

SIDA BUENAS NOTICIAS

*¿Quién dijo que todo está perdido? —Stop—
El diagnóstico de "seropositivo" no incluye
necesariamente un pasaporte a la muerte —*

*Stop— Cada día, más sobrevivientes a largo plazo demuestran que la
recuperación es posible —Stop— Aspirantes a sobrevivir, integren su propio
equipo de sanación: al hacerse cargo de sus vidas, se harán cargo de su
sistema inmunológico —Stop— La enfermedad es un mensaje de la
conciencia, hablado por el cuerpo; necesita ser enfrentado con amor, no
suprimido por terror —Stop—*

por Norma Osnajanski

Investigación y entrevistas:
Jorge Luis Giacosa

"Se nos dijo en un principio que todos aquellos que contrajeran Sida morirían, la mayoría de ellos en menos de un año. Yo nunca acepté ese veredicto generalizador. Siempre supe que no hay experiencia, por intensa que sea, que resulte fatal para todos. Siempre hay individuos que sobreviven a los terremotos, los incendios, los bombardeos, los holocaustos, las epidemias, los accidentes aéreos y las enfermedades como el cáncer. No podía ser diferente con el Sida. Ahora, con el pasar del tiempo, descubro cada día más personas sanándose a sí mismas de esta enfermedad que se conoce con el nombre de Sida. Son quienes han decidido formar parte de su propio equipo sanador y superar las 'limitaciones' —por así llamarlas— que otros les han impuesto."

Estas palabras de Louise Hay merecerían ser impresas y volandas a la puerta de los hospitales y las escuelas, o tal vez podrían llegar a ser incluidas en un cable y aterrizar en las mesas de los noticieros televisivos, allí desde donde diariamente nos inoculan un virus que sí es letal: el virus del terror y la desesperanza.

Distorsión, irresponsabilidad y temor son los elementos esenciales con los que la mayoría de los medios masivos de comunicación manejan la información sobre esta enfermedad. Y no será de otro modo, en tanto la propia ciencia médica tenga como única respuesta una visión estrecha y limitada del ser humano.

Sin embargo, las buenas noticias sobre el Sida existen. Sus portadores son sobrevivientes a largo plazo, que no dependen de alguna droga milagrosa, sino que supieron y pudieron ver en esta experiencia límite la llave para hacer un cambio epistemológico en sus mentes y a partir de allí instrumentaron los recursos aptos para sanar su cuerpo y su corazón dolientes. Lejos de ser los nuevos leprosos de finales de siglo en que los quieren convertir, se iluminan y nos iluminan con una hermosa revelación: es posible transitar, en cada acto de la existencia, desde la motivación del miedo a la motivación de la aceptación y el amor.

"Para que haya recuperación hay que mirar más allá de las propuestas corrientes que ofrece la profesión médica, hacia otras áreas donde puedan hallar-

se las soluciones. Estas soluciones se encuentran al tomar una conciencia más abarcadora del hombre como un ser multidimensional, mucho más vasto que su propio cuerpo físico. Todos los hechos de la vida, incluyendo estar sano o enfermo, existen como experiencias multidimensionales. No sólo ocurren en la superficie exterior, física, de nuestra vida, sino también en el interior de nuestro ser, en los dominios de la mente y del espíritu. No tenemos ni la menor esperanza de curar el Sida sin una comprensión holística de lo que es el hombre como totalidad", dice George Melton. Y sabe lo que dice: junto con Wil García ha escrito un libro conmovedor —Más allá del Sida— en el que narra, paso a paso, la travesía de autococonocimiento y sanación que ambos emprendieron desde que les fuera diagnosticada esta enfermedad.

Tanto los autores del libro como quienes lo prologan —Louise Hay y el médico Laurence E. Badgley— coinciden en que sobrevivir implica un esfuerzo total y no existen dos portadores que hayan desarrollado exactamente el mismo programa de nutrición, de actividad

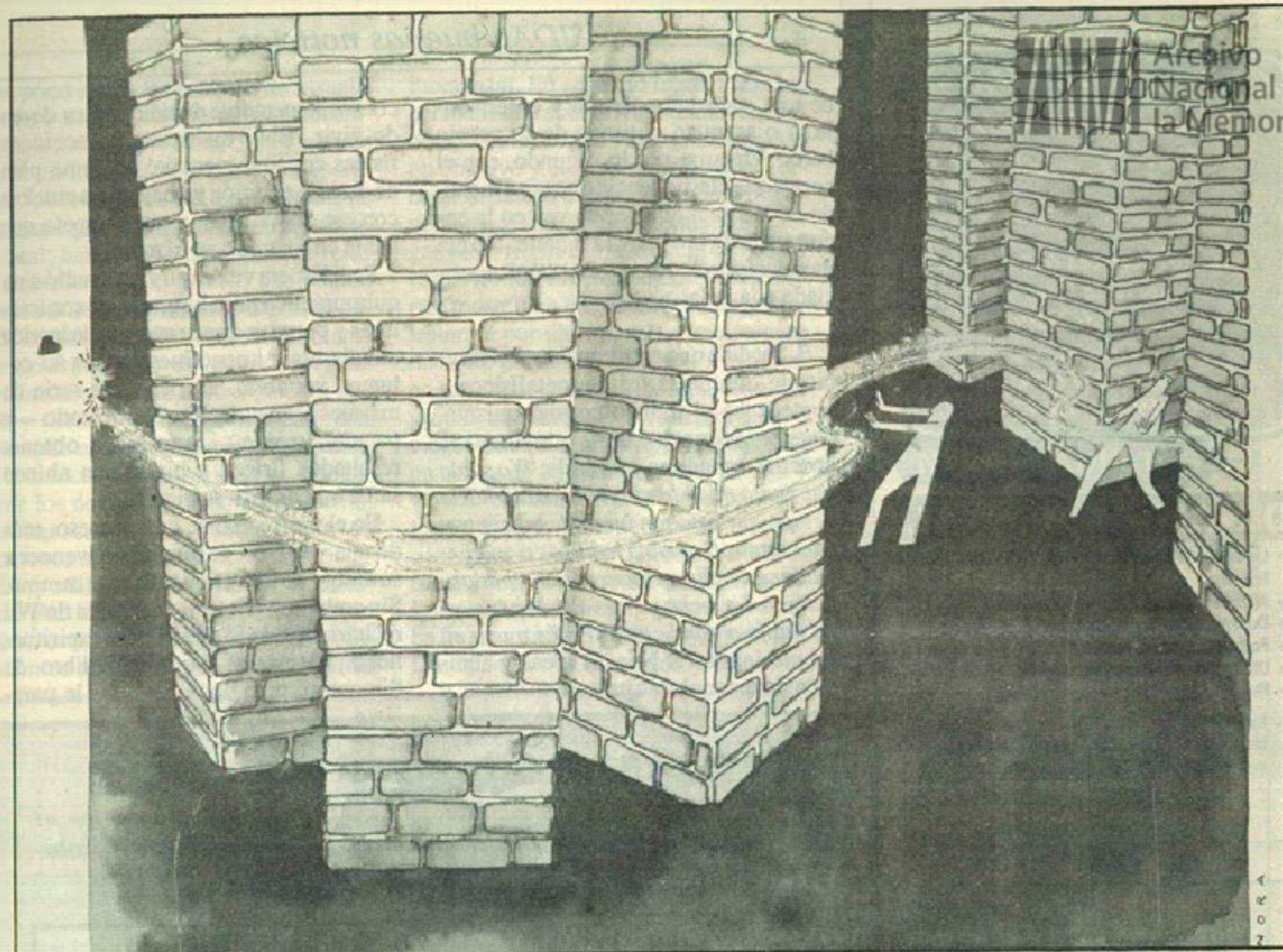
física, de cambio de actitudes o de apertura espiritual. Sin embargo, hay algo que sí les es común y que Badgley expresa en forma de llamado: "Aspirantes a sobrevivir, háganse cargo de sus vidas y de esa forma se harán cargo de su propio sistema inmunológico".

Los propios Melton y García son un ejemplo de caminos distintos hacia la misma meta. No se mueven en ese terreno cenagoso donde infructuosamente se viene buscando "el único medicamento capaz de vencer al Sida", sino en una tierra más vasta e incatalogable. Ese universo no está afuera del individuo —en alguna Iglesia, algún laboratorio farmacológico o algún hospital— sino adentro de su ser. "Dentro de cada uno de nosotros —señala Melton— hay un lugar más allá de lo perceptible donde reside todo el conocimiento".

Al principio, la historia de estos dos hombres no se diferenciaba en nada de la de tantas personas a quienes se les diagnostica un HIV (Virus de Inmunodeficiencia Humana) positivo. Primero tuvieron síntomas sueltos, —pero asociados al accionar del Sida— e inmediatamente se aferraron a la única droga que

en aquel momento —1985— significaba alguna remota esperanza, el Ribavirin. Abastecerse de la cantidad necesaria de este medicamento implicaba toda una odisea: recorrer día y noche farmacias de distintos barrios e incluso viajar a México. Paralelamente, crecía en ellos la paranoia, la autoconmiseración y la culpa. "Nos sentíamos solos, sucios, y aterrorizados" recuerda Melton.

La primera puerta se abrió de la mano de un amigo, sobreviviente de cáncer, que les recomendó un libro acerca de la técnica de visualización de Simonton & Simonton. Esa fue la clave que sirvió para Wil. George, por su parte, se sumergió en otro tipo de lecturas, espirituales y habitualmente catalogadas como esotéricas. Mientras los controles médicos a que ambos se sometían periódicamente demostraban que el Ribavirin no era la panacea esperada, esas experiencias escritas les acercaban otra visión del ser humano, la vida, la muerte y la enfermedad. Perdidos por perdidos, tenían ante sí una clara alternativa: o "compraban" una vez más el rol de víctimas no-responsables (de un virus mortal, de un Dios colérico y castigador,



Laboratorio Floral
Especializado
Dr. Kalik
Preparación de toda clase
de recetas con auténticos
extractos florales importados
Gotas de Bach
Cremas de Bach
Pedidos
962-0187/1494
961-6912 23-1303

DINAMICA MENTAL

- Libérese de hábitos nocivos. (Tabaco, Alcohol, etc.)
- Aproveche los ciclos de los sueños
- Duerma menos y rinda más.
- Fortalezca su memoria.
- Utilización de la pantalla mental.
- Percepción electiva sensorial.

Incremento su positividad, venza los obstáculos que le impiden alcanzar sus objetivos deseados.

TRANSMISION PERSONALIZADA
CON ORIENTACION METAFISICA.

84-2438 / 825-2907 / 42-1465

SI UD. PIENSA:

- NO HAGO LO QUE QUIERO
- SIEMPRE ME PASA LO MISMO.
- ME DISPERSO.
- NO TENGO TIEMPO.
- NO ME ENTIENDEN.
- ME CUESTA DECIDIRME.
- QUIERO CAMBIAR Y NO PUEDO.

Estos bloqueos y muchos otros pueden revertirse en posibilidades. Técnicas de avanzada, basadas en modernas teorías psicológicas, modificarán sus habituales pautas de conducta y darán nuevas perspectivas a su vida.

Lic. NORMA SANCHEZ
821-1546 de 10 a 15 hs.

**Instituto Argentino
de Análisis
Bioenergético**

Filial de The International
Institute for Bioenergetic Analysis

Director: Dr. Carlos M. Martínez Bouquet
Escuela de formación
Talleres vivenciales
Ejercicios bioenergéticos
Conferencias
Informes: 552-0872 - Mensajes: 71-9725
Casilla de correo 131 (1448) Suc. 48

SIDA: buenas noticias

de una sociedad enferma y enferman- te...) o asumían el timón de su propio barco. Optaron por lo segundo, con el coraje y la clarividencia que tan a menudo encuentran quienes se ven en la encrucijada de la vida y la muerte. No era una decisión heroica, era la única asociada a la vida.

A medida que se internaba en el estudio de diferentes textos metafísicos y comenzaba el trabajo consigo mismo, George Melton descubría que su ego ya no tenía respuestas para darle: "Yo sabía que tanto mi vida como mi salud hacía tiempo que estaban fuera de mi control consciente. No había médicos a quienes pudiera acudir en busca de una píldora mágica. La lucha ya no valía la pena, ya no había a dónde apelar más que a mi propio interior." Nuevas ideas y comprensiones se abrían paso en su mente, y

consecuentemente decidió que su deseo de vivir debía traducirse en acciones físicas concretas: encaró un firme plan de desintoxicación y comenzó a nutrirse con ese nuevo amor y autorrespeto que había encontrado en sí mismo.

Por primera vez en su vida acudió a un quiropráctico para liberarse de contracciones y permitir que la energía de la vida circulara sin impedimentos por su columna vertebral. Empezó una serie de masajes semanales. Pero sobre todo —y paradójicamente— renunció a obtener resultados físicos y buscó con ahínco sanar su corazón sufriente.

En el transcurso de este proceso, más de una vez George intentó convencer a su amigo de las ventajas de este camino. Sin embargo, la mente científica de Wil rechazaba todo lo que oliera a espiritualidad. El estaba abocado al libro de Simonton, pero de allí incluso le pare-

cían poco serias las terapias de visualización y meditación. Se abocó, en cambio, a aquella parte de la obra y a otros libros en los que, caso por caso, aparecían documentadas las experiencias de personas que, enfrentadas a un pronóstico fatal, habían sido capaces de revertir el desenlace. Se le ocurrió que tal vez podía construir un modelo de computación acerca de cuáles eran exactamente las características de estos pacientes terminales. De este modo, parecía que Wil y George se internaban por rutas opuestas: uno apelaba a la exploración de la ciencia y otro a su interior. Ninguno de los dos sabía, en aquel momento, que sus caminos coincidirían en un momento cercano a la sanación.

El "perfil del sobreviviente" que elaboró Wil era significativo. En primer lugar, encontró un rechazo de estos pacientes a aceptar que la enfermedad

fuera fatal. En segundo lugar, todas las personas que sobrevivían tenían un real compromiso con la vida: contaban con un objetivo y una razón para vivir. Tercero: se trataba de personas que sabían y podían expresar sus sentimientos "negativos"; frente a la sentencia de muerte que les acercaban médicos y enfermeras, mostraban claramente su ira y malestar. Y por último, no se trataba para nada de pacientes "mansos": insistían en participar junto con los médicos en su propio tratamiento y no aceptaban a ciegas cualquier prescripción que fuera en contra de su gafa interior.

Aquí encontró Wil la clave para entender que lo que pensamos (mente) tiene consecuencias físicas. Ya no se trataba de las enseñanzas canalizadas en las que abrevaba George, sino que estaba frente a datos científicos y concretos. Los mismos que más tarde encontró en

HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR

Mientras para algunos el Sida es "algo tan terrible que mejor ni pensar", otros encontraron justamente allí el impulso para colaborar con una opción de servicio, cambio y crecimiento.

Sida-Visión Alternativa nació en abril de 1988, a partir de un "grupo madre" formado por seis personas provenientes de diferentes campos profesionales. En la actualidad, este equipo representa una herramienta invaluable para aquellos que no aceptan la "condena a muerte" y buscan explorar en sí mismos, en su alimentación y en aquellas terapéuticas alternativas que integran a la persona con Sida dentro de una cosmovisión holística.

"En mi caso —recuerda Jorge Luis Giacosa, uno de los fundadores del grupo—, yo había empezado a ir al Hospital Muñiz a trabajar con la gente que estaba internada. Específicamente había un chico que era bailarín y que tenía problemas para dormir; yo lo ayudaba a relajarse para que no dependiera tanto de los medicamentos. Así empecé a acercarme a las personas con Sida. Por aquella época fue que volvió de los Estados Unidos una amiga que había estado trabajando en el "Shanti Project" de la Dra. Kübler Ross, para pacientes terminales, y también coincidió que tomamos contacto con un argentino que fue uno de los fundadores, en Nueva York, de la "Coalición de Gente con Sida". Fueron dos personas providenciales alrededor de quienes nos congregamos los que estábamos preocupados por el tema. Buscábamos información, alternativas de sanación... Eramos conscientes de que el Sida ya no era una cosa que sólo pasaba en los Estados Unidos o en Europa".

Al principio, el grupo que se conformó decidió adoptar el modelo de training elaborado por Kübler Ross, de modo tal que todo voluntario potencial —antes de intentar ayudar a otros— tuviera oportunidad de trabajar con sus propias vivencias y creencias acerca del Sida. Desde entonces, mucha agua ha corrido bajo el puente, pero algo se mantiene ineluctable en este equipo: el compromiso con la vida y la actitud de servicio. Durante un año pudieron llevar a cabo una experiencia significativa: con el aporte de Angelita —de "La Esquina de las Flores"— trasladaron diariamente comida naturista a la Sala 17 del Hospital Muñiz. Luego, la hiperinflación dificultó que el plan se mantuviera. Paralelamente, ya habían comenzado a desarrollar el área de difusión y prevención en la comunidad: charlas en escuelas e instituciones.



VISION ALTERNATIVA
SIDA

"En Lomas de Zamora estuvimos trabajando bastante —señala Jorge Luis Giacosa—; dábamos charlas explicando exactamente en qué consiste esta enfermedad y cuáles son las formas de contagio, procurando prevenir sin estimular la paranoia. Y descubrimos que los chicos se perdían el recreo con tal de seguir la charla; luego llegaba el profesor y también se quedaba. En fin, que la gente está ávida por saber. Esa es una necesidad que sigue existiendo".

Ninguna persona de las que integran el grupo —o las que se vayan acercando— se ve envuelta en el "heroísmo o el sacrificio de ayudar a otro". "Y en esto —subrayan— somos muy claros: servicio es aquello que yo puedo hacer mejor para otro. Es decir que si el contacto directo con una persona con Sida me angustia, mi ayuda no sirve. Hay muchas otras tareas para desarrollar, y todas son necesarias: hacer traducciones, copias a máquina, difusión. Aquí no hay jerarquías, ni burocracias".

Desde esa actitud autogestionaria, cada uno fue encontrando su camino. Luz Romero, por ejemplo, —que es otra de las integrantes del "grupo madre"—, ha impulsado la formación de los grupos de autoayuda; Carlos Blanco, y Guillermo Longo, los talleres de visualización. "En el campo de la autoayuda no hay nada que inventar —explica Luz—; ahí está todo el trabajo y el programa de apertura espiritual desarrollado por Alcohólicos Anónimos, que es monumental y cuya eficacia está probada en el mundo entero. Lo que nosotros hacemos es adaptar el programa de AA a la problemática del Sida, y mantenemos todos sus principios de funcionamiento en lo grupal. El grupo de autoayuda es un instrumento poderoso en el proceso de sanación, y todo aquel que se acerca a Sida-Visión Alternativa es invitado a pasar por ahí: no importa si es portador, familiar o una persona que quiere ayudar. Es importante estar ahí, y aprender a escuchar sin juzgar. No hay mejor modo que ese para zafar del papel de víctimas o de salvadores".

Por su parte, el taller de visualización permite a los portadores un viraje invaluable: como diría George Melton, descubren que no sirve "luchar" contra el mensajero, sino que basta con escuchar el mensaje. Explica Carlos Blanco: "Trabajan con el poder de su mente y visualizan de qué modo pueden 'aprovechar' esta enfermedad para transformar toda su vida. En este sentido, los testimonios son elocuentes. Y el intercambio es constante. No se trata de depender del AZT u otra droga, sino que todo el tiempo uno va descubriendo recursos inagotables en sí mismo".

Aunque los talleres de autoayuda y visualización se configuran como pilares fundamentales del grupo, no son los únicos. El equipo está en condiciones de asesorar respecto de muchas terapéuticas alternativas: antroposofía, homeopatía, naturismo, macrobiótica, meditación... "Aquí no se le impone nada a nadie, y sólo nos basamos en el respeto para sugerir diversos caminos de sanación. Siempre será la persona que consulta la que finalmente decida. Y nosotros estamos dispuestos a colaborar con esa persona para que se haga cargo de su elección, que confíe en sí misma".

Sida-Visión Alternativa continúa dando charlas acerca de prevención en todas las instituciones que se lo solicitan, cuenta con videos educativos en español, y parte del equipo está trabajando en la elaboración local de material filmado. La suya es una tarea callada y persistente, que merece apoyo de quienes estén en condiciones de proporcionarlo. Por si hiciera falta aclararlo, sus servicios son gratuitos. No cuentan con el sostén financiero de ninguna fundación poderosa y, frente a la tarea desarrollada, tal vez nos estén demostrando que —aun en nuestro país— las limitaciones fundamentales no provienen del bolsillo, sino del corazón.

INSTITUTO HOLISTICO
Nacional de la Memoria

MIOPIA - ASTIGMATISMO PRESBICIA - ESTRABISMO

Tratamiento holístico (USA)
Recuperación sin lentes
Armonización psicofísica
Ejercicios y técnicas especiales

NIÑOS Y ADULTOS

Dr. Raúl E. Flint
Calle 717 - 3er. piso - Tel. 814-0279
(12 a 20 hs.)

CREANDOSE

PROGRAMACION POSITIVA
PARA RE-CREARSE

"La imaginación es más importante que el conocimiento."
Albert Einstein

Un camino hacia la libertad
y la felicidad
de ser
el creativo creador
de ese camino

Duración de los cursos: 3 meses
Claudia Costantini - Cristina Siri
Informes: 543-0583

flores de Bach

La enfermedad es una suerte de consolidación de una actitud mental, sólo es necesario tratar la actitud y la enfermedad desaparecerá.

Edward Bach

CURSOS INTENSIVOS PARA
PROFESIONALES
SUPERVISION DE
CASOS CLINICOS

DRA. MONICA A. PUCHEU
MEDRANO 1670, 6º "D"
Informes: 87-2944
Mensajería: 825-2907 / 84-2438

una ciencia relativamente nueva: la psico-neuroinmunología. Se le hizo claro que para capitalizar toda esta información, necesitaba enfrentarse con sus sentimientos. Necesitaba hacerse responsable por el modo en que reaccionaba ante situaciones que le causaban estrés: la negación ya no era opción viable.

Ahora ya sabía que los sentimientos tienen que ser expresados, porque la evidencia sugiere que de lo contrario, "explotan" hacia adentro a través de complejos procesos biológicos. ¿Cómo cambiar la ira y la frustración por dicha y paz? Parecía una tarea monumental.

A partir de este punto, la búsqueda de ambos empieza a confluir. Wil accede a leer algunos de los libros frecuentados por su amigo, dándose cuenta de que no le sirve descartar información en razón de la fuente de la cual proviene; lo importante es cómo cada uno reacciona intuitivamente ante esa información. De este modo, obtuvo el eslabón que hasta entonces le faltaba en sus estudios sobre la conexión mente-cuerpo: accedió a una comprensión básica de cómo el cuerpo emocional se crea a partir del sistema de creencias que el individuo sustenta en la conciencia.

Wil y George se adentraron entonces en un viaje intransferible: no estaban "luchando" contra una enfermedad. Estaban buscando saber quiénes eran. Sistemáticamente exploraron su sistema de creencias y así se toparon con la angustiante lista de "deberías" que estaba originando ansiedad, frustración y rabia, y debilitando consecuentemente su sistema inmune. Aprendieron a expresar sus sentimientos y a observar detrás de ellos los pensamientos de donde tales emociones surgían. Fundamentalmente, descubrieron que no estaban condenados a pensar ni a sentir como habitualmente nos enseñan en casa, en la escuela, en el servicio militar, en el templo, en el trabajo, en los medios de comunicación: podían elegir qué pensar acerca de los hechos que se iban desplegando en sus vidas. Estaban comenzando a ejercer su libre albedrío.

"Cuando la puerta se deja entreabierta, el universo se precipita en el interior para llenar una necesidad", señala Melton. En su libro, una y otra vez, esta verdad aparece reflejada en hechos concretos. Hitos del viaje. Esta-

Continúa en página 32

LA HISTORIA DE BRUNO Y ANGELES

Son portadores asintomáticos. Descubrieron casualmente que estaban infectados cuando Bruno realizó una donación de sangre. Asisten al taller de visualización de S. V. A.

B: Primero rechazé la idea completamente. No podía ser que me pasara esto a mí. Yo no soy gay ni soy drogadicto, no podía entender que esto me estuviera pasando a mí, a nosotros. Me llevó un rato tomar conciencia. Me dio un ataque de depresión, no podía caminar, me tuve que tirar en la cama, tenía la mente en blanco, no podía pensar, me sentía flotar en el aire. Yo lloraba pero más que nada por ella, como que yo me moría y ella se iba a quedar sola. Esa era mi pena en ese momento.

A: Sí, sobre todo esas primeras 48 horas fueron las peores. Fue un fin de semana de no poder salir ni hasta la esquina, de estar acostados con toda la depresión encima. Porque además, en ese primer día nomás, en un momento él me miró y me dijo "¿Y chicos...?" y yo con la cabeza le contesté que no. Ese fue un golpe muy grande, más para él que es muy padrazo. Y otro momento muy duro fue cuando me dieron la confirmación de que yo también era positiva. Más que nada porque coincidió con que a él se le había inflamado un ganglio en la garganta y, con la desinformación total que nosotros teníamos yo ya creía que se moría, que todo el proceso había empezado. Además en el hospital no es que nos atendían mal pero nunca nos dieron mucha bolilla, nunca hubo una verdadera revisión completa, una batería de análisis para saber nuestro estado general de salud. Nos miraban, nos decían que estábamos bien y que no nos preocupáramos. Por nuestra cuenta nos hicimos un control médico para ver cómo estaba nuestro nivel de defensas, y a mí me dio muy bajo, me dio en el límite. Ya me veía teniendo que tomar AZT y eso. Ahí me asusté y me empecé a sentir mal. Yo pienso que si no nos hubiéramos conectado con la gente que después nos conectamos, que si no hubiera encontrado el grupo y no estuviera haciendo todo lo que estoy haciendo ahora, ya estaría enferma. Porque en ese momento empecé a bajar de peso y me salieron unas llaguitas en la boca y también tuve como unos hongos en el cuerpo.

B: Otro punto difícil también fue cómo decirle a los parientes lo que nos estaba pasando. Yo vengo de una familia donde somos todos muy machistas, muy omnipotentes, pensamos que nada nos puede pasar. Y fueron meses de tomar coraje para decirselo a mi hermano. Pensaba en el rechazo,



que él iba a decir "algo habrás hecho" y yo sabía que nada que ver, que no había hecho nada malo y que no sé por qué me pasó. Además trabajamos juntos, yo soy contratista de obra, también hago de albañil, estamos en la construcción. Quiero decir, lo difícil era esa cosa continua de verlo todos los días y yo con esta carga adentro.

El tiene una nena chiquita por la que a nosotros se nos cae la baba, y nos hacíamos toda la película pensando que por ahí no nos dejaban tocar más a la nena, besarla... Por

suerte nada fue así, más bien todo lo contrario; hasta nos da vergüenza haber pensado todo eso. Porque finalmente un día se los dijimos y lo tomaron realmente muy bien. Mi hermano es un tipo serio, muy callado, formal, y de entrada tomó una actitud medio paterna, como de querer cuidarme, tipo no hagas esto, cuidado con aquello, dejá que lo hago yo, actitud que hasta me molestaba un poco y que él mismo se fue dando cuenta que no servía. Pero más allá de eso fue muy positivo porque se acercó mucho a nosotros. Venía a casa para hablar y para tratar de entender qué era esto del HIV, y más que nada entiendo que para ver cómo estábamos nosotros, cómo nos sentíamos interiormente. Y con mi cuñada también fue bárbaro; desde el mismo momento que se enteró fue un apoyo incondicional. Eso nos hizo muy bien.

A: Si hay algo que el HIV me ha hecho, es "humanizarme". Lo que quiero decir es que yo antes era una persona muy parca, no era muy dada. Y uno de la gente recibe hasta donde uno da. Me he abierto y puedo disfrutar de cosas que antes no me permitía. Con mi hermana, por ejemplo, me daba fiaca ir hasta su casa después del trabajo, tenía la sensación de que estaba perdiendo el tiempo, que mejor me ponía a estudiar. Ahora, en cambio, disfruté cada momento que charlo con ella. Y lo disfruta en serio, no es de la boca para afuera.

La mano en realidad empezó a cambiar cuando a través de una amiga aparece la conexión con un integrante de la CHA, que inmediatamente nos pone en contacto con el Dr. Cueto, de la Plata, un tipo muy macanudo que hoy es nuestro médico de cabecera. Fundamentalmente sentimos que nos trataba como seres humanos. Una de las cosas que nos dijo fue que era muy importante que nos conectáramos con otros portadores, que fuéramos a grupos de autoayuda. También

que buscáramos de mejorar nuestra comida, que hiciéramos una dieta sana y natural. Y nosotros éramos de comer "carne con..." y de tomar "vino con...". Finalmente, nos conectamos con Carlos Blanco, de Sida-Visión Alternativa. Él fue quien primero nos guió para cambiar nuestro modo de alimentarnos. Y lo más importante fue que nos invitó a participar en su taller de visualización. Ahí fue donde empezamos a cambiar de mentalidad. Fue como ir dándole su lugar al virus y a la muerte.

B: Esto de entender la "visión alternativa" de la enfermedad y de todo, se lo debemos al taller de visualización. Nos dio una manera de ver las cosas que yo antes desconocía, descubrimos todo lo que puede llegar a hacer uno con el poder de la mente. Entendimos y comprobamos que así como alguna vez fuimos programados para temer y defendernos, en nosotros está la fuerza y la capacidad para "cambiar de película". Aprendimos a escuchar al otro y también a nuestro guía interior, eso fue lo que nos abrió la cabeza; porque uno cree que se las sabe todas y no es así. Siempre hay algo para aprender. Y sabiendo escuchar, no tiene límites lo que aprendés.

A mi mujer, hoy la amo de otra manera. O sea, antes la amaba también pero no sabía para qué o cómo o con qué sentido. Hoy en día entiendo el por qué de cada hora que paso junto a ella, el sentido de despertarme y que esté a mi lado.

Claro que para mis amigos yo estoy loco, es grave que pida agua mineral en vez de cerveza, o que cuente que quiero a mi mujer y que me gusta despertarme al lado de ella. Para ellos simplemente la cabeza me patina, me trabaja mal. Y es una situación rara, porque desde los 13 años que trabajo y estoy en la calle y realmente me formé con ellos, crecimos juntos y todo lo que hice lo hicimos juntos. Pero hoy en día la relación que tenía con ellos ya no me sirve para nada. Suena feo decirlo pero así es.

El HIV realmente me dio muchas cosas. Por supuesto, con esto no quiero decir que sea bueno contagiárselo. Aunque no quieras, algún pensamiento negro siempre se filtra. Pero yo no puedo dejar de reconocer que a mí me hizo un favor. Cualquiera puede pensar que yo estoy loco al decir esto, pero siento que es así. En primer lugar aprendí a cuidarme en el plano físico, a fijarme qué es lo que como, cuáles son las cosas que me hacen bien. Segundo, veo que otros ojos todo lo que me rodea. Y tercero, en lo afectivo, porque todo el afecto que recibo a diario de mis hermanos, de mi mujer, son cosas que antes ignoraba por completo.

A: Yo también tengo que hablar de agradecimiento, porque me dio una paz interior que antes no tenía. Lo que no quiere decir que no tenga días malos o problemas en el trabajo o que el jefe me trató mal. Pero antes me quedaba enganchada, eso pasaba a ser el centro de todo. Ahora me desenchufa y lo hablamos como algo más que pasó en el día. Lo que es muy diferente a que explotés y te pongas a discutir por cualquier pavada por

que en realidad estás cargado con lo otro. La tranquilidad es algo esencial. No meterse en la vorágine hoy en día es imposible. Pero hay que ser consciente de que uno está metido ahí porque es el medio el que te lleva. Pero uno no es eso.

Un grupo, ya sea el de autoayuda o el taller de visualizaciones, es algo que te abre mucho la cabeza, te enseña muchísimo, yo disfruto yendo. Y me hace bien, porque por ejemplo escuchar en el grupo a un pibe hablar y contar que tuvo Sarcoma y esto y lo otro, y verlo ahí y ver que está bien me sirve muchísimo. Me hace dar cuenta de que todo esto no es el "cuco" que me habían hecho creer que era.

No asustarse es muy importante, porque la vida continúa. Hace poco, por ejemplo, cuando fui a buscar mi último análisis, había un chico que no sabía ni dónde estaba parado, ahí solo, con su resultado en la mano. Y yo me acerqué y le dije "Escuchame, yo soy HIV-positivo. ¿Acaso me ves mal?" "No ¡Estas muy bien!" Y me lo dijo con doble intención y todo y nos reímos los dos. Ojalá en aquel primer día cuando yo me enteré de mi diagnóstico alguien se hubiera acercado a mí para decirme lo mismo, realmente de un tiempo a esta parte todo lo que quiero me va saliendo, hasta estoy segura que este año me voy a recibir. Porque yo tengo 28, y hace años que estoy en la facultad; pero ahora seguro que me voy a recibir. Y así es con todo; todo lo que queremos nos está saliendo; los obstáculos que aparecen se solucionan muy fácil. O será que a lo mejor hoy lo vemos fácil y antes todo era un drama.

B: Yo no sé si viviré muchos años, pero sé que del HIV no me voy a morir. Quizás me muera dentro de 100 años o salgo ahora y me pisa un auto, pero mientras tanto, mi vida seguirá normal y me moriré cuando me toque como cualquier persona, no porque mi destino me lleve a agarrar una infección fatal. Lo que ha sido mi destino es tener el HIV, que me enseñó mucho.

Nosotros nos enteramos de este diagnóstico unos pocos meses después de habernos casado, fue casi un "regalo" de luna de miel. Y sin embargo a partir de esto creció entre nosotros una especie de entendimiento que antes no teníamos. Fue algo que nos unió mucho más. Y el hecho de estar juntos en esto ha sido muy importante. De haber estado solos y haber tenido que encararlo cada uno por su lado, no sé que hubiera pasado, no me lo imagino. Al estar en pareja es como que cada uno ha sido un bastón para el otro: si ella no podía pensar, pensaba yo; si yo no podía ver, veía ella.

Hay algo importante respecto de la prevención: que la gente comprenda que este virus está a la vuelta de la esquina y que cualquiera puede llegar a contraerlo. Nosotros somos el ejemplo más claro. En esto no se trata exclusivamente de homosexualidad o drogadicción, porque como dice una propaganda, "el virus no discrimina", no mira a quién, no selecciona. Y si la gente no se cuida, todos vamos a terminar siendo portadores.

Calidad de vida

El apuro cotidiano nos hace creer que todo está mal
No nos deja disfrutar

Trabajo Corporal
Tranquilo y conciente

Relajación
Visualización creativa

Masoterapia

La salud como principal objetivo
Jaquecas, contracturas y otros síntomas
sesiones individuales/grupos reducidos

Consultorio de Silvia Mandelbaum
Terapeuta Corporal

781-2710 786-2520

INSTITUTO KENNEDY

- Control mental • Parapsicología
- Grafología • Tarot • Yoga
- Biorritmo • Astrología • Magia
- Cursos y Orientación Personal

Inscrito en el Ministerio de Cultura y Educación Nº 428
Deheza 2388 esq. Cabildo 4700 Tel. 70-6773

TERAPIAS ESTETICO-KINESICAS

- Tratamientos internos y externos.
- Técnicas de programación neurolingüística en OBESIDAD y ESTETICA.

Charles informativas
Santa Fe 2926
4º "B"
Tel.: 84-2489



Instituto de Medicina Preventiva
Dr. Bernard Jensen

Medicina Natural - Análisis del Iris
Medicamentos Biológicos,
Tratamiento de enfermedades
Psicosomáticas.

Dr. Luis César Guedes.
Tucumán 1452 1º 2º Cap. Fed. Tel.: 46-1694



ciones en el camino. Ampliaciones de la conciencia. Una de ellas se produjo cuando él y Wil, que estaban buscando conectarse con Louise Hay en Los Angeles, se encontraron con un anuncio de que ella estaba por arribar a Nueva York para dar una conferencia y un seminario. Se anotaron inmediatamente, y encontraron allí "la guinda de la copa Melba", la llave para transmutar el resentimiento en aceptación, amor y perdón.

No fue un trabajo sencillo sino un laboratorio intenso y profundo, alejado de las recetas fáciles acerca del "pensamiento positivo". Es difícil sintetizar en este artículo lo que Melton describe vivamente acerca de aquella experiencia. Sin embargo, vale la pena reproducir un tramo de sus conclusiones:

"Un capítulo entero de mi pasado fue reescrito completamente en ese momento de perdón (se refiere a un ejercicio en el que se "reencontró" con su padre y la difícil relación que los había caracterizado). Una experiencia que yo había creído verdadera durante treinta años, en un instante se transformó. En su lugar, vino la conciencia de que las cosas en realidad nunca habían ocurrido como yo las recordaba. No había a quien perdonar más que a mí mismo. Podía literalmente sentir el efecto físico que creaba en mi cuerpo el liberarme de esa culpa. Toda la energía que había sido usada para alimentar mi dolor y resentimiento, estaba libre ahora para fluir a través de mi cuerpo. Este trabajo me aportó

TESTIMONIO DE EDUARDO

Portador asintomático. Concorre al grupo de autoayuda de S.V.A.

Mi primera reacción, al saber el resultado del análisis, fue de desesperación y aturdimiento: estaba obsesionado por la idea de la muerte. Me llevó de julio a octubre entrar al grupo de autoayuda. Me costaba tomar la decisión; pensaba: encima de cómo me siento, una vez por semana tendré que hablar de esto y acordarme de que me voy a morir? Pero al mismo tiempo las ganas de vivir me decían que ahí podía haber una salida, y por otro lado, soy estudiante de psicología y no podía negarme a mí mismo la importancia que tiene un grupo como herramienta de trabajo.

Cuando finalmente ingresé, durante las primeras reuniones prácticamente no hacía más que escuchar. Hablar no me era fácil, decir ante los demás: "yo soy un portador". Nada de esto es fácil porque concretamente no es fácil ocuparse de la vida de uno. Habitualmente dejamos pasar la vida como si miráramos una película. Los días transcurren y sin saber muy bien cómo, los vamos llenando. Espectadores indiferentes de la propia vida. Frente a esto, el primer efecto que sentí al estar en el grupo es que aprendía a abrirme a la conciencia de mí mismo. Tenía la posibilidad de poder observarme incluso en áreas que hacían a mi salud —como la comida— y que no se me había ocurrido plantearme. Los cambios fueron como dándose solos.

Tomé conciencia de que no estaba solo, y poco a poco descubrí que el hecho de que el test me hubiera dado positivo no era un pasaporte directo a la muerte. Me sirvió muchísimo poder escuchar las historias de los demás. Más de una vez, para mí completo asombro, escuchaba en el relato de otro las respuestas a preguntas que yo todavía no había formulado en voz alta. Esto de escuchar fue todo un aprendizaje que traslado a otras áreas de mi vida. Escuchar al otro realmente: sin criticarlo, sin juzgarlo y sobre todo sin tratar de convencerlo de lo que yo pienso. Porque aquí hay algo importante: aunque sea un virus llamado HIV lo que nos convoca, nadie va al grupo a hablar específicamente del virus. Vamos a hablar de nosotros mismos, de las cosas que nos pasan, y que quizás aparecen en el afuera porque el virus está dentro. Tal vez esas cosas, esos sentimientos y pensamientos pueden salir recién ahora.

Todo este trabajo me ha dado muchísima fuerza. He aprendido que es mucho lo que puedo hacer por mí. Quiero decir: el pasado no puedo modificarlo y al futuro lo desconozco, pero sí puedo intervenir en mi presente, elaborarlo a cada instante, actuar para mí bienestar.

Actualmente me doy cuenta de que todo lo que tiene que ver con el orden de la naturaleza tiene que ver conmigo, porque yo formo parte del orden de la naturaleza. Este es el camino que elijo hacer y me da resultado, lo que no quiere decir que me desligue por completo de los controles allopáticos. Fueron precisamente esos controles los que me permitieron ver que ya he tenido cambios a nivel físico: dos meses después de haber ingresado al grupo, había un aumento evidente en el recuento de mis células T4.

Hay un "aporte" de este virus que tiene que ver con la muerte. Con mi propia muerte. Con lo que yo pensaba de este tema, rechazándolo completamente al igual que lo hace toda nuestra cultura. Cuando pensás así, y te enfrentás a una "amenaza", a una "insinuación": de muerte siendo tan joven como yo que tengo 23 años, simplemente no podés procesarlo. Entrás en una crisis total. Sin embargo, cuando llegás a comprender que la muerte no tiene que ver con "el final de una vida luego de muchísimos años", sino que más bien tiene que ver con algo que no manejas y que puede sucederte mañana u hoy mismo, te das cuenta de lo fundamental: en lugar de centrar la energía en cuándo te va a suceder, podés centrarte en cómo vivir hoy. Ahí es donde las cosas cambian.

Hoy concentro mi atención en las cosas que sí tienen importancia. Siento que puedo elegir lo que quiero hacer, con quién quiero estar, qué quiero comer y, sobre todo, siento que puedo elegir por la vida. Ser "seropositivo" no significa la muerte. Por eso, si hay un hecho fundamental que puedo testimoniar, es haber podido cambiar esa ecuación de Sida=muerte por la de infección=vida. Aun con este virus estoy dotado de mucha vida y puedo ser feliz. Trato de ordenar mi mente y cuidar mi cuerpo. Y sé que no soy excelente en ninguna de esas dos áreas así como tampoco el hecho de haber entrado al grupo significa que me "curé", ni mucho menos. Pero lo que necesito hacer, lo voy haciendo ya. Significa tomar la responsabilidad por mí mismo, por la propia curación. El grupo que te apoya y que al mismo tiempo te va marcando, forma parte de la curación.

Claro, también podría plantearme por qué tuvo que aparecer un virus en mi vida para que yo me diera cuenta de todo esto. La respuesta que encuentro es que quizás ésta es la "lección" que yo necesitaba aprender y mejor que me aplique a hacerlo. Es lo que hago cuando ya no me pre-ocupo por el HIV, sino que más bien me ocupo de mí mismo. Y así, la lección funciona.

más piezas al rompecabezas de la sanación. En las semanas que siguieron al laboratorio traté de aplicar esta lección a cada experiencia de mi vida. Hurgué en mis recuerdos más lejanos las heridas que yo siempre había tratado de olvidar sin nunca realmente enfrentarlas, y en cuanto encontraba una la traía al presente para examinarla de cerca y luego perdonar todo, incluido yo mismo. Para mí, ya no tenía nada que ver quien tenía razón o quién estaba equivocado. Lo único que contaba era mi propia liberación."

Más adelante, agrega: "Empecé a entender cómo había cooperado inconscientemente para que los hechos ocurrieran de esa manera. Y esta conciencia era producto de la creciente responsabilidad que estaba tomando por mi vida actual y mi sanación. Podía comenzar a vivir en el presente, sin culpa."

A esta altura, es fácil intuir qué estaba pasando en el plano físico. Uno a uno, los síntomas de estas dos personas fueron revirtiendo. Los cambios eran más notables en Wil, cuya salud había estado más dañada: a sólo un año y medio de haber emprendido "el viaje", su perfil inmunológico se había transformado a tal punto que ya no revelaba que se trataba de una persona con Sida. En el nivel de las acciones "concretas", ambos habían sido rigurosos: se desintoxicaron de drogas, café y cigarrillos, exploraron en el campo de la nutrición, meditaban y tenían su programa de visualizaciones... Sin embargo, no era por ahí por donde habían comenzado. El primer paso, el irremplazable ladrillo utilizado en esta completa reconstrucción de su existencia, había estado cimentado en el reino de la mente y sus creencias.

Concluye Melton: "Estaba alcanzando la perfección en la única área donde la perfección era posible. Me estaba volviendo perfecto en mis ganas de hacerme responsable por todo lo que ocurriera en mi vida. Ya no pondría las culpas fuera de mí mismo. Ya no me dañaría a mí mismo, agonizando sobre la culpa del otro en cualquier cosa que experimentara. Ya no preguntaba ¿por qué he generado esto?,

CURSOS de OTOÑO

CONTROL MENTAL
Lunes 18,30 a 20 hs.

FLORES DE BACH
Miércoles 19 a 21 hs.

ASTROLOGIA
Lunes 19 a 21 hs.

GEMOTERAPIA
Viernes 19 a 21 hs.

TAROT
Viernes 19 a 21 hs.

CROMOTERAPIA
Viernes 19 a 21 hs.

Centro de Altos Estudios en Ciencias Alternativas
Sarmiento 2833 ☎ 865-1552 y 89-9378



CENTRO GREYG INSTITUTO-ESCUELA ¡Cuerpo y alma!

GINNASIA
ambos sexos todas las edades
TALLERES
juegos teatrales y corporales
MASOTERAPIA
cuerpo y cara

DTO. INFANTIL
preparto - padres con hijos -
niños - adolescentes
FORMACION DE
TERAPEUTAS PSI-CORPORALES
4 años

NORMA QUINTANA
SISI ADAM
MOLLY RAMIREZ
TERESA GARRAHAN
MARTHA PLANTE

Clases con practicantes: 50% dto.
Palermo: Serrano 2295 Tel. 72-3559

AWARENES



CENTRO DE FORMACION DESARROLLO Y ASISTENCIA EN PSICOTERAPIAS INTEGRATIVAS Directora: Dra. Ercilia Orellana

- Taller de Autorealización Holística: Propuesta vivencial y teórica desarrollando grupalmente la concepción holística de las técnicas multidisciplinares: Gestalt, Psicodrama, Biodanza, Psicomotricidad Relacional, Eutonía y Psicoanálisis.
- Grupos terapéuticos: Con abordaje holístico.
- Centro Argentino de biodanza: Cursos y capacitación en Biodanza para aplicación en áreas Educativa, Artística y clínica.
- Cursos complementarios: Tai-Chi y Teatro.
- Asistencia psicoterapéutica: Individual.

Coordinador General: Juan Carlos Moya
Informes: Serrano 2282 - Tel: 774-2704.

GULISTAN



HACIA LA CONCIENCIA Y LA VITALIDAD DEL CUERPO

- KINESIOLOGIA:
- FISIOTERAPIA
- REHABILITACION
- MASAJE: -PROFUNDO
-ENERGETICO
- GIMNASIA
- TRABAJO CORPORAL

Coordinan: Klg. Norma STANISLAVSKY
Lic. Graciela LAHAM

INFORMES: Céspedes 3213/5 - Capital Federal
Tel.: 552-4892

creando

psicodrama y creatividad

DIRECCION: Lic. Cristina Quiñones

- Curso de Director de Psicodrama y Creatividad
- Curso Aplicaciones del Psicodrama en el Grupo Operativo
- Curso de Desarrollo de Creatividad
- Supervisiones - Talleres - Seminarios

Abierta la inscripción
Int.: Soler 4191 2º - Bs. As. tel. 88-8147

NLP

Neuro-Linguistic Programming.
PERMITASE

Conocer lo más efectivo:
(Hipnosis, Vidas Pasadas, Gestalt,
Línea de la vida, Control Mental)

- Para:
- Saber tratar personas autoritarias.
 - Hablar a los hijos, a la pareja.
 - Hábitos indeseables, depresiones.
 - Miedos, etc.
 - Programar futuro. Y más.

Charlas explicativas
786-1268

- Teatro: inic. y avanzados
- Expresión corporal
- Yoga
- Juegos teatrales p/ la 3era. edad
- Taller literario
- Realización de máscaras
- Mimo

Exacio
Abierto

Av. de Mayo 1460 1º. 38-2850

Heriberto E. Frattini

Licenciado, en parapsicología



- Videncia
- Armonización
- Angustia
- Depresión
- Frigidez
- Impotencia

Pedir Turno Tel.: 89-9874

SIDA: buenas noticias



cada vez que ocurría algo que no me interesaba en particular. Ahora, la pregunta se había transformado en ¿Cómo puedo responder a esto en este mismo momento, de manera tal que pueda crecer a través de la experiencia? ¿Cuánto más fácil es responder al mensaje que matar al mensajero! Esta era la belleza de la verdad. Era simple. No siempre era fácil de enfrentar en el pánico del momento, pero siempre era simple. Como las nubes delante del sol, las apariencias pueden oscurecer pero nunca cambiar la realidad. De esto, estaba seguro. Ya no podía esconder la verdad acerca de mí mismo por temor a perder el apoyo y el amor de los otros. Sabía lo que esconder me había signi-

ficado en el pasado. Nunca me haría eso otra vez. Se había ido de mí la demente convicción de que podía obtener amor ocultando lo que sentía como desagradable dentro de mí. Cada deseo de mi parte de ser un poco más honesto acerca de mí mismo, liberaba un poco más de energía vital en el cuerpo. Ya nunca más me contracturaría alrededor de mis miedos, manteniéndolos en lo profundo de mí. En cambio, elegí airear el dolor, creando una apertura a través de la cual podría ser liberado. Y en lo profundo del ser, simplemente fui hallando un sentido cada vez mayor de lo que verdaderamente significa ser libre".

Tal vez sea este volcán de libertad el

mensaje más caliente que trae el libro de Melton y los testimonios de sobrevivientes de cualquier catástrofe en la historia de la humanidad —incluido el Sida. Por supuesto, —tal como el propio Melton lo reconoce— no sólo mueren quienes confían su curación a la ciencia médica. También han muerto muchos de quienes han emprendido búsquedas holísticas y espirituales. Pero "la muerte, en sí misma, no es un fracaso. Si así fuera, todas las personas en este planeta estarían irremediablemente condenadas al fracaso". La cuestión pasa por otro lado. Pasa por el valor que le asignamos a la vida que vivimos. "Vivir un día con total libertad —señala Melton—, vivir plenamente cada momento del presente, puede valer mucho más que existir indefinidamente con el temor al Sida". O a lo que sea, podríamos agregar.

Muchos científicos comprenden aho-

ra que el cerebro es una gigantesca glándula inmunológica que se enciende y funciona con el amor, la esperanza y la alegría. Este centro de comandos se apaga y se detiene por el miedo, la depresión y el resentimiento. La palanca que acciona en uno u otro sentido está en nuestro poder, en nuestra conciencia. Eso es lo que han venido a decirnos los sobrevivientes de Sida. ¿Seremos capaces de escuchar su voz? ¿Permitiremos que el amor nos guíe para hacer nuestra su corajuda experiencia? □

NOTA DE LA REDACCION. Agradecemos profundamente el esfuerzo, la generosidad y la entrega del grupo Sida-Visión Alternativa, que nos proporcionó el material y los testimonios con que se editó este Informe Especial. Agradecemos no sólo a los coordinadores de este grupo sino también a los portadores de Sida y a sus parientes y amigos. En definitiva, agradecemos —como alguna vez lo hizo Violeta Parra— a la vida que nos ha dado tanto. Y entre todo lo que nos dio, a esta maltratada profesión que de vez en cuando nos confiere el privilegio de llevar buenas noticias y compartir con otros el dominio de los sucesos posibles: aquellos que nos siguen hablando de transformamos y transformar el mundo en que vivimos.

—N. O.

TESTIMONIO DE J.

Llegó a desarrollar la enfermedad, con un pronóstico médico de corta vida. Colabora en el área de nutrición con S.V.A.

En 1989 decidí irme a vivir a Italia. La última semana antes de viajar estuve enfermo y los médicos dijeron que era un virus extraño que había atacado el aparato digestivo. Fui fuertemente medicado con antibióticos y finalmente pude viajar. Las cosas, al principio, no me resultaron nada bien en Europa. Estaba deprimido, sin trabajo, los papeles todavía no se habían arreglado, hacía frío... Me la pasaba metido en la casa, fumando hashish.

A los tres meses, más o menos, conseguí trabajo, pero para entonces me sentía francamente mal. Me habían crecido los ganglios y me apareció una angina extraña que tiene la característica de no curarse jamás. También tenía diarreas, que yo atribuía un poco al clima y a la alimentación y otro poco a las drogas, pero sin darle mucha importancia. Finalmente fui al hospital. Me medicaron con antibióticos para la angina y eso fue todo al principio, pero como las fiebres intermitentes continuaban, me hicieron una rutina de análisis. Ahí tuve el diagnóstico del seropositivo. Pero no sólo eso; también me informaron que la variedad de HIV que yo tenía era de una altísima virulencia. Yo sabía con certeza que mi contagio se había producido hacía cuatro meses, y ellos opinaban que si en tan corto tiempo ya estaba así, lo mejor era que volviera a mi tierra lo antes posible. En definitiva, pensaban que el desenlace final no estaba muy lejos y lo único que me ofrecía la ciencia médica era tratar con antibióticos las distintas infecciones que iban apareciendo. La paradoja es que, junto con todas esas perspectivas, me aconsejaron que tratara de eliminar la depresión porque eso creaba un estado nada favorable!

Lloré mucho y al principio encontré contención en un tío que vive allá y en una amiga italiana que fue quien me acercó un montón de libros: todos los que encontré acerca del Sida. Algunos eran relatos de moribundos, con partes muy melancólicas que hubiera sido mejor no leer. Otros eran científicos, con explicaciones nada alentadoras tampoco. Pero de pronto encontré uno que era de naturismo e higienismo. Trataba de alimentación, de ejercicios al sol y otros recursos naturales, mencionando muchísimos casos que se habían curado de este modo.

Yo era una persona que jamás me había preocupado por mi dieta, como tantos. Pero en ese momento comencé a probar con las "verduras". A medias, sin creérmelo del todo y diciéndome: "Las lechuguitas a mí no me van a hacer nada. Si ni tantas cajas de pastillas me pueden salvar, ¿cómo puede ser que con los alimentos...?" Pero estaba claro que no tenía nada que perder, así que empecé a comer de otro modo. Al mismo tiempo, tenía claro que la medicina "oficial" no me aseguraba nada. Y decidí que el proceso siguiera su curso natural. ¿Para qué estar postergando algo? Si tenía que suceder, que sucediera. Dejé los medicamentos y comencé con la onda de la alimentación.

Con las últimas fuerzas que tenía emprendí el viaje de vuelta a la Argentina. Llegué al aeropuerto de Milán en muy malas condiciones; apenas podía empujar el carrito donde llevaba mi valija. Cuando me encontré con mi familia y les conté lo que pasaba, sobrevi-

no todo un drama, pero después me dieron apoyo en todo. Sobre todo, empezaron a cocinar para mí del modo en que yo les indicaba. Yo traía bien estudiado el libro y los métodos que describía. Y creía. Para entonces, todo lo que ahí se decía me daba mucho coraje, mucha fe.

Contra todo lo que podía esperarse, contra todo lo que habían opinado los médicos en Italia, a los diez días ya había empezado a recuperarme: todavía recuerdo el momento en que tuve fuerzas como para levantar la persiana de mi cuarto y dejar que entrara el sol. Poco a poco empezaron a revertirse todos los síntomas: los hongos desaparecieron, una especie de bronquitis o asma que tenía, también. Las diarreas pararon y se me curó un resfriado fuertísimo que tenía cuando llegué de Europa. En pocas palabras, recuperé la salud.

Para entonces, yo había tomado un curso de nutrición dictado por la doctora Rodríguez, de la Asociación Naturista de Buenos Aires. Ahí terminé de aprender cómo nutrirme y ajusté mi dieta de acuerdo con eso. Era increíble. Yo había vuelto para morir aquí, y resulta que con la dieta —y sin un solo medicamento, salvo los antibióticos que había tomado en Italia— me estaba recuperando.

Más increíble fue lo que me pasó cuando fui a uno de los hospitales que se ocupan de esto, para hacerme controles. Entusiasmado, les contaba a los médicos mi experiencia... y literalmente ellos me daban vuelta la cara, no me respondían, no me escuchaban. Terminaban por poner su firma en la orden para los análisis y ¡buenos días, adiós! Nunca me dijeron "A ver cómo es eso..."

Aunque para mí la dieta ha sido lo fundamental, también influyeron otros cambios. Por supuesto que dejé las drogas, incluyendo el cigarrillo. Me acostumbré a respetar los ritmos del día y la noche, a levantarme y acostarme temprano, y apenas tuve fuerzas como para caminar por Corrientes, empecé a buscar libros donde ir enterándome de esta mano de lo alternativo. Aproximadamente a los cuarenta días de estar en Buenos Aires, empecé yoga, después meditación y más adelante me metí a estudiar toda la filosofía de Oriente.

Yo no había tenido ningún contacto con todo esto. Siempre fui muy ateo, muy escéptico, muy racional y científico; para mí, el mundo pasaba a través de leyes muy lógicas y compactas. Y no me iba mal en el sentido de logros laborales. Al contrario, porque dentro de esta maquinaria tan compacta, razonar de ese modo funciona. ¡Lo que no funciona es la vida de uno! Te desconectás mucho de tus reales necesidades, de los afectos, de las motivaciones más finas, más sutiles...

Será por todo eso que yo siento que no me he recuperado de una enfermedad simplemente, sino que me recobré como ser, como persona. Es como si se te cayera una venda más, una capita más de la cebolla. En fin, sencillamente estoy en el camino. He aprendido a "dar vuelta la oreja para adentro" y descubro en mí toda la potencialidad para el cambio y la evolución que tenemos los seres humanos. Es importante sentir que uno no ha llegado a nada, saber que en realidad nunca llegás a nada. Simplemente vas limpiando y trabajando.

Y si me preguntás qué le diría yo a alguien que acaba de recibir un diagnóstico de seropositivo, la respuesta es simple: Nadie tiene toda la verdad, y esto incluye a la ciencia médica oficial. Hay que buscar y buscar en uno para descubrirse. Tratar de saber quién es uno, realmente. No permitas que te condenen a muerte. No tienen derecho a hacerlo.

CENTRO PLURAL

Arquivo Nacional de la Memoria



CICLO 1991
• Grupos de Estudio y Reflexión sobre:

- TAROT
- ASTROLOGIA
- Profesores de la Universidad de Buenos Aires

83-0513 84-9524
INFORMES DE 14 A 19 Hs.

Beatriz Berro

TRATAMIENTOS ENERGETICOS

- Tratamiento con gemas.
- Cromoterapia.
- Rotura y movilización de corazas musculares con desbloques corporales. Mediante técnicas manuales y/o mecánicas.
- Tratamiento de alteraciones orgánicas, eliminando la causa que las provoca. Alineando los centros de energía corporal.
- Aplicación de ondas electromagnéticas para desbloques corporales y campo cromático radiónico.
- Acupuntura.
- Shiatzu (Digitopresión).

ERIC BARONE

ESCRITOR FRANCES

AUTOR: "COMO APRENDER A APRENDER"

"PSYTECH 33", ETC.

DICTA EN ARGENTINA UN CURSO PARA CREAR O DESARROLLAR SU CONSULTORIO.

- HIPNOSIS • TERAPIA • REGRESIONES • CONTROL MENTAL
- FRANCES • ESOTERISMO • DESARROLLO DE CAPACIDADES • PARAPSICOLOGIA • TECNICAS RITUALES.

Solicitar entrevista al:

72-1901 / 923-2469

Zona Botánico:

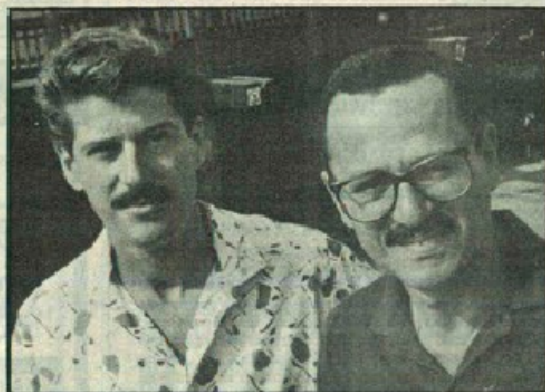
o por carta a:

Armenia 2380 - 1º "B" - (1425) Capital

Asamblea 972 - P.B. (1424) Capital

VERDADES UTILES

Para portadores de
cambio, no sólo
para portadores de
Sida.



por George Melton y Wil García

Cada creencia sostenida en la conciencia produce su correspondiente emoción que, en esencia, es energía eléctrica. Esta energía —que sentimos en el cuerpo como una emoción—, a su turno activa el sistema de glándulas endocrinas. Las secreciones hormonales del sistema endocrino tienen un impacto directo sobre los órganos más importantes con los que este sistema está asociado. Es así que otro sistema, el inmune —cuya función es controlada por las secreciones hormonales— es estimulado o inhibido. El sistema inmune es la vara que mide la felicidad en el cuerpo. Este es el sistema que resulta atacado y destruido por el Sida.

El primer paso hacia la sanación es permitir que el cuerpo emocional se exprese. No hacerlo, significa literalmente robarle al cuerpo su vitalidad y convertirlo en terreno fértil para la acción de gérmenes y virus.

Podemos optar por abandonar las creencias que no nos sirven porque se traducen en enfermedad. Junto con ellas, podemos abandonar los prejuicios que son la causa de toda reacción emocional, y atraen a su vez, nuestras experiencias. La bellota no insiste en que es solamente una semilla, negándose a germinar y realizar su potencial de roble poderoso.

Si se atuviera a una estricta definición de sí misma como una semilla y se negara a su propia expansión, se pudriría y moriría sobre la tierra, sin llevar jamás a cabo su potencial como árbol. En su lugar, deja que la naturaleza la defina. Florece como un magnífico roble, volviéndose lo que potencialmente siempre fue en su interior. Lo mismo es verdad para el ser humano.

El ser humano tiene libre albedrío y puede elegir la libertad para sí mismo. No se lo puede forzar a la aceptación contra su voluntad. Constantemente la conciencia lo empuja suavemente hacia su potencial, pero al final es una elección que cada persona debe hacer por sí misma. El Sida es una oportunidad para hacer esta elección, la más dramática. Es una oportunidad para examinar nuestras percepciones de nosotros mismos, volviéndonos más de lo que nos habíamos permitido ser. O podemos elegir permanecer con nuestras limitadas definiciones del ser y sufrir las consecuencias.

Cuando el ser humano acepta creencias acerca de sí mismo y de la vida que lo limitan de alguna manera, experimenta **temor**. No importa si las creencias son de naturaleza religiosa, científica o social. El temor es producido por cualquier percepción de uno mismo que nos

haga sentir falta de control, una creencia en que las causas son externas al ser. La ira es una creencia de que algo nos ha sido hecho por otro. La envidia brota al creer en una carencia. La culpa se produce cuando nos juzgamos por lo que percibimos como nuestros fracasos. Todas estas emociones son el resultado de nuestra ignorancia: en la medida en que colocamos el poder fuera de nosotros mismos, menoscabamos nuestro derecho nato a la salud y la abundancia.

El poder que la enfermedad tiene sobre nosotros es una ilusión nacida de nuestra creencia en la limitación. Batallamos entonces con la ilusión, como boxeando con una sombra, todo el tiempo ignorando la causa mayor. Por cada síntoma suprimido, otros mayores son creados hasta que —con el Sida— no podemos ir más lejos en el juego. Debemos enfrentar finalmente la causa en la conciencia.

La enfermedad es un mensaje de la conciencia, hablado por el cuerpo. Necesita ser enfrentado con amor, no suprimido por temor. Cuando nos amamos totalmente porque sabemos quiénes somos, amamos y aceptamos el mensaje de nuestro cuerpo. Entonces aceptamos su lección.

Millones de hombres y mujeres han sido expuestos al virus del Sida, y sin embargo sólo un porcentaje de los expuestos desarrolla esta enfermedad completamente. Otros permanecen incubándolo durante un tiempo y luego sucumben, mientras otros nunca muestran síntomas. La pregunta que podría hacerse un infectado es: "¿Por qué el virus responde tan destructivamente al medio ambiente de mi cuerpo?" Necesitamos vernosla con la causa de nuestro medio ambiente interno. Con la ira, la frustración y el resentimiento, y los sistemas de pensamiento que les dan origen. Lo que le da inmunidad al individuo es su propia conciencia.

Uno de los mayores problemas con el Sida, a medida que continúa creciendo como una epidemia que amenaza la vida, es que ahora hay una evolución de la enfermedad "prevista" por la comunidad médico-científica, que el paciente puede seguir. Se le dice que el Sida sigue tal y cual progresión de enfermedades oportunistas, cada vez más graves, culminando finalmente en la muerte. El

creo que esto es verdad. Cree en la ciencia cuando ésta le dice que morirá, y rechaza a su propio corazón, que le habla de esperanza. Espera que su estado de salud empeore y así sucede. Es sobre esta evolución prevista que enfoca su mente, aceptando el vaticinio como verdadero. Y esa expectativa se proyecta como un imán que atrae la experiencia esperada.

La voz del temor es la voz de la muerte. Si hemos de acallarla, examinemos las creencias que tenemos en la conciencia, de las que saca su poder. ¿Creemos que somos los creadores de nuestra realidad, o regalamos nuestro poder a circunstancias externas? ¿Aceptamos la abundancia como realidad de la vida, o nuestro punto de referencia es la escasez? ¿Es el virus del Sida todopoderoso y siempre fatal? ¿O somos nosotros los co-creadores del universo y tenemos el derecho divino a una salud resplandeciente?

A medida que empezamos a registrar nuestro diálogo interior —la charla constante que se produce en nuestra mente—, comenzaremos a darnos cuenta de las distintas voces que nos hablan en los diferentes momentos. A veces se escucha la voz del optimismo. Otras veces escucharemos la voz de la duda, o de la culpa, o de la ira. Y básicamente estas voces pueden colocarse en dos categorías: o es la voz del amor, que habla como una afirmación de posibilidad, o es la voz del temor, que nos habla de limitación.

Vivimos en un universo benevolente. Tiene propensión a llevarnos en la dirección de la plenitud y la salud. Es esta propensión hacia el bien la que hace que una flor silvestre se abra camino a través del asfalto. En la conciencia humana, nuestra aceptación de las limitaciones es el asfalto que impide el florecimiento de la salud y la abundancia. Podemos comenzar a traspasar nuestros límites a través de la total conciencia de nuestro diálogo interior.

El hombre que se atreve a soñar su sueño propio y saber que es el creador ilimitado que hace realidad ese sueño para sí, se convertirá en un aspecto del Dios que busca. Aquel que no permita que otra persona o creencia frustré la expresión de sí mismo, se convertirá en

DONDE ACUDIR

Agrupaciones que integran la "Mesa coordinadora de organismos no gubernamentales que trabajan en Sida", que cuenta con el auspicio de la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud.

C.H.A. (Comunidad Homosexual Argentina)
Campaña "Stop Sida"
Catamarca 469 - P.B. "1"
1213 - Capital Federal

COINCIDA (Cooperación, Información y Ayuda al Enfermo de Sida)
Lavalle 1783 7º "A"
1048 - Capital Federal
(Tel. 40-5895)

IGLESIA DE LA COMUNIDAD METROPOLITANA
Congregación de Buenos Aires
Casilla de Correo 103 - Suc. 3
1403 - Capital Federal

S.A.S.I.D. (Servicio de Acción Solidaria Integral del Detenido)
Carlos Calvo 1984
1230 - Capital Federal
(Tel.: 942-7222)

SIDA - VISION ALTERNATIVA
Teléfonos:
Jorge Luis Giacosa: 773-0408
Carlos Blanco: 72-6292
Diana Martínez: 856-1796
Rudy Candellero: 961-8802

la expresión única de su Dios interior.

Sólo tenemos que despertar a nuestra verdadera naturaleza para terminar con nuestras pesadillas. Cuando lo hagamos, veremos la belleza de esta vida que nos ha sido dada. Podremos entonces obviar cada gobierno, persona, dogma, ciencia o creencia que quiera indicarnos cómo deberíamos vivir. Podremos entonces empezar a seguir los dictados del propio corazón. Esos dictados buscan llevarnos a la paz que ansiamos. Cuando el foco de nuestra mente se vuelve hacia adentro, los espejismos de la raza humana se esfuman.

Así es con el Sida. Buscá, primero, la verdad acerca de vos mismo en toda sgloria, pues allí está la respuesta. No te resistas a los síntomas visibles de la enfermedad. Ella es un reflejo de las limitaciones sostenidas en la conciencia. Buscá, en cambio, nutrir el cuerpo y el ser. Quitá de tu mente los velos de la comprensión limitada y el efecto de la enfermedad desaparecerá.

No temas. □

Extractado del libro "Beyond Aids, a Journey into Healing", de George R. Melton con colaboración de Wil García. Traducción del equipo de Sida-Visión Alternativa.

ofrece cursos cortos de

- Flores de Bach
- Eutonía
- Terapia gestáltica
- Terapia corporal
- Masaje autógeno
- Memoria

Informes: 97-7738

Coordina Dr. LUIS MAZZARELLA

Medicina Holística

Tratamiento integral acorde al grado evolutivo de la enfermedad, con integración de técnicas terapéuticas homeopáticas, naturistas, Flores de Bach, antroposófica y organoterapéutica dinamizada.

Dr. Sergio E. Mirakian
Tel. 771-8020 - Martes y Jueves de 15 a 21 hs.

Porque bajar de
peso es importante.
Pero...
BAJAR BIEN es aún
más importante,
es que creamos

**Grupo[®]
Diet**

- GRUPO DE APOYO
- DIETA PERSONALIZADA
- ACTIVIDAD FISICA
- GRUPOS INTENSIVOS
- GRUPOS PARA
DEJAR DE FUMAR

Entrevistas informativas sin cargo
Güemes 3050 8º D
(1425) - CAPITAL
TEL. 826-5316 / 961-7039

ESTUDIO TEATRAL SARA QUIROGA

Thames 2078 1º

- FORMACION ACTORAL
- INVESTIGACION
- CAPACITACION

Tel. 774-1489

INSTITUTO CENT

- PARAPSICOLOGIA
- PROFESORADO DE YOGA
- FENOMENO OVNI

Juan Carlos Cerutti - Carmen Verchelli
Héctor Antonio Pico
Paseo 493 4º "A" - De 10 a 21 hs.