renovado deseo de vivir, creando un ciclo de refuerzo al nuevo estado mental (a veces el proceso tiene altibajos pero la meta está en la curación). El paciente recuperado está mejor que antes, su recuperación ha ido más allá.

Es importante establecer un sistema de creencias positivo. Las creencias no son realidades sino ideas, e ideas y creencias podemos tener las que queramos. Aconsejaría que nos quedásemos siempre con las positivas pues en ellas está el camino de la curación espontánea.

La primera creencia es que todo lo que nos pasa tiene una finalidad positiva que es la de recuperar nuestra salud y ser mejores. El cáncer no es solo una enfermedad que lleva a la muerte, es una enfermedad a través de la cual hay personas que llegan a estar y vivir mejor. El cáncer no es algo que golpea desde el exterior para lo que no hay esperanza ni medio para

controlarlo. Es una lucha con el sistema inmunológico de nuestro cuerpo que intenta restaurar el propio equilibrio para sobrevivir el mayor tiempo posible.

El tratamiento del cáncer no siempre es drástico y con efectos secundarios. A veces es simplemente un aliado importante para ayudar a las defensas de nuestro organismo. Y las creencias no son falsas esperanzas sino formas optimistas de aceptar la vida y la propia salud.

La terapia que proponen los Simonton (16) se basa en los siguientes pasos:

1. Participar en su propia salud. El paciente es informado de todo su proceso y toma sus propias decisiones. Sobre esas decisiones, siempre bien tomadas, el terapeuta le ayuda. (Hace tiempo que yo mismo llegué a la conclusión de que, cuando el paciente tiene información, siempre toma la mejor decisión para él mismo, aunque en algunos momentos no lo entendamos).
2. Aceptar que la enfermedad aporta beneficios: poder expresar emociones, participar en el hecho de elegir, cambiar a través de ella, descansar del trabajo, etc.
3. Aprender a relajarse y a visualizar la recuperación (como relajación podemos utilizar los métodos de Jacopson o el entrenamiento autógeno de Schult, ambos muy sencillos).
4. Valorar las imágenes mentales positivas.
5. Superar el resentimiento, perdonar a la persona odiada y saber disfrutar del amor (15).
6. Crear el futuro, establecer metas.
7. Encontrar el propio guía interno de salud. En ocasiones, a través de la visualización se encuentra un animal y nos identificamos con él y con su fuerza o una persona anciana que da consejos. Estas técnicas han sido utilizadas para la curación desde hace milenios y seguimos redescubriendo su eficacia. La visualización de tótems de animales sigue dándose hoy igual que en otras épocas (17).
8. Controlar el dolor, sentir lo que nos quiera decir el dolor a nivel físico y psicológico y cómo lo podemos controlar sobre todo con medios naturales, desde plantas como la adormidera o morfina hasta el estímulo de nuestras propias endorfinas que han demostrado tener un efecto de producción de apoptosis o muerte en las células cancerosas.
9. Ejercicio. El movimiento es una de las características más importantes que se dan de forma regular

en la mayoría de los casos de curación espontánea, al igual que las modificaciones en la dieta.

10. Enfrentarse a los miedos, a la recaída y a la muerte.
11. Hacer que la familia pueda expresar su cariño y apoyo para mejorar la calidad de vida y potenciar la recuperación de la salud.
12. Un punto excepcional en el tratamiento que señala Norman Cusin (18) es la risa y su gran influencia en el sistema inmunológico. Hay que reír todos los días y buscar el sentido del humor.

Siegel señala que ante esta enfermedad hay que aprender a sobrevivir a toda costa y confiar que todas las células de nuestro cuerpo están en ello. No importa lo que digan o hagan otros, si hemos de sobrevivir es porque somos excepcionales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Gálvez-Galve JJ. Atención Plena: revisión. Medicina Naturista, 2013; Vol. 7, N.º 1: 36.
2. Ricard M. El arte de la meditación. Barcelona: Urano, S.A. 2009.
3. Servan-Schreiber D. Anticáncer. Una nueva forma de vida. Editorial Espasa Calpe. 2008.
4. Jon Kabat-Zinn. Vivir con plenitud las crisis. Ed Kairos. 2016.
5. Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan JF. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med*. 2003 Jul-Aug;65(4):564-70.
6. Reich RR, Lengacher CA, Alinat CB, Kip KE, Paterson C, Ramesar S, Han HS, Ismail-Khan R, Johnson-Mallard V, Moscoso M, Budhrani-Shani P, Shivers S, Cox CE, Goodman M, Park J. Mindfulness-Based Stress Reduction in Post-treatment Breast Cancer Patients: Immediate and Sustained Effects Across Multiple Symptom Clusters. *J Pain Symptom Manage*. 2017 Jan;53(1):85-95
7. Eyles C, Leydon GM, Hoffman CJ, Copson ER, Prescott P, Chorooglou M, Lewith G. Mindfulness for the self-management of fatigue, anxiety, and depression in women with metastatic breast cancer: a mixed methods feasibility study. *Integr Cancer Ther*. 2015 Jan;14(1):42-56.
8. Rouleau CR, Garland SN, Carlson LE. The impact of mindfulness-based interventions on symptom burden, positive psychological outcomes, and biomar-

kers in cancer patients. *Cancer Manag Res.* 2015 Jun 1;7:121-31

9. Carlson LE, Beattie TL, Giese-Davis J, Farris P, Tamagawa R, Fick LJ, Degelman ES, Specia M. Mindfulness-based cancer recovery and supportive expressive therapy maintain telomere length relative to controls in distressed breast cancer survivors. *Cancer.* 2015 Feb 1;121(3):476-84. doi: 10.1002/cncr.29063. Epub 2014 Nov 3.

10. Carlson LE. Mindfulness-based interventions for coping with cancer. *Ann N Y Acad Sci.* 2016 Jun;1373(1):5-12.

11. Torres-Pascual C. Análisis bibliométrico sobre el estado de las investigaciones de meditación en oncología. *Medicina naturista*, 2015; Vol. 9-N.º 1: 2-8.

12. Lanza del Vasto. *El umbral de la vida interior.* Ed. Sígueme.

13. Simonton, Stephanie and Carrl. *Recuperar la salud.* Editorial Raíces. 4ª Edición. Madrid. 1994.

14. Weil Andrew. *La curación espontánea.* Editorial Urano. Barcelona 1995.

15. Siegel Bernie. *Amor, medicina milagrosa.* Editorial Espasa y Calpe. Madrid. 1988.

16. Simonton S. *Familia contra enfermedad.* Editorial Raíces. Madrid 1989.

17. Chernak S. *Los animales maestros y sanadores.* Editorial integral. Barcelona. 1998.

18. Cusins N. *Principios de autocuración. Biología de la esperanza.* Editorial Urano. Barcelona. 1991.