



EL GALLO

de **antroposana en españa**

GACETILLA DE LA ASOCIACIÓN DE PACIENTES PARA UN SISTEMA SANITARIO AMPLIADO ANTROPOSÓFICAMENTE

ARTÍCULO

ITA WEGMAN EL ARTE DE CURAR

El 21 y 22 de febrero se celebró en el Colegio Waldorf de Aravaca en Madrid un encuentro en homenaje al 150 aniversario del nacimiento de la cofundadora de la medicina antroposófica

Ita Wegman con el título de Ita: “El coraje de curar”

Organizado por la Dra. Ana López Barrasa. Durante dos días, más de 100 personas pudieron comprobar lo viva que, más de un siglo después, sigue la medicina antroposófica y todas las terapias que la complementan. Presentadas con pasión y amor por diferentes profesionales, comprometidos con ellas, nos mostraron como en su historia personal “pequeños azares”, “casualidades o accidentes”, les habían conducido para que su biografía se ligara con el desarrollo de su labor dentro del mundo antroposófico y de la consiguiente especialidad que habían logrado hacer realidad en España.

LA EURITMIA TERAPÉUTICA

Uno de los recursos con los que cuenta la medicina antroposófica es la euritmia terapéutica creada por el matrimonio Steiner. En colaboración con el médico y tras su diagnóstico, esta terapia del movimiento, individualizada para cada paciente trata de armonizar mediante los ritmos y sonidos de la Palabra macrocósmica, Logos para fortalecer y sanar. Leonor Montes y Raphaela Fritsch nos hicieron una pequeña demostración de euritmia higiénica con algunos ejercicios equilibrantes para armonizar entre otras fuerzas de simpatía y antipatía; o del sí y el no.

LA ENFERMERÍA ANTROPOSÓFICA

La Dra. Wegman tuvo claro desde el primer momento que para desarrollar la medicina antroposófica requeriría de la colaboración profesional de enfermeras. Para ello ya en 1924 junto con el Dr. Steiner formó a profesionales en este campo para que pudieran colaborar en la



tarea del cuidado de los enfermos. Un siglo después con una oleación y una sencilla envoltura con milenrama, Sagrario de la Peña y Francisca Molina nos mostraron lo útil y necesario que siguen siendo los gestos de cuidado a las personas enfermas y ancianas que se encuentran a nuestro lado, haciéndolo siempre desde un cálido y respetuoso “toque”.

LA FARMACIA ANTROPOSÓFICA

Oskar Schmiedel químico farmacéutico había quedado fascinado por su encuentro con Rudolf Steiner y, desde ese mismo instante, se puso al servicio de Ita para desarrollar y formular medicamentos que pudieran apoyar el proceso de sanación en el paciente. Antonio Cuevas habló de la necesidad de invocar con veneración a los tres principios que forman el remedio. Al “ser” esencia del medicamento; al “proceso” que le ha llevado a ese ser y que es el que será el que desenvolviéndose en el organismo humano pueda mostrarle la forma de sanarse. Y, a la sustancia, la materia que contiene aquel proceso del ser que está bajo

ella (sub-stare). Contemplado así y despertando la veneración hacia el medicamento antroposófico podrá ampliarse su capacidad sanadora.

LA PEDAGOGÍA CURATIVA

El 6 de junio de 1924 Steiner da su curso de pedagogía para personas con necesidades especiales y, desde ese primer momento, Ita Wegman se compromete en su desarrollo.

Angelines Martínez Cuenca, nos invitó a imaginarnos a un gran intérprete que se encuentra con un piano en mal estado. Mediante esta metáfora, nos trajo a la consciencia de cómo su trabajo y el de otras personas e instituciones, acompañan a seres maravillosos para que en esta encarnación en la que cuentan con dificultades físicas, psíquicas o sociales, puedan hacer sonar su música sin importar lo dañado de su instrumento.

EL MASAJE RÍTMICO

Antes de estudiar medicina Wegman se había formado en masaje sueco y conocía las virtudes terapéuticas de las te-

rapias corporales. Así junto a la señora Hauschka desarrolló el masaje rítmico, llamado así por dirigirse a la zona rítmica del cuerpo (corazón y pulmón), como por la manera de aplicarlo, tal y como nos mostraron Beate Hestekamp Aurelia Lorenzo).



ALIMENTACIÓN

Pocas personas tan cualificadas como el Dr., Karmelo Bizkarra médico antropósofo e higienista para resaltar la importancia que Ita Wegman dio siempre a las medidas higiénico-dietéticas.

Alimentarse no es ingerir calorías, sino energías etéricas y anímicas, por lo que cuidar aquello que entra en el cuerpo, nos permitirá que este sea el adecuado hogar para que puedan desplegarse nuestra alma y nuestro espíritu.

LA BIOGRAFÍA DE ITA WEGMAN

Fue desarrollada por tres compañeras de profesión: Ana López Barrasa presentó sus primeros años; Beatriz Lentijo su desarrollo más profesional al lado de Steiner y Beatriz Sánchez Segura habló de las dificultades que se presentaron tras la muerte de este.

Ita nace el 22 de febrero de 1876 como segunda de seis hijos de colonos holandeses, en Java donde su padre regentaba, como ingeniero, una planta azucarera. Como niña se asemeja al paisaje que la rodea, vigorosa y con un temperamento volcánico, que sería el que luego la llevaría a ser capaz de fundar tantas iniciativas terapéuticas.

A sus 15 años es enviada a los Países Bajos para acabar su formación, de donde regresa tres años más tarde en 1894. En el viaje de vuelta se enamora y llega a comprometerse con un joven oficial que muere poco después de tuberculosis. Ya no volvería a conocerse otra pareja, ya que en palabras propias su “compromiso era con la medicina antroposófica”.

Desde temprano se caracteriza por ser una mujer con una profunda búsqueda interior que la lleva en 1896 hasta la teo-

sófia. En 1899 a causa de la enfermedad de su padre vuelve a Europa donde se forma en masaje sueco y gimnasia curativa. Será en 1902, a la edad de 26 años, cuando entre en contacto por primera vez con Rudolf Steiner en la sociedad teosófica. Por indicación de éste y de Marie comienza, en 1906, a estudiar medicina en Zurich, única universidad que admitía mujeres en aquel momento. Se licenciara cinco años después como ginecóloga. Aunque abre su consulta en Zurich, viaja siempre que puede a Dornach, dado que mantiene el anhelo de refundar la misma medicina que existió en la época de los misterios de Eleusis. Con ese fin, en 1920 abre su instituto clínico-terapéutico en Arlesheim, tras haber logrado un tratamiento eficaz contra el cáncer, mediante una terapia con muérdago tres años antes. Siempre que sus viajes y conferencias se lo permiten, Steiner la acompaña en su labor terapéutica de manera que de dicha colaboración nacerán un sin fin de preparados médicos, indicaciones terapéuticas, meditaciones, etc. El año 1922 sería un año definitivo, dado que primero abre un centro de pedagogía curativa para atender a niños con necesidades especiales al lado de su clínica y, posteriormente crea los laboratorios Weleda. Pero este año concluye con el devastador incendio del primer Goetheanum. En este terrible evento, Steiner descubre los profundos lazos kármicos que le unían a Ita Wegman habiendo estado ambos ligados en diferentes encarnaciones anteriores en las que él siempre había ejercido de maestro de ella. Además, se hace consciente de la relación que existe entre el suceso que está ocurriendo en ese instante con el incendio del templo de Artemisa en Éfeso en el año 356 a d C. Con las cenizas aun hu-

meantes y en palabras de Ita, Steiner está a punto de dejar la sociedad antroposófica seguir su propio camino, quedándose él con un pequeño grupo en el que trabajar de forma más íntima. Wegman reacciona con la pregunta “Pero, Herr Doktor no puede dejar sola a la sociedad antroposófica sola.” A lo que él contesta que no la abandonará si cuenta con su ayuda. En agosto de 1923 en un viaje de ambos Penmaenmawr (Gales), Wegman le pregunta a Steiner si se puede refundar una medicina de los misterios, que pueda recoger de forma imaginativa, mediante meditaciones la curación en el cosmos en su totalidad para poder llevarla a la curación en el microcosmos.

Esta cuestión resultó para Steiner como la pregunta de Parsifal llevándole a despertar el coraje de curar. Y es que en palabras de Steiner un iniciado solo puede actuar cuando otro iniciado se lo pide ya que los misterios de la voluntad se relacionan con los misterios del trabajo colaborativo.

Como consecuencia de todo este proceso se refunda la Sociedad Antroposófica en el Congreso de Navidad 1923/1924) con una nueva junta directiva esotérica en la que incluye a Ita Wegman, Marie Steiner y Albert Steffen.

A lo largo de ese año 1924 la colaboración entre Steiner y Wegman se estrecha y ambos escriben el libro Fundamentos para la Ampliación del Arte de Curar, auténtica obra capital para el ejercicio de cualquier terapia antroposófica.

A partir de septiembre el Dr. se retirará al taller de carpintería, dado su precario estado de salud. En todo momento, con plena dedicación, y prácticamente en exclusividad Ita finalizará el libro antes mencionado y le acompañará en la redacción de sus “Pensamientos Guía”



hasta el día de su muerte el 30 de marzo de 1925.

Sobre ese momento escribirá pocos días después Su marcha fue como un milagro, (...) cerró con conciencia los ojos y cruzó las manos (...) Estaba claro que lo necesitaban en el mundo espiritual, que tenía cosas importantes que contarles y que sólo él podía hacerlo.

Al fallecimiento de Steiner ella queda como directora de la recién fundada Sección médica de la Escuela Superior para la Ciencia Espiritual, entidad desde la que fundará numerosas instituciones. Sin embargo, aparece en esos años una creciente tensión entre ella, Albert Steffen, presidente de la Sociedad Antroposófica y Marie Steiner, que culmi-

na con la expulsión de Wegman en 1935. Existieron varias causas que cristalizaron en ese lamentable hecho, visiones contrapuestas de la extensión de la Ciencia Espiritual o de la centralización en el Goetheanum y asuntos del karma, ya que en la Junta Directiva existían diferentes corrientes espirituales (Pastores y reyes magos, Sur y norte) que Rudolf Steiner había tratado de unir pero que saltó por los aires tras su fallecimiento.

Los últimos años los pasa en la Clínica de Ascona, en la Suiza italiana, algo más alejada de la zona de influencia nazi que tanto persiguió a la antroposofía. Fruto de su idea de mantener cálido el corazón a pesar de las opiniones divergentes, trata de comprender y acoger en su interior

estas discrepancias trabajando espiritualmente desde el Congreso de Navidad. Finalmente, Marie e Ita se intercambian unas cartas reconciliadoras que no pueden cristalizar en un encuentro en esta tierra porque Ita fallece en 1943 a los 67 años.

Cinco años después la Sociedad enmendará su acta de expulsión, readmitiéndola de forma póstuma en la Sociedad. Seguro que ambas individualidades junto a la de Steiner, Steffen y otros difuntos trabajan desde el otro lado en estos difíciles momentos para seguir preservando la antroposofía, algo que quedó de manifiesto en la conmemoración del 150 aniversario de este coraje de curar.

José Manuel Fernández Alfonso

NOTICIAS DE POLÍTICA SANITARIA

COMPETENCIAS DIGITALES Y UNA DEMOCRACIA EN PELIGRO

En diciembre pasado, la Comisión Europea (CE) publicó la versión 3.0 del Marco de Competencias Digitales para la Ciudadanía, un modelo detallado en el que se determina cuáles son las competencias que debe tener cada adulto en función del nivel de competencia que desee tener.

En diciembre pasado, la Comisión Europea (CE) publicó la versión 3.0 del Marco de Competencias Digitales para la Ciudadanía, un modelo detallado en el que se determina cuáles son las competencias que debe tener cada adulto en función del nivel de competencia que desee tener. No obstante, no es raro, que se interprete como un marco curricular para escuelas primarias y secundarias, y sea asociado con un alto uso de herramientas digitales desde temprana edad (entre las que se incluye la inteligencia artificial (IA)). Peor aún es que los adultos que han elaborado esos planes se han olvidado de cuántas competencias digitales han adquirido ellos mismos en la adultez o mediante cursos intensivos, y cuánta creatividad, salud mental y competencias psicomotoras le deben al tiempo que pasaron sin pantallas en las guarderías y su etapa escolar.

Y precisamente es de esas competencias que solo pueden adquirirse en el mundo análogo que se ocupa la CE, que designa el modelo HERMMES como aquel que «Apoya a los niños y jóvenes a crecer como adultos de forma resiliente y con competencia medial». Este modelo fue desarrollado por 15 organizaciones asociadas, que trabajaron bajo la coordinación del Consejo Europeo para la Educación Waldorf Steiner.

DEMOCRACIA EN PELIGRO

Las relaciones de poder están cambiando en todo el mundo por estos días, y también en Europa, que busca su lugar en las estructuras de poder de este nuevo (des) orden mundial que comienza a surgir. En su esencia, Europa representa la diversidad y la inclusión, y el gran desafío de trabajar por una identidad conjunta basada en los valores. El sistema de valores basado en reglas de los sistemas sociales democráticos se tambalea y abre paso a estructuras autoritarias que tampoco titubean en abusar de los órganos legislativos.

Con el fin de proteger a Europa de una nueva fragmentación y de las tendencias hostiles a la democracia, hay que fomentar reformas desde abajo, con un amplio apoyo de la sociedad civil, así como transparencia y una participación inclusiva, y exigirselas a los parlamentarios democráticamente elegidos.

ELIANT quiere impulsar, junto con otras iniciativas ciudadanas y cada vez que sea posible, un cambio cultural así, «desde abajo y con medios democráticos»: por eso exige un sistema educativo centrado en el desarrollo sano de niños y jóvenes, y que supedite a él cualquier exigencia de adaptación y rendimiento proveniente de la política y la economía. De esa forma, se fomentará una sociedad

civil que pueda abogar por la participación, la colaboración y la democracia directa, en lugar de adaptarse a las estructuras dadas. Especialmente urgente es su exigencia por un cambio de pensamiento en la economía, pues de la misma forma en que no hay ningún organismo vivo que pueda crecer de forma ilimitada, una economía orientada por el ideal del crecimiento ilimitado aportará más daños que beneficios a largo plazo, tanto a la Tierra como a sus habitantes. Esto porque, en última instancia también aviva constantemente la lucha por la distribución de los recursos y, de esa forma, promueve nuevos focos de conflicto y crisis. Por ello, con el fin de no arriesgar el equilibrio ecológico, es necesario contar con un enfoque de una economía circular orientado a las necesidades a lo largo de toda la cadena de creación de valor. En estos momentos, el orden basado en reglas de Europa es cuestionado por uno basado en el poder. Por esto, es que es cada vez más importante abogar a largo plazo por un orden de la vida social basado en valores, tal y como lo demuestra Sekem, un orden que puede prosperar cuando muchos se sienten responsables de él y hacen todo lo posible dentro de lo que está a su alcance.

Resumen del artículo de Michaela Glöckler publicado por ELIANT el 9 febrero 2026

TESTIMONIO DEL PACIENTE

QUISTES DE OVARIO Y SU TRATAMIENTO CON LA MEDICINA ANTROPOSÓFICA

Me gustaría compartir con vosotros mi experiencia con motivo de mis problemas ginecológicos.

En febrero de 2023, a la edad de 44 años, me detectaron un quiste redondo de 50 mm de diámetro en el ovario izquierdo (OI) mediante ecografía transvaginal durante una revisión ginecológica de rutina. Mi ginecóloga me indicó que probablemente se trataría de un quiste funcional que desaparecería sólo en 2-3 ciclos menstruales y me recomendó hacer un seguimiento periódico del tamaño del quiste con ecografías.

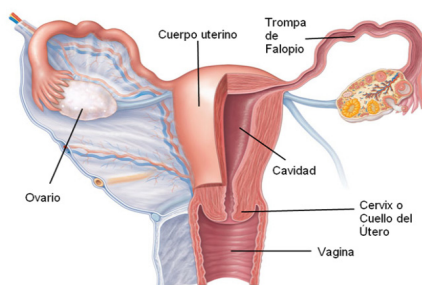
En la ecografía de septiembre de 2024, el quiste aumentó de tamaño hasta 67 mm. Con este resultado, mi ginecóloga me dijo que me debía someter obligatoriamente a una cirugía mediante laparoscopia para extirpar tanto el OI como su trompa de Falopio, siguiendo la práctica clínica habitual (recomendado en mujeres a partir de los 45 años con un quiste en ovario con tamaño superior a los 50mm) y debido al riesgo de rotura del quiste, que suele causar dolor pélvico intenso y repentino, y requiere una cirugía de urgencia.

Además, me dijo que, ya que me iba a someter a esta cirugía, también me recomendaba opcionalmente la extirpación del ovario derecho (OD) y su trompa de Falopio. La finalidad de extirpar el otro ovario sería de carácter anticonceptivo y para reducir el riesgo de cáncer de ovario, ya que, según comentó, hay evidencias científicas de que este tipo de cáncer a veces puede tener su origen en las trompas de Falopio. Si elegía esta doble extirpación, tras la cirugía me pautaría una terapia de reemplazo hormonal para reducir el riesgo de tener una menopausia temprana.

En este momento, el único síntoma que tenía era una hinchazón abdominal moderado y constante que era bastante incómodo porque cada vez que me sentaba

notaba pinchazos en el interior del abdomen. A pesar de esta incomodidad, la cirugía recomendada me pareció, personalmente, una solución demasiado drástica con mi edad, que podía ocasionar muchos trastornos en mi salud al alterar la biología natural de mi cuerpo sin una evidencia clara de necesidad. Mi formación académica es científica y *trabajo desde hace 16 años en ensayos clínicos en la industria farmacéutica* y, aunque soy consciente de los beneficios que pueden tener los medicamentos farmacológicos convencionales cuando son necesarios, también he comprobado en primera persona la eficacia y los beneficios de la Medicina Antroposófica (MA) como paciente desde hace más de 20 años.

Por ello, rechacé la cirugía y acordé con mi ginecóloga continuar haciendo un seguimiento del quiste en 6 meses. También he tenido siempre menstruaciones largas e irregulares, por lo que me recetó progesterona para intentar regularla, que nunca llegué a tomar.



AÑO 2024, INICIO DEL TRATAMIENTO ANTROPOSÓFICO:

Acudí a mi médico antroposófico en octubre de 2024, y comencé un tratamiento oral con *Mixtura Stanni cps* en gotas de *Weleda* (que continúo actualmente), *Ney Fama Nr.60*, vía subcutánea alternando con vía oral, *Magnesium sulfuricum/ovaria* (Wala), en ampollas, alter-

nando con *Vespa crabro D6* y *Ovaria D30*, y por vía oral *Globuli de Bryonia cps* alternando con los de *Bryonia/Stan-num* (Wala).

Al ser un tratamiento que requiere tiempo, en la ecografía de marzo de 2025, el quiste del OI se mantuvo estable (66mm), pero en esta fecha ya me desaparecieron los pinchazos que notaba en el interior del abdomen al sentarme y la hinchazón también disminuyó.

El 06 de junio de 2025 me hice la siguiente ecografía eco-doppler, donde el quiste del OI medía 62mm, sin mostrar signos de malignidad, pero apareció un nuevo quiste de 38 x 40 mm en el OD, por lo que mi médico antroposófico también empezó a tratarlo. A finales del mismo mes, el 26 de junio, el quiste del OI disminuyó a 54mm y el del OD fue disminuyendo. La hinchazón abdominal desapareció.

EVOLUCIÓN CLÍNICA:

En mi última ecografía del 14 de noviembre, el quiste del OD ha desaparecido y el del OI mide sólo 54 mm. Finalmente, mi ginecóloga ha desistido de la cirugía y continuaré con las revisiones periódicas con ecografías. Debido a las reglas irregulares, me volvió a prescribir progesterona de forma regular, por lo que en su lugar, opté por tomar *Agno-lyt* cápsulas de *Madaus* en diciembre de 2025 en vez de progesterona y, aunque llevo poco tiempo tomándolo, he podido apreciar que se va regulando.

Como siempre, desde que he sido tratada con la MA, sólo puedo estar inmensamente agradecida por el privilegio de estar en manos de sus médicos y seguir comprobando la profunda conexión entre cuerpo, alma y espíritu del ser humano.

E.B

AUTOEMPODERAMIENTO DEL PACIENTE

El pasado 8 de noviembre del 2025 por segundo año hemos participado en el día del Autoempoderamiento del paciente, siguiendo las indicaciones de la Federación Europea de Asociaciones de Pacientes por una Medicina Antroposófica, EFPAM, para desarrollar nuestras habilidades para mantener nues-

tra salud.

El objetivo del encuentro es desarrollar una dinámica entre las personas interesadas en la salud, pacientes, médicos y terapeutas de orientación antroposófica, con el fin de poner en común sus fuerzas y recursos, en colaboración con *Anthrosana España*.

En esta ocasión contamos con la colaboración del Doctor Miguel M. Falero y Beate Hesterkamp diplomada en Enfermería y Masaje Rítmico según Dra. Ita Wegman que impartieron el taller *El trauma comprendido desde la medicina antroposófica integrativa*, su prevención y tratamiento.

A continuación os presentamos un resumen del taller.

ARTÍCULO

RESUMEN DEL TALLER DEL 8 NOVIEMBRE 2025, MASAJE RÍTMICO

Mediante una demostración por mi parte del Masaje Rítmico según Dra. Ita Wegman, los participantes pudieron observar esta práctica.



A continuación, aportaron los aspectos que habían observado y lo que más les había llamado la atención. Llevo años proponiendo este método de observación goetheana en mis presentaciones. Normalmente, los participantes descubren todas las singularidades de esta terapia a través de sus observaciones y sólo hay que ligar lo observado con las bases antropológicas de la ciencia espiritual antroposófica para que quede claro el razonamiento que tuvo Ita Wegman para crear esta nueva técnica de masaje antroposófico en la década de 1920 y desde 1928 a 1940 junto con la Dra. Margarethe Hauschka, que más tarde fundó la Escuela de Masaje Rítmico en Boll (Alemania). Hubo muchas aportaciones de los participantes. Resaltaron las maniobras con movimientos fluidos y armoniosos, que evocan una comparación con algo musical. Que los movimientos de la terapeuta a ratos sugieren la sensación de un baile. Que solo de mirar se siente relajación y una respiración más profunda. Había personas que dijeron que habían tenido la sensación de haber recibido ellos el masaje mientras miraban.

Constataron que no hay maniobras de presión y expliqué que en el Masaje Rítmico se trabaja con maniobras succionantes. Esto es muy particular de este método.

También vieron que se cuida mucho de que el paciente esté cómodo y muy bien tapado con toallas y mantas de lana natural, menos en la región que se está tratando.

Yo misma noté la atención y concentración de los participantes; se creó un ambiente que me facilitó el trabajo en público, situación tan diferente a la intimidad de la consulta. Escuché a varias personas inspirar y espirar profundamente como reacción a lo que estaban observando.

Por su parte, la voluntaria que recibió el masaje y que no lo conocía anteriormente, comentó que, siendo un tratamiento aparentemente muy suave, le sorprendió lo profundo que le había llegado.

Ita Wegman creó una metamorfosis del masaje clásico sueco adaptado a la imagen del hombre según la Antroposofía de Rudolf Steiner, su maestro. Esta imagen del ser humano consiste en:

- **La triformación funcional:** Sistema Neurosensorial - Sistema Rítmico = pulmón/corazón - y Sistema Metabólico/Motor.

- **Los 4 constituyentes:** el organismo físico; el etérico vital; el anímico astral y espiritual (Yo)

El **masaje rítmico** ofrece la posibilidad de equilibrar los desequilibrios provocados en los diferentes cuerpos constitutivos por vivencias traumáticas, que de hecho originan muchas patologías físicas y

mentales. Muy resumido: las maniobras fluidas, armoniosas y succionantes se dirigen a impulsar las fuerzas etérica/vitales. Regular la respiración ayuda a que lo anímico astral se pueda sumergir correctamente en los procesos vitales. El Yo, lo espiritual, necesita el calor para poder actuar en el organismo.

Como los traumas afectan fuertemente en lo anímico astral y el riñón es digamos el ancla de lo astral en el organismo, a petición del Dr. Falero enseñé también una envoltura de riñón con jengibre. En caso de que el trauma haya provocado estados disociativos en el paciente, se haría la envoltura al riñón con mostaza. El voluntario que se ofreció para recibir la envoltura se levantó bastante sorprendido sobre la actuación profunda de esta aplicación externa. Recalcó que se fue relajando, a la vez de estar atento y despierto y sobre todo de que todavía bastante tiempo después de haber quitado la envoltura, el calor en la zona seguía aumentando. (Hemos visto que el calor ayuda al Yo a ligarse mejor al organismo, en este caso al riñón).

Es preferible que las aplicaciones exteriores se aprendan en un curso presencial, donde se pueden experimentar y aprender cómo se hacen correctamente. Aun así, daré un enlace a una página web de enfermería antroposófica con videos explicativos de varias envolturas a órganos. www.pflege-vademecum.de. Al pinchar “aplicaciones” aparece todo un listado, también Envolturas.

Beate Hesterkamp

ARTÍCULO

RESUMEN DEL TALLER DEL 8 DE NOVIEMBRE, EL TRAUMA

COMPRENDIDO DESDE LA MEDICINA ANTROPOSÓFICA INTEGRATIVA, SU PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO.

¿QUÉ ES UN TRAUMA?

Es una herida anímica o psíquica provocada por un shock inesperado y sin estar preparados previamente para vivirlo. Una vivencia intrusiva que entra en la vida del día a día. Algo desastroso esa

herida anímica no se puede ver hacia el exterior por lo tanto resulta más complejo de tratar que una herida física. Los terapeutas del trauma se encuentran con cuestiones que la psicología convencional no puede abordar plenamente: ¿Por

qué algunos individuos salen de experiencias devastadoras con una sabiduría y compasión más profundas mientras que otros se consumen en la oscuridad? Entender el trastorno de estrés postraumático como un proceso de transfor-

mación, como una iniciación involuntaria, un encuentro desprevisto con el Guardián del Umbral, que no se produce de forma meditativa, sino en los momentos más brutales de la vida. A partir de la ciencia iniciática de Rudolf Steiner comprendemos que las experiencias traumáticas afectan a los supervivientes, mientras se encuentran en el abismo con aspectos sombríos, haciéndose eco de lo que Steiner describió como las “tres bestias”. Desde este punto de vista, el trauma exterioriza una oscuridad interior que exige integración. El trauma conlleva una profunda dimensión. Los supervivientes no sólo se enfrentan a lo que les hicieron, sino también a lo que hicieron, presenciaron o no pudieron evitar. Esta herida moral plantea cuestiones urgentes de culpa, responsabilidad y perdón.

La Antroposofía lo enmarca en la confrontación con el mal: una prueba que conduce a la destrucción o a una conciencia, compasión y fuerza moral más profundas.

Tenemos por tanto estos ámbitos:

- Trauma como una perturbación de la persona cotidiana
- Trauma como experiencia del paso del umbral;
- Una sintomatología como confrontación con las “tres bestias”.
- Oportunidad para el dominio del cuerpo astral que conduce al desarrollo del Yo Espiritual.

En una época en la que el mal se manifiesta a través del terrorismo, los accidentes, la guerra, la violencia, necesitamos urgentemente marcos que no nieguen la realidad de la oscuridad ni abandonen la esperanza de transformación. En su lugar, nos preguntamos: ¿puede entenderse el TEPT como una iniciación involuntaria, y el trauma como una herida y un camino potencial hacia la transformación y el crecimiento espiritual?

REACCIONES FISIOLÓGICAS

En situaciones de shock o de trauma agudo la fisiología permite al ser humano adaptarse a la situación traumática por medio de reacciones de autoconservación. Se produce una activación triple: sensorial, emocional (cuerpo de sensibilidad) y metabólica. En primer lugar, hay una activación, lo cual conduce a tres tipos de reacción: Lucha; Huida; Congelación.

• **Biológicamente**, el trauma se organiza alrededor de la respuesta de inmovilidad tónica (potenciada por el miedo) presente en los animales, desde los insectos, hasta los seres humanos. La cla-

ve para la resolución del trauma está en desacoplar el miedo, de la inmovilidad paralizante, permitiendo así el acceso a las intensas energías presas en el estado de inmovilidad para que estas puedan ser liberadas y, finalmente transformadas (Peter Levine: impulsos motores que no pudieron ser completados en el pasado, descargas térmicas, viscerales, temblores, emociones...).

• **Trastornos relacionados con el Trauma.** Suelen ser trastornos de identidad y trastornos de personalidad, tienen en común la afectación de la memoria, del recuerdo que equivale a pérdida de la memoria semántica en relación con la identidad: como consecuencia aparece la fragmentación biográfica. Durante la noche los dos binomios se separan. *“El secreto de nuestro sueño consiste, precisamente, en que del mundo de las estrellas (de ahí que hablemos del cuerpo astral que se halla expandido en el mundo de las estrellas), recibimos las fuerzas purísimas de todo el cosmos, fuerzas que, al despertar, traemos con nosotros para los cuerpos físico y etéreo en que volvemos a sumergirnos. Volvemos entonces del mundo del sueño, fortalecidos por lo recibido del cosmos”.* Rudolf Steiner en el evangelio según San Mateo. Estos miembros constitutivos normalmente están firmemente anclados en nuestra organización corporal: El Yo en nuestros plexos nerviosos vegetativos: solar, celíaco, ganglio estrellado; el cuerpo astral en nuestra organización renal y medula espinal, el cuerpo etéreo en el hígado y el cerebro. Cuando ocurre el evento traumático se separan de dichos órganos en mayor o menor grado dando origen a los diversos signos y síntomas de la disociación. Basándonos en estos anclajes que vinculan los miembros constitutivos superiores de forma bien diferenciada a los ámbitos orgánicos arriba mencionados tenemos tres distintos grados de disociación o desvinculación. Siendo la desvinculación del primer grado la del Yo del plexo solar abdominal; La de segundo grado la del Cuerpo astral (CA) la organización renal y medular espinal; la de tercer grado la del cuerpo etérico (CE) de la organización cerebral.

EL KARMA DE LA FALSEDAD O DE LA MENTIRA

• Al final de la conferencia sobre la desvinculación del 14 de enero de 1917 Rudolf Steiner vincula dicho relato con logias y fraternidades ocultas que pretenden influir en la futura configuración de los pueblos europeos, promoviendo

egoísmos grupales y nacionalismos, promoviendo todo tipo de mentiras, como en la 1ª WO.

• Arcángeles rezagados en su evolución matizan los nacionalismos de tal forma que a veces facilitan en el ser humano un impulso hacia la destrucción y el mal. El miedo a la verdad corroe cada vez más el alma humana, haciendo surgir el karma de la mentira. De ahí parte la magia gris o propaganda transmitida por los medios de comunicación que genera una conciencia hipnótica que le impide a las personas pensar desde su propia conciencia de vigilia auto centrada. Infodemias mas miedo causan la aparición de un espectro, Egregor maligno, o demonio artificial, se trata de una formación autónoma que adquiere vida propia. Este demonio artificial colectivamente creado por comunidades humanas prendadas del escalofrío del terror, conduce a la creación de espectros que velan la realidad, distorsionándola. De modo que la falsedad termina ocupando el lugar de la verdad. Esta herida anímico espiritual causada por la falsedad que vive en los medios y las instituciones solo puede ser curada por una nueva religión, y no hay religión mas elevada que la verdad.

DISOCIACIÓN

• Es un mecanismo de respuesta frente a tensión o traumas profundos, caracterizada por pérdida de memoria. Sensación de despersonalización, desapego, alienación o separación de uno mismo. Sensación de extrañamiento e irrealidad. Agudización de los sentidos. Cambios de percepción del entorno. Aceleración de los pensamientos. Movimientos automáticos o robóticos. Resurgimiento de recuerdos enterrados.

• Es un mecanismo desesperado de supervivencia cuando uno ya no puede enfrentarse al desbordamiento emocional. Todos hoy día estamos en mayor o menor medida disociados.

EJEMPLOS DE DISOCIACIÓN

• **Trauma de cualquier tipo.**

• **TLP Trastorno Límite de personalidad.**

• **El camino interior. La meditación.** En el libro de Medicina Pastoral, R. Steiner describe como cuando la persona medita, el pensar sale del órgano neurosensorial, hacia arriba. Cuando medita con todo su corazón, también el corazón y el sentir se elevan de los órganos rítmicos del sentir.

• **Contacto con el mundo de las drogas.**

ENFRENTANDO EL MAL

Fuerzas involutivas se hacen visibles y activas en todos los niveles de la sociedad con una fuerza hasta ahora inimaginable. Rudolf Steiner describe cómo estas fuerzas actúan en nuestro metabolismo. Describe una «furia destructiva» que opera «tras los espejos de la memoria», en la que el yo humano se forja continuamente. Si estos poderes se liberan prematuramente en la consciencia, su poder destructivo se proyecta en la vida social, donde desata el poder desnudo del interés propio, que opera mediante mentiras deliberadas, polarización, nacionalismo, odio y el uso indebido y destructivo de poderosas fuerzas vitales.

PSICOTERAPIA GENERAL DEL TRAUMA

- El objetivo de la terapia del nunca puede ser deshacer el trauma. Esto siempre será una realidad en la biografía de una persona, sino que se trata de reconstrucción e identidad.
- La relación terapéutica representa una imagen integral que cura en todos los sentidos. Ley pedagógica de Rudolf Steiner. Esto significa una elevada exigencia para el psicoterapeuta, que debe haber desarrollado habilidades espirituales hasta el nivel más elevado de desarrollo posible.
- Se trata de llevar al paciente desde la fragmentación a la integración lo más suavemente posible.

TRATAMIENTO ANTROPOSÓFICO MULTIDISCIPLINAR

- Masaje rítmico según Ita Wegman y Margarethe Hauschka, se trata de un método terapéutico corporal en el que se puede utilizar la piel para influir de forma centralizada en el sistema nervioso autónomo y en la parte rítmica del ser humano.
- Baño de dispersión de aceite según Jung es una medida terapéutica balneocorporal muy eficaz que interviene directamente en la esfera de calor, vida y luz del paciente.

VENDAS Y COMPRESAS

- Compresa de pomada para el corazón con Aurum/Lavandula comp. La crema (un ungüento que contiene oro potenciado, aceite de lavanda y aceite de rosa, Weleda) aplicada en el corazón durante la noche puede ayudar en las personas ancianas y en la ansiedad.
- Del mismo modo se pueden aplicar compresas para los riñones con ungüento de cobre al 0,4% (Weleda) o ungüento de cobre rojo (Wala), así como compre-

sas para riñones inquietos con té de cola de caballo (Equisetum).

TRATAMIENTO ANTROPOSÓFICO PARA LOS TRES NIVELES DE DISOCIACIÓN CAUSADOS POR DROGADICCIÓN

- Desvinculación de primer grado: Kalium Aceticum comp. D6 Trit y D3 (Weleda). Tratamiento básico del TLP en problemas de límites y estados disociativos, prepsicóticos y psicóticos pasajeros.
- Desvinculación de segundo grado: Medula Spinalis DH6, en ampollas.
- Cardiodoron/Aurum Dil.
- Aurum metallicum D10 + Hierro metéorico D10 (Ampollas de Aurum/Ferum) También se puede administrar por vía oral.
- Desvinculación de tercer grado: Muérdago, por ejemplo Helixor o Iscucin. Actúa encarnando el CA y el Yo. Administrar altamente diluido. Para estados de shock duradero en los que el CE se disocia del Yo y el CA. Conecta el Yo y CA con la organización físico-etérea nuevamente.
- Árnica Montana DH30 (Wala/Weleda). Es una planta cuya aplicación terapéutica es de la edad moderna. No figura en el Dioscórides (40-90 DC). Aparece descrita por primera vez por Gesner (1516-1565)
- Familia de las Asteráceas. Le gustan lugares fuertemente expuestos a la luz solar. En su raíz es rica en aceites esenciales, con propiedades antiespasmódicas, mientras que la flor rica en sexquiterpen-lactonas con potente efecto antiinflamatorio. Es la planta del silicio y la luz.
- El árnica es la planta medicinal más importante para todo tipo de situaciones de shock y trauma físico y psíquico que se caracterizan por una disociación de los miembros constitutivos.
- Amnion D6- D30 (Wala). Rico en el proceso del silicio. Envoltura materna embrionaria. Especialmente indicado en procesos disociativos y trastornos en los que faltó la “envoltura materna” durante el desarrollo temprano y en caso de prematuridad.

JENGIBRE

- El jengibre (*Zingiber officinale*) es un rizoma originario del sudeste asiático, utilizado desde hace más de 3.000 años tanto en la gastronomía como en la medicina tradicional. Pertenece a la familia de las zingiberáceas, la misma que el cardamomo y la cúrcuma. Principales indicaciones: MA y Traumatología Pacientes con escasa capacidad de generar calor propio.

- En aplicación externa tiene la capacidad de generar desde dentro un calor duradero.

TERAPIAS ARTÍSTICAS EN LA DISOCIACIÓN

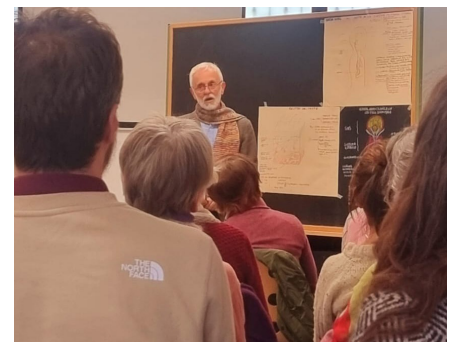
- Primer grado, disociación del Yo: modelado, por ejemplo alfarería
- Segundo grado, disociación del CA: Dibujo en blanco y negro y con perspectiva. Observación del desarrollo de una semilla y dibujarlo cada día. Jardinería
- Tercer grado de disociación, del CE: Trabajar con la simetría. Musicoterapia: trabajar con el salterio, la lira, o la crota.
- **Ejercicios psicológicos y espirituales:** 1º Disociación: cuidar ritmos día / noche. Mirada retrospectiva del día, haciendo hincapié en lo positivo. 2ª Disociación: Ejercicios de entrenamiento en la percepción: reafirma el CA. 3ª Disociación: Fortalecimiento del CE: Ritmo, aprender a planificar, cambiando hábitos.

PSICOTERAPIA ANTROPOSÓFICA

La psicoterapia antroposófica se ocupa, entre otras cosas, de las consecuencias de la Traumatización sufrida por individuos y familias. Para ello tiene en cuenta las percepciones y orientaciones espirituales que sirven para la transformación del trauma mediante la integración consciente de los sufrimientos padecidos, tanto a nivel espiritual y anímico como corporal y etérico, en la corriente vital kármica del individuo. Un proceso duradero de crecimiento posttraumático, ejecutado en general mediante un enfoque multidisciplinar.

Superar el trauma (Viktor Frankl). “El sufrimiento y las dificultades son tan parte de la vida como el destino y la muerte. Ninguno de ellos puede separarse de la vida sin destruir fundamentalmente su significado. Separar las dificultades y la muerte, el destino y el sufrimiento, de la vida sería despojarla de su forma. Gracias a los martillazos del destino, del sufrimiento mismo, la vida cobra forma”.

Miguel Martínez Falero del Pozo,
Médico y psicoterapeuta antroposófico



Este verano, toma Vitamina Z

Te protege del ruido y las prisas.
Te ayuda a expresar lo que sientes.
Y resulta esencial para aumentar tu
energía vital. Es la vitamina Z,
presente solo en Zuhaizpe, el único
centro de salud natural que aplica,
entre otras, la medicina antroposófica.

A partir del 21 de junio.
Reserva ya tu estancia

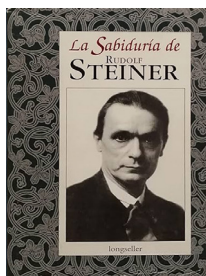
Zuhaizpe.com

zuhaizpe
TU ESCUELA DE SALUD

SABIDURÍA DE RUDOLF STEINER

*“Por interesante que resulte seguir la senda
de un gran pensador, yo sólo quiero seguir-
la, mientras ello me ayude a mi a crecer”.*

Rudolf Steiner



SOCIEDAD ANTROPOSÓFICA EN ESPAÑA

www.sociedadantroposofica.es
sociedadantroposofica@gmail.com

Avda. del Dr. Federico Rubio y Galí nº 74, Madrid.

CENTRO ABIERTO DE ANTROPOSOFÍA EN MADRID

Actividades abiertas, Cursos, Conferencias...

www.centroabiertoantroposofia.es
info@centroabiertoantroposofia.es

916 256 672

Avda. del Dr. Federico Rubio y Galí nº 74, Madrid.

EDITORIAL RUDOLF STEINER

www.editorialrudolfsteiner.com
pedidos@editorialrudolfsteiner.com

915 531 481 - whatsapp 638457690



ALIECO

Distribuidora e importadora de
productos ecológicos y biodinámicos

Comunica el cese de su actividad
y pone a disposición sus instalaciones
Manuel Hernando Ibáñez Álvarez

670538317

Gerente de ALIECO, S.L.U.

EDICIÓN

Editor: **Anthrosana en España**

Redacción, Publicidad, Administración y Distribución:

C/ Pico Almanzor nº 25

28500 Arganda del Rey, Madrid

correo electrónico: secretaria@anthrosana.org.es

Responsables de la redacción: **B. Sánchez Segura,
Sara Vaquero, JM. Fernández, M. Ibáñez y Montse-
rrat Trío.**

Producción: **Anthrosana en España**

Maquetación: **Cristina Jardón | Graphic Inside**


anthrosana
en españa
www.anthrosana.org.es



Abraxas
Talismán curativo
de Alejandría