

## COMUNICACIÓN BREVE

### Implementación de la filosofía hooponopónica modificada en el programa terapéutico para pacientes que funcionan a nivel neurótico

### Using the modification of the ho'oponopono philosophy in the therapeutic program for patients with neurotic levels

Dr. Roberto Anselmo Ramos Valverde\*, Dr. Jesús Rolando Pérez Macías\*\*, Lic. Maria Elena de Prada Justel\*\*\*

\*Especialista de Segundo Grado en Psiquiatría. Máster en Medicina Natural y Bioenergética. Investigador Agregado. Profesor Auxiliar. Hospital Psiquiátrico "Clodomira Acosta Ferrales", Las Tunas. \*\*Especialista de Primer Grado en MGI y Psiquiatría. Máster en Atención Integral a la Mujer. Profesor Asistente. Dirección Provincial de Salud de Guantánamo. \*\*\*Licenciada en Filosofía. Investigador Agregado. Profesora Auxiliar. Universidad de Ciencias Médicas de Las Tunas, Cuba. **Correspondencia a:** Dr. Roberto Anselmo Ramos Valverde, correo electrónico: [roberto@ltu.sld.cu](mailto:roberto@ltu.sld.cu).

#### RESUMEN

Se fundamenta la implementación de la filosofía hooponopónica, modificada en el programa terapéutico de los pacientes que funcionan a nivel neurótico en el Hospital de Día de Las Tunas, lo cual responde a una de las líneas de investigación del proyecto institucional FiloArtMed. La filosofía hooponopónica de fundamento idealista, exotérico y negador de la realidad, de orígenes milenarios en Hawái, fue modificada teniendo en cuenta el significado de sus palabras claves: perdóname, gracias, lo siento, te amo, de acuerdo a los preceptos dialécticos materialistas de la Medicina y la Psicología cubanas, insertándola en el programa terapéutico integral del hospital de día para pacientes neuróticos como técnica cognitiva conductual reguladora del comportamiento, rectorizando las terapias a manera de núcleo terapéutico. Se desecharon sus preceptos acientíficos tradicionales y se incluyó, además, el ejercicio de meditación, derivado de esta filosofía, basado en el principio de la neuroplasticidad cerebral, como técnica de relajación y de limpieza mental, fungiendo como la entrada B de la psicoterapia grupal sistémica de regulación emocional.

**Palabras clave:** FILOSOFÍA HOOPONOPÓNICA; NIVEL DE FUNCIONAMIENTO PSÍQUICO NEURÓTICO.

**Descriptores:** TRASTORNOS NEURÓTICOS/terapia; MEDITACIÓN.

#### ABSTRACT

This study deals with the use of the modification of the ho'oponopono philosophy in the therapeutic program for patients with neurotic levels who were treated at Las Tunas Psychiatric Day Hospital, as a response to the research lines of the FiloArtMed institutional project. The ho'oponopono philosophy of idealistic, exoteric and reality deny basis, which has millenary Hawaiian origins was modified taking into account the meaning of its keywords (forgive me, thanks, I am sorry and I love you) according to the dialectic materialistic precepts of Cuban Medicine and Psychology. Such modification is inserted in the therapeutic program of the day hospital for neurotic patients as a regulatory cognitive-behavioral therapy, ruling the therapies as a therapeutic nucleus. The traditional unscientific precepts were rejected and the meditation exercise derived from this philosophy and based on the brain neuroplasticity principle was included as a relaxation and mental cleaning technique, acting as the B entrance to systemic group psychotherapy of emotional regulation.

**Key words:** HO'OPONOPONO PHILOSOPHY; PSYCHO-NEUROTIC FUNCTIONING LEVEL.

**Descriptors:** NEUROTIC DISORDERS/therapy; MEDITATION.

#### INTRODUCCIÓN

Los orígenes de Hooponopono (enderezar lo torcido) son hawaianos, es una técnica milenaria, empleada por los Kahunas a través de los sacerdotes o los chamanes, originalmente usada para resolver conflictos en las aldeas. Habitualmente existían

desavenencias que generaban violencia y confrontaciones entre familias o partes de las aldeas, que comprometían la armonía comunitaria; ahí entraban los Kahunas, sentaban a los miembros de la aldea juntos y usaban la técnica para resolver



conflictos familiares. Esto fue el origen y llevan haciéndolo literalmente miles de años. (1)

Morrnah Nalamaku Simeona, una mujer sabia, se dio cuenta que en la edad moderna esta práctica debería hacerse de manera individual, en lugar de en grupo, que de esa forma tenía un mayor potencial. Ella lo llamó "auto identidad a través de Hooponopono" y creó una fundación para enseñar al mundo esta práctica. (2)

El Dr. Hew Len conoció y estudió con Morrnah y se unió a la fundación, tomó el concepto, lo adaptó a tiempos actuales mediante un proceso meditativo y creó el Hooponopono actual. (2)

El Dr. Len decidió utilizar ese proceso cuando trabajó en una institución para pacientes psicóticos, nunca se reunió con los pacientes, solamente trabajó con él mismo y sus propias reacciones, pensamientos y comentarios. Con este trabajo sobre sí mismo todos los pacientes del hospital fueron curados. (1)

Joe Vitale, estudioso de fenómenos espirituales, escuchó sobre la hazaña del Dr. Hew Len. En un principio no creía posible que el Dr. Len curase y mejorase la vida de esas personas sin interactuar directamente con ellos, pero finalmente contactó con él y decidió estudiar el tema. (1)

Este estudio cambió la forma de pensar de Joe Vitale y publicó un artículo sobre la experiencia del Dr. Len con los pacientes del hospital psiquiátrico. Ese artículo se hizo muy popular en internet y fue el origen del libro "Cero límites", a través del cual millones de personas conocieron por primera vez el Hooponopono. (1)

El nivel de funcionamiento psíquico de tipo neurótico es el más próximo a la normalidad y se caracteriza por la presencia de juicio crítico en el paciente, predominan los trastornos cuantitativos del fenómeno psíquico, por lo que es frecuente la tristeza, la ansiedad y el insomnio de manera más intensa y mantenida en el tiempo que lo experimentado en sujetos normales ante eventos vitales estresantes, los síntomas se focalizan preferentemente en las funciones afectivas, no existe severa distorsión de la realidad objetiva ni grave desorganización de la personalidad, por lo que la adaptación creadora del sujeto al medio resulta poco afectada. (3)

## DESARROLLO

La concepción teórica de hooponopono parte de la negación de la realidad objetiva, pues fundamenta que la realidad es creada por el sujeto. Los objetos y fenómenos no existen, son creados por cada uno de nosotros y de esa manera conforman nuestra realidad. (4)

La sanación ocurre de la manera siguiente:

Primero te conectas con la fuente, la divinidad, Dios, Buda, Alá, dale el nombre que a ti te apetezca según tus creencias. Te conectas con la fuente y pides a la

fuentes que te ayude a liberar los pensamientos erróneos que tú tienes respecto a la persona que tienes delante, por ejemplo. La fuente acude a tu petición y así ocurre la sanación. (5)

Pero es importante destacar que la sanación es tuya, tú eres la persona que sana, tú eres la que libera los pensamientos erróneos basados en una realidad que tú construiste. Por tanto, si un enfermo te pide ayuda, liberas tus pensamientos falsos respecto a la enfermedad que no existe y de esta forma ocurre la curación.

Las palabras claves para corregir el error son: perdóname, lo siento, gracias, te amo. Cuando usted dice "lo siento mucho", usted reconoce que algo (no importa saber el qué) penetró en su sistema cuerpo/mente. Usted quiere el perdón interior, por lo que le trajo aquello. Al decir "perdóname", usted no está pidiendo a Dios que le perdone, usted está pidiendo a Dios que le ayude a perdonarse. "Te amo" transmuta la energía bloqueada (que es el problema) en energía fluyendo, le vuelve a unir al Divino. "Gracias" o "estoy agradecido" es su expresión de gratitud, su fe en que todo será resuelto para el bien mayor de todos los involucrados. A partir de este momento lo que suceda después es determinado por la Divinidad, usted puede ser inspirado a hacer alguna acción, cualquiera que sea, o no. Si continuase dudando, persista en el proceso de limpieza y después, cuando esté completamente limpio, obtendrá la respuesta. (5)

Críticas fundamentales de la filosofía hooponopónica:

1. Niega la existencia de la realidad objetiva.
2. Idealista subjetiva.
3. Exotérica.
4. Carente de científicidad.

## Modificaciones a la filosofía hooponopónica que permiten su uso terapéutico

Es lógico que las críticas anteriores invaliden el uso de esta filosofía no congruente con nuestros principios dialécticos materialistas, sin embargo, las palabras clave de la filosofía hooponopónica encierran un significado muy importante, que si el paciente lo apropia, resulta muy eficaz para modificar conductas problemáticas al gestar actitudes adaptativas ante la vida.

Perdóname: implica disculparse, reconocer errores, ser humilde cuando se requiere, ser sencillo y desprenderse del orgullo, del egoísmo, la vanidad y otras actitudes desadaptativas.

Lo siento: reconoce ser empático y solidarizarse con el dolor ajeno de acuerdo a la situación, porque también significa desentendimiento, retiro y no participación, cuando las cosas no son de nuestra incumbencia.

Gracias: significa ser agradecido, conformarse con lo que se tiene o se ha logrado, valorar la vida sobre

todas las cosas y dar significado a los pequeños detalles que conforman la esencia humana.

Te amo: incluye la tolerancia, la indulgencia, el amor incondicional, aceptar la diferencia y perdonar.

La terapia está encaminada al aprendizaje de modos de actuación asertivos que esta filosofía modificada posibilita, de acuerdo a los requerimientos específicos de cada situación concreta que el paciente enfrente.

El uso de su ejercicio meditativo como mecanismo de limpieza mental, para eliminar ideas irracionales, es altamente eficaz; toda vez que el paciente domine el significado de las palabras claves, puede valerse de ellas para eliminar contenidos mentales que generan malestar y puede despejar su conciencia de ideas parásitas. Si consideramos la teoría cognitivista del ABC de Albert Elly, basada en la identificación y regulación de las ideas irracionales, entonces comprenderemos el fundamento científico terapéutico del hooponopono, empleado con las modificaciones en su concepción filosófica que se diseñaron. La relajación meditativa hooponopónica por su efecto relajante en el plano físico y psíquico funge como la entrada B de la psicoterapia sistémica de regulación emocional, al disipar las tensiones y predisposiciones generadas en la entrada A, que es ansiogénica y movilizadora de estrés a través del caso del día. (6)

### Neuroplasticidad y meditación

El estudio con técnicas sofisticadas de neuroimagen y de registro eléctrico destacan el efecto neuroplástico de la meditación, lo cual fundamenta las trascendentes modificaciones en la personalidad de los sujetos que practican esta técnica:

Lóbulo parietal: pérdida de la sensación de unicidad y del espacio tiempo.

Lóbulo frontal: disminuye la ansiedad y la cólera, aumenta los niveles de GABA, mejora la concentración.

Hipotálamo: reduce la frecuencia cardíaca, la respiratoria y la tensión arterial. Aumenta el nivel de serotonina, mejorando con ello la depresión.

Sistema límbico: aumenta la receptividad emocional y la visualización de imágenes. Estimula la producción de endorfinas y con ellas se vence el miedo y se producen estados de bienestar y euforia. (7, 8)

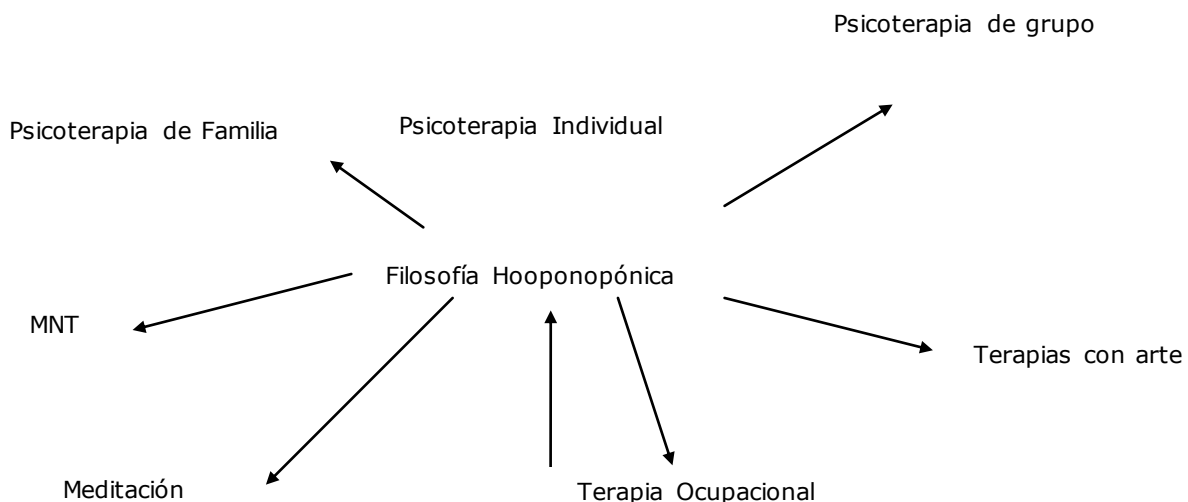
Programa terapéutico del Hospital de Día de Neurótico

El ingreso tiene una duración de cuatro meses en régimen de hospitalización parcial diurna, el grupo es abierto, heterogéneo, con capacidad para 20 pacientes, organizado en estructura y función a través de la comunidad terapéutica.

Todas las técnicas y procedimientos terapéuticos giran en torno a la filosofía hooponopónica de manera dinámica y sistémica, se utilizan las palabras claves para consolidar la actitud de afrontamiento establecida y la filosofía ante la vida como núcleo terapéutico.

### CONCLUSIONES

La filosofía hooponopónica modificada constituye un procedimiento psicoterapéutico a tener en cuenta en el tratamiento integral de los pacientes que funcionan a nivel neurótico.



### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Kuisanaprakornkit SW, Piyauhatkul LM. Meditation therapy for anxiety disorders. Cochrane database of systematic reviews. Issue 4, [en línea] 2014. Disponible en: <http://cochrane.bvsalud.org/cochrane/main.php?lib=COC>.

2. Arias PP. La utilidad de la meditación como modalidad terapéutica. Rev Cubana Med Gen Integr [seriada en la internet]. 1998 [citado 2014 Septiembre 10]; 14(2 pt2): 174-179. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21251998000200012&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251998000200012&lng=es).
3. González R. Terapéutica Psiquiátrica Integral. 2a ed. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; [en línea] 2009 [citado 2014 Septiembre 10]; p.156-157. Disponible en: [http://gsdl.bvs.sld.cu/PDFs/Coleccion\\_de\\_Psicologia/terapeutica\\_psiquiatrica\\_integral/completo.pdf](http://gsdl.bvs.sld.cu/PDFs/Coleccion_de_Psicologia/terapeutica_psiquiatrica_integral/completo.pdf).
4. Benitez E, Chavez E, Uribe M, Yunes A, Nafate O. The levels of psychological functioning of personality and the mechanisms of defense. Salud Mental [seriada en la internet]. 2010, Nov [citado 2014 Septiembre 10]; 33(6): 517-526. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/HomRevRed.jsp?iCveEntRev>.
5. Martínez JM, Romero R, Pores S. Entrenamiento en meditación en la unidad de salud comunitaria oriente (Sevilla). Resultados clínicos. Apuntes de Psicología [seriada en la internet]. 2011 [citado 2014 Septiembre 10]; 29(1) Disponible en: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/viem/186>.
6. Meneses C, Dalbosco D. Los efectos de la meditación a la luz de la investigación científica (revisión de literatura). Psicol Ci Prof [seriada en la internet] 2009. [citado 2014 Septiembre 10]; 29(2): 276-289. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S141498932009000200006&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S141498932009000200006&lng=es&nrm=iso&tlng=es).
7. Colectivo de autores. Psicoterapia general. La Habana. Editorial Félix Valera. 2004. p96-100.
8. Meneses C, Bisarro L. Sittin and silent as a strategy to study emotion regulación. Psychol Neurosci [seriada en la internet] 2012. [citado 2014 Septiembre 10]; 5(1): 27-36. Disponible en: <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/lil-654427>.