

Mi experiencia con Reiki

Casos reales documentados para la Fundación Sauce

Colección de fichas con contenido de autor, cuyo eje central es la apreciación sobre la eficacia de la terapia Reiki en procesos clínicos experimentados por quienes escriben, o el relato de casos en los que han trabajado como terapeutas y que por supuesto, han podido seguir objetivamente.

En esta ficha

Agorafobia y Síndrome de TOC

El Reiki: una vía posible.

Artículo de Gustavo Düringer, Maestro de Reiki
23 de mayo de 2008

Salvo contadas excepciones, la mayoría de las personas que padecen problemas neurológicos intentan ocultarlo, ya que por lo común, cualquier trastorno de este tipo es asociado por el paciente con patologías mucho más severas -debido a la falta de buena información y, en la mayoría de los casos, esta primera impresión no tiene fundamento alguno. En otras palabras, puede resultar menos vergonzoso para este tipo de pacientes hablar por ejemplo de que tienen hemorroides -si fuere el caso-, que asumir que el problema reside en su cerebro, ya que en toda persona existe una dosis de temor a perder la cordura, a que el control sobre la percepción de la realidad ya no sea suyo. En un fóbico, esa dosis es alta, condicionante y, esta conclusión no la establezco solo basándome en mi caso, sino que por el mismo, he tenido la oportunidad de conocer a muchas personas que frecuentan grupos de autoayuda, las cuales presentan esta pauta como una constante.

Desde ya, los miembros de esos grupos son un pequeño fractal, ya que fuera de estos contenedores terapéuticos -que luego voy a explicar porqué los denomino así- existe una cantidad increíble de casos no diagnosticados; los que sí lo están, representan alrededor de un cuarto de la población mundial, por lo cual, sumando los casos que forman la estadística a lo intuitivo que no emerge, se puede determinar que un trastorno fóbico -aislado, recurrente o crónico- es mucho más común de lo que se cree. Sin embargo, la persona que pasa por uno de estos episodios suele creer que tan solo le ocurre a ella y por lo tanto lo oculta. Por este motivo, pensaba que lo que a mí me estaba sucediendo, se trataba de algo vergonzoso y, el solo hecho de sopesar la posibilidad de que podía descomponerme en público me aterraba, creando un -cada vez más poderoso- círculo que me resultaba imposible franquear; visto desde dentro, la palabra imposible cobra en verdad un significado muy real.

Todo se desencadenó debido a una sucesión de hechos diversos, tan solo vinculados entre sí porque todos me ocurrían a mí, a un tiempo: una sociedad equivocada me había puesto en banca rota, el fallecimiento de mi padre y la pérdida de mi mujer por V.I.H. fue un golpe durísimo y del cual no pude sobreponerme fácilmente; al poco tiempo sobrevino el primer ataque de pánico y la situación fue tensándose, así que aprendí a convivir con ello porque no creía realmente que pudiese haber una salida y además, vivía pendiente de un desenlace francamente malo.

Así comenzó un período de ocho años en el que me recliné a tal punto que ya no pude salir a la calle. Lo intentaba, sí. Pero dejar mi "lugar seguro" por un lapso mayor a un minuto no me brindaba la garantía de poder volver sin descomponerme y con el tiempo, cuando se cronificó, ya no había lugar seguro para mí, así que pasaba las noches con una mano en el cuello contando los latidos como quien cuenta ovejas para conciliar el sueño. Mis ingresos eran casi inexistentes porque debido a mi problemática no podía emplearme en un trabajo convencional y prácticamente, sería inexistente para el Estado si no existiese un DNI con mi nombre, ya que no poseo cuenta bancaria, no sé lo que es un cheque, no tengo idea de cómo utilizar una tarjeta magnética para pagar un pasaje en autobús y todo esto, por haber pasado ocho años de reclusión y me es dado el suponer que peor

La Fundación Sauce no comparte necesariamente las opiniones vertidas en contenidos de autor. Estos son publicados bajo la exclusiva responsabilidad de los mismos.

que si en realidad hubiese estado preso. Por otra parte, cuando ya el problema era manifiesto, las personas de mi círculo íntimo dejaron de participarme de fiestas o eventos, en principio porque ya tenía preparado un sello que decía: **no, gracias** y por otra parte, ellos mismos querían evitarse el tener que departir en una fiesta con una persona que era la antitesis de lo social. Eso, por supuesto me fue entendible y jamás culpé a nadie. Fue en realidad algo muy duro pero que, viéndolo por el lado amable, ha dejado sin dudas su enseñanza, ya que la necesidad me llevó por caminos que nunca antes hubiese imaginado, en aras de solucionar algo que en definitiva y haciendo un balance, me brindó más de lo que me quitó.

Por supuesto que esta situación no pertenece enteramente al blanco o al negro sino que en su transcurso, fueron sucediéndose terapias clínicas, mejorías y retrocesos. Así que tuve mi tratamiento con psicofármacos, fui paciente psiquiátrico, participé de varios grupos de autoayuda y me puse a trabajar en ONGs del área de discapacidad con el objeto de cambiar el enfoque, ya que el hecho de servir a otros me resultó un gran paliativo debido a que de ese modo, en la lista de problemas, los míos pasaban a un segundo plano y era como si me tomase un recreo. Alguna vez mencioné en el foro¹ que de todo se obtiene una ganancia y que esta, no tiene que ser placentera necesariamente para ser considerada como tal; hasta puede ser perversa, como por ejemplo un boicot contra uno mismo o un autocastigo y esto, me provocaba una pregunta que tardé mucho en contestarme: ¿qué ganaba con todo esto?

Al principio el problema era limitante, pero en el último tiempo se había revelado como una excusa perfecta para no asumir riesgos nuevamente y esa era mi ganancia, perversa obviamente ya que atentaba contra mi propia capacidad o posibilidad de desarrollo. A todo esto, podía rehuir a tomar nuevos desafíos pero, como le pasa a muchos con su trabajo, ya habían compromisos asumidos que había que atender y además de ello, estar a la altura. Esta presión adicional que en mi caso era, por un lado, la responsabilidad de un cargo sindical y por otro, la idea de aquello que los demás estaban esperando de mí, me daba un negro horizonte diario. Ni falta hace decir desde ya, que ambos estaban sobredimensionados. El caso es que en medio de una nebulosa me encontré siendo secretario general de un sindicato nacional y si bien podía con eso, cada noche volvía a casa como si me hubiesen dado una paliza, porque el mantener una conducta pública en ese estado conlleva un gasto de energía extrema; fue en esa época donde hice más progresos dentro de grupos de autoayuda, hasta que sentí que ya no me servían para avanzar un solo paso. La mayoría de ellos tenían asociado a un joven médico que estaba estudiando el tema y a un coordinador que sí había pasado por esta problemática (y que a veces estaba tan mal como cualquiera de nosotros), por lo que en pocos meses el grupo se convertía en una especie de burbuja de contención, de la cual nos hacíamos dependientes sin que este tuviese siquiera un punto de conexión con el mundo real. En muchos casos comenzábamos a reciclar el problema; algunos lo detectábamos a tiempo y otros... todavía deben estar allí.

Algunos tips:

- Las fobias se quitan con la información correcta y con una desensibilización progresiva. Reiki brinda la serenidad necesaria para que este proceso de reeducación y práctica, resulte lo menos traumático posible.
- Es muy común el escuchar que esto no mata a nadie, lo que es cierto. Sin embargo, si no se hace absolutamente nada, el problema no va a desaparecer; en mi caso, dejé avanzar la situación y las crisis aumentaron provocándome un trastorno físico que sí fue muy peligroso, ya que por la desesperación que pasé en una crisis, se me disparó la presión hasta un pico de 210:180 -llegó más alto, pero esa fue la marca cuando me estabilizaron. A todo esto, estoy plenamente convencido que de haber conocido la técnica Reiki en ese momento, no habría pasado por esa situación. Por ello, coincido con la explicación más simple sobre las fobias, que son neurosis leves pero con una sintomatología de lujo, aunque sin embargo no puedo tomar el tema como algo menor. No hay que dejar que el trastorno se cronifique o, esperar que remita por su cuenta; esto último puede ocurrir, si bien muchos opinan que ya el paciente tiene al menos una predisposición química. En todo caso, Reiki, en conjunto con la medicina convencional funciona y sobre esto deseo ser taxativo ya que es parte de la realidad que me ha tocado vivir.

¹ Referencia al foro de Reiki y Crecimiento personal de la Fundación Sauce. N. del E.

Luego, la psiquiatría propiamente dicha llegó a probar suerte, pero al menos para mí resultó más de lo mismo; la dosis de medicamentos fue en aumento y finalmente, una junta médica me diagnosticó Síndrome de TOC. Para ese entonces, los ataques de pánico habían ido disminuyendo en intensidad y frecuencia pero ahora resulta que tenía TOC. Resulté ser una cajita de monerías. Además, el ámbito me resultaba difícil de aceptar ya que por mi falta de ingresos debía atenderme en un hospital público y, aunque el personal médico estaba altamente capacitado, un pabellón psiquiátrico no resulta ser un lugar agradable para una persona que padece un trastorno de este tipo, ya que la hipocondría es un componente normal dentro de esta patología; estar rodeado de pacientes con severos trastornos psiquiátricos no es para cualquiera, al menos no lo era para mí, en el estado en que me encontraba.

El trastorno obsesivo compulsivo, TOC, es un desorden psiquiátrico crónico² pero que puede llevarse con medicación y terapia. Consiste básicamente en un conjunto de manías o mejor dicho rituales, que el paciente debe realizar sí o sí. Estos rituales revisten multitud de formas, como por ejemplo el lavarse las manos luego de tocar algo determinado, contar antes de realizar algo, revisar constantemente si una puerta está cerrada con llave, hacer cosas de una manera y no de otra, etc. En sí pudieran parecer manías, pero en realidad son compulsiones que obsesionan la mente de quien lo padece y, si no puede realizarlas porque la situación se lo impide, entran de inmediato en un cuadro de angustia que los demás no pueden llegar a comprender. De eso a la depresión profunda solo hay un paso.

El TOC se manifiesta de manera intermitente; se alternan períodos (bimestres o trimestres en mi caso) de poca sintomatología, con otros francamente insoportables. Gracias a ello y aprovechando una “calma chicha” volví a hacer otra vez mis primeras armas con el transporte público aunque por resabios de mi proceso fóbico no llegaba a disfrutarlo ni un poquito. Como sea, me fui volviendo medianamente funcional aunque aún hoy, no es de mi entero agrado salir a la calle sin compañía, o realizar un trámite de esos que se sabe cuando comienzan pero nunca cuando acaban. No obstante, puedo hacerlo, si bien por diversos motivos elegí la vía más ingrata para lograrlo.

Y en eso estaba, penando mientras llevaba una existencia lastimera, cuando llegó la caballería al rescate; en un grupo de autoayuda dirigido por un psiquiatra había conocido a Patricia, una buena amiga que estaba pasando por problemas similares; luego, cada uno siguió buscando soluciones por su lado hasta que coincidimos nuevamente en la consulta de una psicóloga y, en una oportunidad en que fui a visitarla a su casa me habló de Reiki por primera vez.

Así luego volví a mi hogar, entré en Internet a buscar información y lo que encontré me encantó. Casi de buenas a primeras conocí el foro y por un lapso de dos años fui tan solo un lector; aprendí a querer y a interesarme por sus miembros en absoluto silencio y por dentro me decía: no puede haber tanta gente equivocada y además, agrupada en un solo lugar; enfocado en eso, ni siquiera me había dado cuenta de mis progresos sobre la agorafobia.

Cuando Pato me llevó a casa de quien fue con el tiempo mi primera Maestra, pude resistir unos minutos, ya que cuando me iban a dar mi primera sesión pedí disculpas, me levanté y me fui y ya en la calle, me sentí muy avergonzado por la actitud infantil que acababa de representar, la cual pretendía -patéticamente- sonar a razonable. Ni yo podía creerme, así que al otro jueves me arme de coraje y asistí a la terapia. Recuerdo que la hermana de mi Maestra se arrodilló a mi lado para estar a mi altura donde me hallaba sentado y comenzó a darme ánimo, pero cuando, con todo el amor incondicional y compasión del planeta posó su mano en mi brazo, pegué un respingo. Recién pasado bastante tiempo me cayó otra ficha más sobre mi propia vida, una situación que había favorecido la aparición de mi cuadro fóbico: no concebía la expresión del amor y el genuino acto de esta mujer no solo me había tomado por sorpresa, sino que me mostraba la excesiva rigidez con que me manejaba, que la debilidad de un fóbico gravita precisamente en la rigidez de una estructura preestablecida, en la ausencia total de un permiso para fluir sin condicionamientos.

Así que comencé mi terapia de Reiki.

² Ver <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/spanish/cuando-pensamientos-indeseados-toman-control-trastorno-obsesivo-compulsivo.shtml>

Creo que fue en el primer día que escuché hablar a alguien sobre una iniciación, entonces traté de indagar más -ya que algo sabía por Internet- y cuando me explicaron, ansioso como estaba, no veía la hora de expresar mi deseo: iniciarme en Reiki, ya que no necesitaba ninguna explicación más. Hasta pasaron cosas extrañas, a lo que mi Maestra me dijo que aunque aún no había cursado siquiera mi primer nivel, mi ser ya había dado su aceptación. Por lo tanto, luego de unas sesiones recibí mi primer nivel y fue algo maravilloso. Tal es así que cuando salí a la calle el aire parecía más limpio y la agorafobia comenzaba a verse como algo superable 🌍

Desde allí no todo fue coser y cantar, ya que aunque el trastorno fue decreciendo de manera notable, aún quedaba lo que tres médicos (dos de ellos con mucho renombre) habían afirmado que yo tenía luego de examinarme. Las indicaciones no obstante eran muy simples: "tómá dos de estas por día y cada dos meses te das una vuelta por el pabellón y no te preocupes que con eso vas a andar muy bien." -me dijo el médico.

Hay cosas que sé ahora, por haber tratado con discapacitados, pero en ese momento no sabía que el Estado podría costearme la medicación, así que solo les pregunté cuánto saldrían los remedios, me auto convencí de que alguna especie de milagro ocurriría y, que de alguna manera podría adquirir las pastillas que me habían recetado para realizar el tratamiento. Procedimiento necesario *sine qua non* para un cuadro como el que yo presentaba; de obviarlo, seguramente volvería a visitar el pabellón en no más de seis meses, pero para internarme. Y el milagro llegó, pero por otro lado y en otra forma. Comencé de nuevo mi autotratamiento de Reiki, con el tiempo fui cursando niveles hasta llegar a la Maestría, investigué mucho ya que el tema me apasiona y alimenté mi mente de eso. Pensaba que si la vida solo te da limones, bueno... habrá que hacer limonada. La situación me llevó a formularme las siguientes preguntas::

- ¿tengo una personalidad obsesiva?
 - Si. Perfecto, eso es un hecho.
 - ¿puedo dejar de ser obsesivo?
 - No tengo la menor idea.
 - ¿puedo sacarle algún provecho a la situación?
 - Sin lugar a dudas. Siempre se puede.
 - entonces... ¿cuál es el camino?
- Estudiar algo que te sea de provecho sería una opción.*

* Quisiera aclarar que no hablaba solo; es tan solo la única manera que conozco para representar un diálogo interno.

Entonces la elección fue por supuesto Reiki, ya que es lo que estaba haciendo y sobre todo, aquello de lo que deseaba aprender más, además de considerarlo como algo de provecho y, que si me sirve a mí, también podría servirle a otros. Reconozco que ese planteo me entusiasmó y a cinco años de no haber podido comenzar con mi tratamiento clínico, no me lo reprocho en absoluto; era sin lugar a dudas lo que yo estaba necesitando para seguir en carrera.

No planteo que esta sea la mejor opción; ningún reikista que respete la ética de esta disciplina tomaría la postura de negar los beneficios de un tratamiento clínico o bien farmacológico, si en definitiva la farmacopea que utiliza la medicina alopática o convencional, aísla y sintetiza principios activos conocidos y probados desde hace milenios por la medicina tradicional, por ejemplo. Cada día conocemos más experiencias documentadas en donde el Reiki y la medicina convencional trabajan de modo sinérgico beneficiando a los pacientes y abaratando de manera significativa los costos de la seguridad social.

Como decía anteriormente, mi pronóstico en cuanto al TOC desde la opinión médica, la cual respeto no solo por su trayectoria sino porque se basa en protocolos que generan investigaciones serias y confiables, era poco alentador a largo plazo pero preocupante en el corto si no realizaba el tratamiento indicado. Así y todo, me fue imposible llevarlo a cabo pero no me convertí en un negador, ya que era muy conciente de que el trastorno existía y al no poder hacer otra cosa seguí ocupándome de mi elección y, en el transcurso de toda esta singladura he tenido muy buenas experiencias. Algunas me han sorprendido y otras me han reafirmado, porque si bien Usui Sensei decía que Reiki funcionaba aunque el terapeuta no creyese en sus efectos, siempre es más gratificante creer en lo que se está haciendo; entender la teoría llevándola a la práctica, viviéndolo.

Con respecto a cómo me manejo con Reiki, no puede haber otra cosa más simple:

- En principio entiendo que la energía universal es inagotable y perfecta.
- Segundo, que debido a las alineaciones recibidas puedo hacer uso de ella.
- En tercer lugar, elijo proporcionarme a mi mismo como canal de esa energía; la cosmovisión china ve al hombre como un intermediario entre la tierra y el cielo. Y Reiki es una técnica apropiada como para cumplir ese cometido.
- Luego, asumo que mis deseos pueden coincidir -o no- con aquello que sea mejor para aliviar la situación, por lo tanto, me abstraigo de anteponer lo que espero de esa sesión quedándome al margen del proceso y pidiendo a la energía que armonice según sea lo mejor para mí, para el paciente o para la circunstancia. Solo soy un canal que conecta al sanador interno con la Fuente.
- Ya sin más, agradezco por lo que tenga que suceder, ya que la actitud de agradecimiento es una de las más poderosas que existe e implica una tácita aceptación.

Esto, desde ya, no deja de ser un proceso ideal y, no siempre se consigue a la primera; pero la práctica es lo que nos va a llevar adelante en este camino. El intelecto puede llevarnos hasta la puerta pero luego, creo que es mejor apartarlo. Al menos, así he obtenido mejores resultados y particularmente, con el Síndrome de TOC.

Sin ser un meditador, sino reflexionando sobre estos puntos, llegué a la conclusión de que si bien podía entender todos los procesos físico-químicos implicados en el desorden, me era imposible dominarlos a voluntad en el plano físico. Los comprendía y hasta allí llegaba mi esfuerzo intelectual, chocando siempre contra una muralla que escondía sus límites y fue entonces cuando reparé en algo que me habían enseñado y que de a poco comenzaba a emerger para terminar siendo de una utilidad capital: Reiki es efectivo en todos los planos (físico, mental, emocional y espiritual).

Entonces, por fuerza, tiene que haber una conexión entre ellos. Sabía hasta el momento que por medio del cuerpo se puede actuar sobre la mente, como por ejemplo cuando por efecto de un bostezo se liberan neurotransmisores en el córtex cerebral, creando así una sensación que apacigua la mente, o a la inversa, cuando por medio de la mente se puede inhibir un dolor físico, pero en lo que no había reparado conscientemente era sobre los otros dos planos. Hasta el momento.

Algunas cosas sucedieron porque las busqué, haciendo uso de mis recursos -que cada cual tiene los suyos de acuerdo a lo que ha vivido- y en mi caso, por ser cristiano, una frase me golpeaba con la potencia de una maza: ... busca el reino de Dios y su justicia y todo lo demás te será dado por añadidura y, aunque esto en primera instancia parezca una extrapolación, fue una de las guías rectoras que elegí en lo privado. Y allí comencé a vislumbrar cuál era su significado y sin pretender darle un toque místico, me alcanzó como para creer que si efectivamente daba preeminencia al crecimiento espiritual, el resultado podría superar con creces lo buscado haciendo uso de la razón y la lógica, porque estaría encomendando todo a quién nada le es imposible si le dejan actuar. Era en realidad una ganancia por partida doble: por un lado las cosas parecían prosperar y por otro, no tenía que hacer el esfuerzo estéril -o al menos que involucra otros procesos ajenos a la espiritualidad- para que las cosas sucedieran y por lo tanto, estaba más relajado y me sentía más a gusto.

De este modo fui conciente de un avance, pequeño en apariencia pero grande en cuanto a fondo y proyección. Muchas cosas, entre ellas el Síndrome de TOC, fueron tomando otra dimensión de manera casi involuntaria; había comenzado a cambiar el enfoque y la práctica regular de Reiki estaba colaborando sistemáticamente, ayudando de manera efectiva a erradicar patrones de pensamiento absolutamente dañinos y contraproducentes, limpiando profundamente. Otras cosas sucedieron de manera inconciente, o al menos no premeditada. Por ejemplo:

Hacía tiempo que venía observando una postura corporal que había asociado, luego de razonarlo, con el cansancio que conlleva pasar varias horas frente a un monitor. El caso es que cuando no precisaba las manos para escribir, comúnmente tomaba conciencia de ellas al encontrarlas en una postura que al principio, como decía anteriormente, me era del todo natural: la mano derecha sobre el chakra corona y la izquierda, por detrás del chakra de la garganta, en la base del cráneo; así permanecía mucho tiempo mientras revisaba material de investigación. O si no, solo la mano derecha en el chakra corona haciendo círculos horarios, frotando muy suavemente.

Ignoro si esta postura de manos, esta aplicación de puentes energéticos tuvo algo que ver con la desaparición de todos los síntomas propios del Síndrome de TOC (me agrada creer que sí, aunque no puedo afirmarlo), pero hay algo que sí puedo atestiguar sobre el particular y exclusivamente sobre mi caso:

1. Los síntomas persistieron como era de esperar y, con sus correspondientes fluctuaciones, durante todo el nivel 1, pero no se agudizaron. Esto transcurrió en un año, poco más, poco menos, lapso en el cual estuve imposibilitado de realizar el tratamiento recomendado.
2. A partir del segundo año no tuve que pasar por ningún otro frustrante período de malestar vinculado al TOC, sin siquiera buscarlo conscientemente o tratarme por el medio que fuese a excepción de las prácticas normales de Reiki, sin especificidad.
3. Han pasado cuatro años desde el diagnóstico. En su momento tramité un certificado de discapacidad con el objeto de solicitar una pensión al Estado ya que tenía que velar por mis ingresos a futuro y necesitaba una cobertura médica que en ese momento no podía costear.

Bien. El certificado duerme en un cajón ya que jamás lo presenté. Tanto había mejorado que ni creía -ni creo, sinceramente- que en alguna oportunidad me sea de utilidad alguna. Sin embargo agradezco el haber contado con la posibilidad de que me hayan atendido tan bien en un hospital.

Por lo demás -y esto es enteramente misceláneo-, mi primer herencia no fue un castillo sino diabetes mellitus por lo que mi sistema inmunológico debería estar deprimido con todo lo que implica, pero el caso es que hace cinco años que no sé lo que es una gripe o un resfriado, expuesto desde ya como cualquier persona al flush, a las alergias estacionales, etc. Así que concluyendo, verdaderamente puedo afirmar de manera optimista que el Reiki me ha servido y aún más, que por medio de su práctica y adicionalmente a lo expuesto, he ido conociendo personas maravillosas que vengo coleccionando en mi corazón y ya solo por eso, declaro al Reiki algo muy recomendable y por supuesto, una vía posible.

Gustavo Duringer
Mar del Plata, Argentina
gustavoduringer@yahoo.com.ar

○ Sobre esta colección.

En sí, el enfoque personal de esta colección es algo poco común y a su vez, se manifiesta por sí misma como un indicador de apertura, que sin dudas será de utilidad tanto a terapeutas como asimismo, a toda persona interesada en Reiki. El copyright global pertenece a la Fundación Sauce y esta autoriza la libre distribución del presente material, siempre y cuando no se altere ni el contenido, ni los datos pertinentes a la autoría de cada uno de los artículos. Desde ya, muchas gracias a los autores.

Si desea formar parte de esta colección, solicite las condiciones para realizarlo a la casilla de correo electrónico que proporciona el editor. Su experiencia puede servir a muchos.

Editado por Gustavo Duringer para la Fundación Sauce
documentalista.fsauce@gmail.com