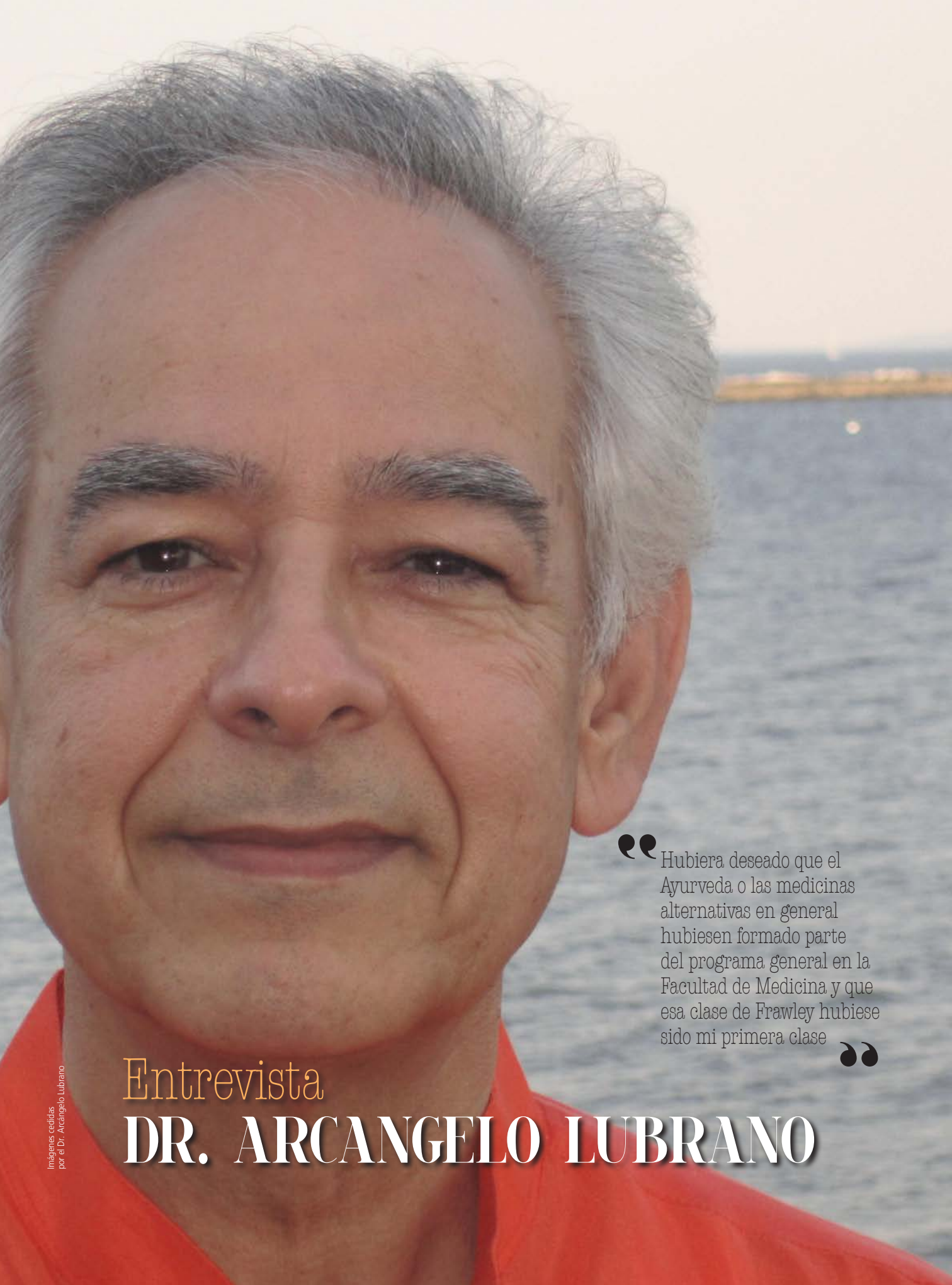


Imágenes cedidas por el Dr. Arcángelo Lubrano

> Hubiera deseado que el Ayurveda o las medicinas alternativas en general hubiesen formado parte del programa general en la Facultad de Medicina y que esa clase de Frawley hubiese sido mi primera clase

Entrevista
DR. ARCANGELO LUBRANO

LA MENTE EN EL AYURVEDA ES UN ORGANO MÁS

El Dr Arcángelo Lubrano no es un psiquiatra convencional, aunque lleve muchos años ejerciendo como tal. Afirma, que a pesar de los últimos avances en psicofarmacología, el amor, la compasión y el factor espiritual siguen ausentes, como factores curativos universales

Usted es médico psiquiatra ¿Cómo surge su interés por la medicina Ayurveda?

Llego al Ayurveda tarde en mi vida profesional. Después de más de 20 años de experiencia clínica como psiquiatra es cuando comienzo mi entrenamiento ayurvédico. La clase inaugural, sobre el sistema de filosofía Samkhya, la impartía el Vedacharya David Frawley. De allí nace una pasión por los Vedas y una estrecha relación con David Frawley.

Hubiera deseado que el Ayurveda o las medicinas alternativas en general hubiesen formado parte del programa general en la Facultad de Medicina y que esa clase de Frawley hubiese sido mi primera clase. Después de todo, el Ayurveda, sobre todo debido a su antigüedad, puede considerarse la madre de todos los sistemas médicos.

El Ayurveda es una ciencia que abarca diferentes ramas. Entre ellas se ocupa también de la parte psiquiátrica. Si no me equivoco, de las 8 ramas del Ayurveda, la rama que se ocupa de la psiquiatría toma el nombre de Graha Chikitsa o Butha Vidya ¿En qué consiste Graha Chikitsa y qué tipo de enfermedades trata?

El Ayurveda no trata enfermedades sino al Ser en su totalidad. De otra manera no sería posible avanzar hacía el estado de bienestar y sanación.

Los aspectos psicológicos y espirituales son tenidos en cuenta en todo momento, tanto si nos encontramos ante una manifestación de algún órgano, por ejemplo el sistema digestivo, como si estamos ante un cuadro de depresión psicológica. La mente, en Ayurveda, es un órgano más. Las enfermedades son las mismas que en Occidente. Son tipificadas como "mentales" y son tratadas por especialistas. Además, muchas no tienen cabida en los manuales modernos. A fin de cuentas, el verdadero concepto de sanación en el Ayurveda consiste en la sanación de la conciencia y los métodos utilizados son abundantes y muy diversos. Desde una modificación de la conducta del paciente y una llamada a la acción, hasta aprender a nutrir la mente y entender el rol de las impresiones en la misma. Grahas o Bhutas son comúnmente llamadas "duendes o fantasmas", para referirse a las energías desbalanceadas en el campo astral. Ya encontramos referencia a ellas en los tratados de Charak y Sushrut y sus tratamientos incluyen rituales, mantras, yantras, purificaciones, etc. Terapias externas que incluyen la dieta, las hierbas y el Pancha Karma. También terapias sutiles como el uso de colores, gemas y aromas. Asimismo, los mantras son de gran importancia y cuando hablo de mantras puedo estarme refiriendo al Padre Nuestro. Y por supuesto, el Pranayama y el Yoga en general. El único propósito de todos estos aspectos del tratamiento es ayudar al individuo en la sanación de la conciencia.

El Ayurveda opina, que el karma pasado puede ser la causa de ciertas enfermedades mentales, ¿Está usted de acuerdo con esta afirmación?

Sí, tanto las afecciones dermatológicas crónicas como algunas psiquiátricas tienen una base karmática independientemente de los factores genéticos. Ahora bien, el porqué una determinada persona padece una de estas enfermedades es algo aún desconocido para la mayoría de nosotros.

¿En qué se diferencia la psiquiatría moderna del Graha Chikitsa?

A pesar de la sofisticación en los manuales de diagnósticos que se van adaptando de acuerdo a las necesidades específicas y a pesar de los grandes avances en la psicofarmacología de los últimos 30 años, sigue ausente el componente espiritual y los conceptos de compasión y amor como factores curativos universales.

Usted ejerce como psiquiatra. Cuando un paciente acude a su consulta, basa su tratamiento en el Ayurveda o en la psiquiatría tradicional occidental?

La mayoría de los pacientes acuden en busca de psicofármacos y esperan encontrar un psiquiatra alópata, por lo tanto debo respetar el contexto. Sin embargo, durante la entrevista y mi trato con el paciente puedo introducir muchas sugerencias sobre su dieta, aspectos de convivencia y hasta tocar lo espiritual cuando el paciente se muestra receptivo. Además, suelo tomarles el pulso y determinar su constitución. Muchos se sorprenden cuando les digo que sufren de problemas digestivos o de cualquier otra afección y me preguntan asombrados como lo he adivinado.

Teniendo en cuanta los doshas, existe un tipo de constitución más proclive a sufrir enfermedades mentales?

Sin duda Vata. Recordemos que Vata o Vayu está a la raíz de todos los otros doshas (Pitta y Kapha) y es el dosha mas proclive a enajenar la mente. El tratamiento de Vata es fundamental en cualquier circunstancia.

¿Cómo influye el desequilibrio de los doshas a nivel mental?

Vata desequilibrado: El miedo y la ansiedad son los trastornos principales del Vata y ocurre cuando sentimos que nuestra fuerza vital está en peligro.

Pitta desequilibrado: La ira es la principal alteración emocional del Pitta. Pitta es ardiente, nos calienta y nos ayuda a defendernos de ataques externos. Es propenso a la cólera y tiende a ser agresivo y dominante. Posee una fuerte voluntad y puede ser impulsivo. Los Pittas son buenos líderes pero pueden ser fanáticos o insensibles. Les gusta el uso de la energía y la fuerza y están sujetos a la argumentación y a la violencia.

Kapha desequilibrado: El deseo y el apego excesivo son las emociones más afectadas, así como el apego mental a los objetos, lo que puede llegar a perturbar la mente.

El Ayurveda es una ciencia además de una medicina. En Occidente, lo que se conoce por Ayurveda son los masajes y la dieta. Como médico... ¿Cómo ve el futuro del Ayurveda? Concretamente en materia de psiquiatría, ¿Se están aplicando los conocimientos ayurvédicos en Occidente?

El Ayurveda forma parte de un conjunto de medicinas alternativas que hoy vemos resurgir y progresar, gracias entre otras cosas, a la constante demanda de los usuarios. De manera que el auge de las medicinas alternativas en Occidente se debe al interés de todos aquellos que han decidido tomar las riendas de sus vidas y formar parte de su propia sanación. Es también parte integral de un movimiento que auspicia la sanación de la conciencia y no solamente



> A pesar de la sofisticación en los manuales de diagnósticos que se van adaptando de acuerdo a las necesidades específicas y a pesar de los grandes avances en la psicofarmacología de los últimos 30 años, sigue ausente el componente espiritual y los conceptos de compasión y amor como factores curativos universales.

del cuerpo físico. En algunas escuelas de psiquiatría eclécticas, y en particular en la Universidad de Stanford donde me formé como psiquiatra, existe un departamento de medicinas alternativas al servicio de los estudiantes y pacientes. De esta manera, aunque existen fuertes intereses económicos en el sector de las empresas farmacéuticas, también es cierto que existe un público cada vez más exigente y conocedor y esto contribuye a la proliferación de las medicinas alternativas.

Son bien conocidos los beneficios del yoga sobre la mente ¿Cómo nos ayuda el Ayurveda a mantener nuestro equilibrio mental?

Aquí debo anotar lo siguiente. El Yoga llega a Occidente con más de 1 siglo de antelación y hoy en día es bien conocido y es parte integral del sistema médico. El Ayurveda llega hace pocos años y pareciera que son sistemas diferentes cuando en realidad son ciencias hermanas. Yoga es la ciencia védica que nos enseña como armonizar nuestro Ser con el Universo. Ayurveda es la ciencia védica de curación a sí mismo y nos enseña a usar el Yoga y su metodología para tratar enfermedades del cuerpo y mente con el fin de promover la longevidad, la vitalidad y el bienestar general. El aspecto curativo del Yoga o Yoga Chikitsa está relacionado directamente con la parte del Ayurveda que gobierna todas las terapias védicas o chikitsas. Los antecedentes filosóficos del Yoga y del Ayurveda los podemos encontrar en el sistema Samkhya, que es una de las principales escuelas de pensamiento vedántico. El Vedanta y en particular el Advaita son comunes tanto al Yoga como al Ayurveda. El Vedanta provee la comprensión sobre el trabajo de la mente,necesario para la aplicación de la psicología ayurvédica.

Últimamente y debido a la situación de crisis e incertidumbre que estamos viviendo, cada vez hay más suicidios y personas que sufren enfermedades mentales. Como psiquiatra me gustaría que me respondiera a una pregunta: ¿Cree usted que es la situación la causante de que una persona tome la decisión de quitarse la vida, o más bien la situación no es más que un detonante?

La segunda explicación aplica. El final del Kali Yuga y este comienzo de transición de eras parece que por una parte incrementa estos casos, pero simultáneamente vemos un resurgir de valores positivos.

¿Cómo puede ayudarnos el Ayurveda a hacer frente a situaciones que provocan estrés o ansiedad?

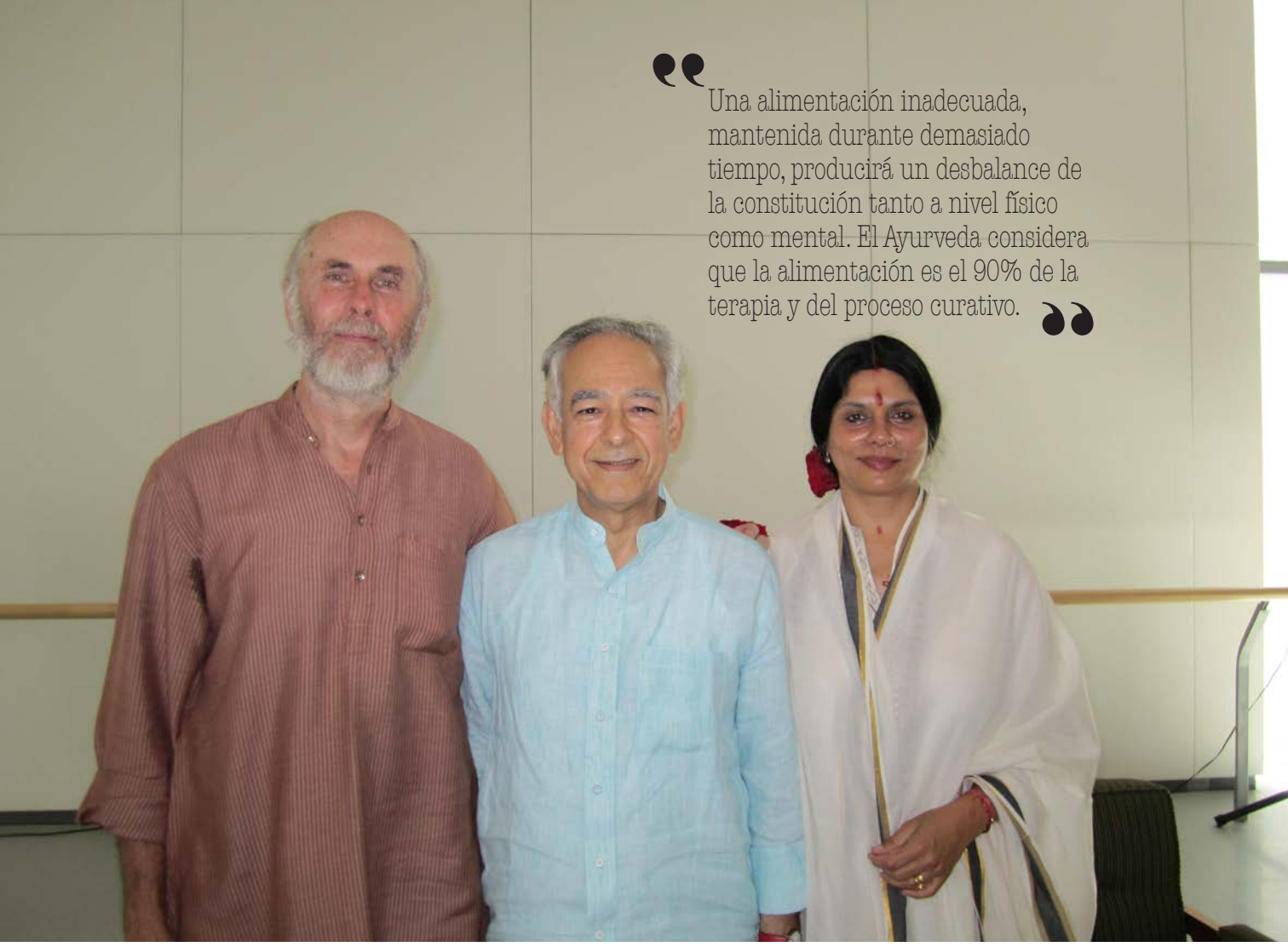
Si existe equilibrio y paz dentro de nosotros podremos enfrentarnos a estas situaciones. El caos se quedará fuera y no podrá alterarnos. Aprenderemos a distinguir el Maya de la paz de nuestro Ser interior.

El Ayurveda establece que debido a una alimentación inadecuada el estado natural de la mente se perturba y se crean toxinas mentales que si no desechamos dan lugar a trastornos crónicos, es eso cierto?

Una alimentación inadecuada, mantenida durante demasiado tiempo, producirá un desbalance de la constitución tanto a nivel físico como mental. El Ayurveda considera que la alimentación es el 90% de la terapia y del proceso curativo. Pero podemos sufrir un desbalance psicológico serio a pesar de tener una dieta adecuada, por ejemplo cuando participamos de relaciones tóxicas, de impresiones mentales fuertes, de vicios, o de falta de fe y ausencia de meditación.

Además de la dieta, que otros factores intervienen desde el punto de vista ayurvédico en los problemas mentales?

Nuestras relaciones interpersonales, nuestros hábitos (fumar, alcohol, drogas), el alejamiento del mundo espiritual y en general el desapego a las normas sociales tradicionales como el valor de la verdad, el actuar correctamente, la no



> Una alimentación inadecuada, mantenida durante demasiado tiempo, producirá un desbalance de la constitución tanto a nivel físico como mental. El Ayurveda considera que la alimentación es el 90% de la terapia y del proceso curativo.

El Dr. Arcángelo Lubrano, junto a uno de sus maestros ayurvédicos, el Dr. David Frawley (Fundador y Director del American Institute for Vedic Studies) y Yogini Shambhavi

violencia y el amor universal. Además, agregaría la importancia del servicio social desinteresado.

Junto a la dieta adecuada, las hierbas también son fundamentales en el tratamiento de las diferentes patologías. Hay algunas hierbas que el ayurveda denomina Medya Rasayanas y que se dice nutren los tejidos nerviosos ¿Cuáles son y cómo funcionan?

También denominadas "nervinos" ya que tienen la propiedad de actuar específicamente a nivel del sistema nervioso. Se usan generalmente incorporadas a fórmulas preparadas y se utilizan de acuerdo a la constitución del paciente. En términos modernos, se habla de adaptógenos . "Rasayana" ,es un término que nos habla de rejuvenecimiento. Por nombrar algunas: Ashwaganda, Brahmi, Sankhapuspi, Jatamansi. Debemos recordar nuevamente que conseguiremos mejores resultados con hábitos de vida sanos y constantes que con curas apresuradas y de último minuto. En relación a las hierbas que vienen de la India, sólo podemos adquirirlas en forma de polvo, lo que reduce su eficacia y duración. Existe una gran diferencia entre ingerir una cápsula que contiene "polvo" de determinada hierba que utilizar la planta completa. El concepto de "principio activo de una planta" es algo introducido por los fabricantes de medicinas de este tipo.

Tú que vives en EEUU ¿Cómo ves la situación del yoga y el Ayurveda? ¿Crees que EEUU ha contribuido a desvirtuar la esencia de estas dos ciencias o a promoverlas?

En el peor de los casos y con afán reduccionista puede decirse que han convertido al Yoga en un simple ejercicio y al Ayurveda en un simple masaje, eliminando en ambos sus cualidades energéticas y espirituales originales. Pero desde un punto de vista positivo, observo una evolución tanto del Yoga como del Ayurveda en todos sus aspectos, regresando a la India a fortalecer y a renacer en su propio lugar de origen.

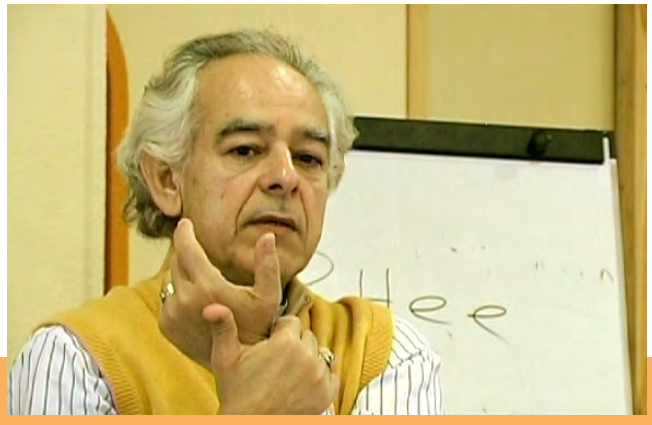
Sientes fascinación por las nuevas tecnologías. Cada día estamos más inmersos en ellas, no cree que los nuevos avances en materia de comunicación van sumergiendo a la sociedad en una mayor incomunicación?

Es posible, pero es tan solo una etapa necesaria dentro del proceso evolutivo. Las personas se preocupan mas de sus redes virtuales que de sus amigos, parientes o vecinos. En los años 80 y varios años antes de la llegada de la web, fundé en Caracas un Boletin Board System (BBS) que funcionaba con módem y los usuarios se conectaban vía telefónica. Los BBS pueden verse como los abuelos de lo que hoy llamamos "Redes Sociales". Saturado con esa experiencia, hoy en día no pertenezco a ninguna de las redes sociales existentes.

Entre otras cosas has estudiado acupuntura. ¿Que relación guarda ésta con los puntos marma del ayurveda o la marma terapia?

Según Frank Ros ("Lost Secrets of Ayurvedic Acupuncture"), la acupuntura, tal y como se la conoce hoy día, tuvo sus orígenes en la India y muchos puntos de acupuntura tienen alguna relación con puntos marmas conocidos.







Sobre estas líneas fotos de las conferencias y charlas organizadas del Dr. Arcágelo Lubrano en España

He leído la curiosa historia que cuenta en su página web acerca de lo que le ocurrió con el libro de Sai Baba. Sai Baba fue un líder espiritual pero su figura está rodeada de controversia. La BBC y otras medios de comunicación han difundido documentales y artículos donde se ponen de manifiesto denuncias sobre abusos sexual, etc. ¿Conociste personalmente a Sai Baba y que nos puedes contar al respecto de su persona y acerca de las informaciones que se difunden sobre Él y su organización?

A través de la historia todos los avatares han estado rodeados de controversia y no fue diferente para Bhagavan Sathya Sai Baba. Uno de sus lemas preferidos era "Mi vida es mi mensaje" y lo podemos juzgar por la magnitud de obras que nos dejó. Sistema de riego y agua potable para millones de personas, Universidades y variadas escuelas y un sistema de salud sin igual en todo el mundo. Dos hospitales de especialidades, que mas que hospitales parecen palacios, donde son atendidos amorosamente y sin costo alguno y sometidos a operaciones de alta tecnología a miles de personas todos los años. Lo más importante, tal vez, fue como Sai Baba, sin publicidad alguna, logró despertar la fe y el ánimo de servicio social en millones de personas alrededor del mundo. Ya que nos hemos referido a esa historia personal que narra como despierta en mi la devoción por Sai Baba, creo importante compartir el enlace con los lectores para que saquen sus propias conclusiones: **http://www.lubrano.com/doctor/saibaba.php**