

**PERSPECTIVA CLINICA:
REIKI PARA EL CUERPO, MENTE Y ESPIRITU, APOYO PARA LOS PACIENTES
CON CÁNCER**

Pamela Miles

Este artículo fue originalmente publicado en Ingles:

Miles P. Reiki for Support of Cancer Patients. Advances in Mind-Body Medicine. Fall 2007;22(2):20-26.

Pamela Miles es una consultora de Salud Integrativa, Maestra de Reiki y educadora en su práctica privada en la ciudad de Nueva York. Pamela es la directora fundadora del Instituto de Avances de Medicina Complementaria.

INTRODUCCION:

El diagnóstico de cáncer es una confrontación abrupta que señala a la necesidad de cuidado en muchos niveles. Para una salud óptima y un bienestar general, los pacientes no solo necesitan enfrentarse diariamente con la enfermedad sino también con los desbalances que esta implica, así como cualquier tipo de hábito no saludable para el cuerpo o la mente que debilita su bienestar. Los pacientes también necesitan sanarse del impacto del diagnóstico y una vez empezado el tratamiento, de los efectos colaterales que este implica y el estrés. Cuando el tratamiento termina, se requiere Sanación para ayudar a los pacientes a vivir con la incertidumbre de cada día mientras que recuperan su normalidad y su bienestar.

Dentro de los paradigmas médicos convencionales, se hace una distinción entre la cura, la meta objetiva y la sanación, la cual es subjetiva e individual e involucra crear y/o reforzar la sensación de totalidad en la persona y no se adjunta a resultados específicos. Para poder apoyar el proceso individual de Sanación de una persona se requiere que uno tenga habilidades que no necesariamente son enseñadas en la escuela de medicina, por lo cual los médicos están raramente capacitados para trabajar a ese nivel con sus pacientes o con ellos mismos. El agotamiento en el personal médico es prevalente, reportándose en un 56% de oncólogos americanos. Esto se debe en parte a una inadecuada instrucción en mecanismos para enfrentar situaciones difíciles.

Para responder a las consecuencias del agotamiento así como a un emergente interés y demanda por parte de los estudiantes en estrategias médicas integrativas, los colegios médicos están empezando a enseñar sanación y autocuidado a sus alumnos de manera conceptual tanto como práctica.

La práctica del Reiki cubre todos estos temas, ofreciendo a los estudiantes y profesionales de la salud la habilidad de auto-cuidado y de cuidado del paciente. Tanto el entrenamiento como la práctica en Reiki están aumentando en disponibilidad para estudiantes de enfermería y medicina a través de clases electivas, clubes especiales y programas de bienestar universitario. Un estudio

piloto busca conocer el impacto del entrenamiento en Reiki y auto-tratamiento en estudiantes de enfermería identificando “cuatro temas: espiritualidad, aumento del auto-cuidado y comportamientos relacionados con el cuidado, presencia de sanación, y aumento de la conciencia personal, lo que incluye experiencias en el cambio de estilo de vida a partir de aprender el Primer Nivel de Reiki, el deseo de una educación más holística, y la conciencia de que la practica del Reiki haya cambiado la forma en que ven su propia práctica clínica”. En Reiki se combina lo que uno siente con teoría y con la apreciación del espíritu.

Los profesionales de la salud se acercan al Reiki para ofrecer servicios clínicos que son sensibles al cuidar así como al curar. Esta sensibilidad es importante al establecer la forma en que algunos pacientes serán trasladados de un tratamiento agresivo hacia un cuidado paliativo: Un escenario en el que el Reiki puede continuar dando a los pacientes, familiares, y cuidadores, la tranquilidad y el confort. Ya que la experiencia de Sanación a través del Reiki es mejor entendida cuando haya sido experimentada personalmente, lograr que los tratamientos de Reiki estén disponibles a los médicos, estudiantes de medicina así como a los pacientes es una estrategia sabia y práctica de integración. Inclusivamente, los profesionales de la salud han reportado disfrutar de la experiencia de dar Reiki a sus pacientes.

El interés en practicantes de modalidades complementarias no invasivas como el Reiki esta aumentando en los pacientes como un apoyo para su sanación. Las terapias complementarias usadas por pacientes con cáncer es sustancial y diversa. Un estudio indica que el 80% de pacientes con cáncer de mama usaron terapias complementarias. Los efectos adversos del tratamiento convencional, el sufrimiento y los componentes estresantes, así como una penuria económica, pueden no estar completamente reconocidos. El Reiki se está convirtiendo en una alternativa popular de apoyo y así se ha reportado en estudios al respecto; evidenciado también en el aumento de número de hospitales y escenarios convencionales médicos, centros comunales y grupos de apoyo a pacientes donde se ofrece Reiki a los pacientes.

La decisión de un paciente de buscar apoyo de la Sanación esta influenciado por muchos factores. Los pacientes con cáncer experimentan ansiedad, dolor, disturbios en su humor, y pueden encontrar que dichos síntomas no responden bien a tratamientos convencionales o que no toleran a las modalidades estándares de tratamiento. Otra razón por la cual los pacientes deciden usar terapias complementarias es porque desean tratamientos afines con sus valores espirituales, deseando probar todas las opciones, pensando que las terapias convencionales son más naturales y menos dañinas que los tratamientos convencionales, conociendo a otras personas que se han beneficiado de las terapias complementarias, deseando estar mas involucrados en el cuidado de su salud y deseando cubrir todas las bases. Los pacientes también usan las terapias complementarias para reducir efectos adversos, depresión, ansiedad, insomnio y dolor; progresión lenta de la enfermedad; mejorar la inmunidad; fortalecer la salud en general; encontrar el sentido de su enfermedad; y apoyo en su transformación interior. La mayoría de los pacientes que

acceden a las terapias complementarias lo hacen mientras reciben tratamientos convencionales o durante sus repercusiones, un tiempo crítico donde los pacientes pueden afrontar la sensación de abandono y pánico. Con los avances en la detección y en los tratamientos convencionales, un número sin precedentes de pacientes con cáncer está viviendo más tiempo y así típicamente se enfrentan a más problemas de salud que sus contrapartes que no tienen cáncer, así como al continuo espectro de su recurrencia. Al apoyar la totalidad de la salud y el bienestar, la Sanación podría ayudar a los pacientes a afrontar de manera más adecuada los estresantes no médicos, por ejemplo las presiones económicas, relaciones familiares, permanecer en un programa con protocolos de tratamientos convencionales y mantener bienestar y mantener la calidad de vida después de completar su tratamiento.

DEFINICION DEL REIKI

Reiki es una práctica de sanación espiritual que promueve el bienestar a través de la fomentación del equilibrio en todo el sistema: cuerpo, mente y espíritu. Normalmente facilitado por un tacto ligero en el nivel inicial, o primer Grado de Reiki (discutido más abajo). Puede ser aprendido y practicado fácilmente sobre uno mismo, reforzando el bienestar, promoviendo calidad de vida y aliviando síntomas como ansiedad, fatiga, dolor, insomnio, náuseas e indigestión. A pesar de que el Reiki históricamente es una práctica de auto cuidado, también puede ser recibido como una terapia por parte de otra persona, ya sea un familiar, un amigo o un profesional.

Cuando se recibe Reiki como único tratamiento, el que recibe se acuesta totalmente vestido sobre una camilla, mientras que el practicante posiciona suavemente sus manos sobre su cabeza, ambas partes del torso y las extremidades según como sea necesario. Un tratamiento completo normalmente dura entre 45 á 60 minutos, pero los protocolos del tratamiento son muy flexibles y pueden ser abreviados con el fin de cubrir cualquier entorno terapeutico, como durante una biopsia de médula de hueso, quimioterapia o cirugía. En situaciones agudas incluso unos instantes de un tacto de Reiki pueden ayudar tanto al paciente como al practicante, haciendolo más fácil ofrecer Reiki incluso en los ambientes clínicos más ocupados. El Reiki no tiene contraindicaciones conocidas. No requiere que se ingiera ningún tipo de sustancias por vía oral o cutánea; el tacto es suave y ningún tipo de manipulación es necesaria. El Reiki puede ser usado de manera segura por cualquier paciente con cáncer sin importar la edad.

La práctica del Reiki solo puede ser aprendida por transmisión directa a través de un Maestro de Reiki. En el modo que fue traído de Japón en 1938, el Reiki requiere de tres niveles de entrenamiento y cada uno incluye un único campo de acción en la práctica. Los estudiantes pueden aprender el Primer Nivel (Sanación a través de un tacto ligero o cercano) y el Segundo Nivel (Sanación a distancia) en grupo. Las clases son de aproximadamente 10 horas para cada nivel, de preferencia de entre 2 ó 3 días y con un mínimo de tres meses entre el Primer nivel y el Segundo nivel de entrenamiento. Tradicionalmente la mayoría de los estudiantes detienen su

entrenamiento después del Segundo Nivel y desarrollan sus habilidades a través de la práctica diaria y guía de un mentor. Un Maestro Reiki ha sido tradicionalmente un profesor, alguien quien ha sido autorizado por su propio profesor para entrenar a otros para que practiquen Reiki. Los Maestros Reiki no están entrenados hasta que hayan acumulado suficiente experiencia en la práctica y que tengan fundamentos de enseñanza. El entrenamiento del Maestro empieza a lo largo de un año de aprendizaje y se desarrolla a través de la guía continua de parte de un Maestro de Reiki o de un Maestro de Reiki experimentado. Es importante sin embargo notar que los estándares de educación mencionados anteriormente son conservadores, no – obligatorios, y observados por un número mínimo de estudiantes. Actualmente estos estándares son generalmente desatendidos, haciendo que los entrenamientos sean más rápidos y menos rigurosos. Sin embargo los aspectos sutiles de la práctica y de la habilidad para comunicar simplemente requieren de la práctica y de los años de práctica constante.

HISTORIA DEL REIKI

La historia del Reiki se remonta a un dedicado aspirante espiritual, Mikao Usui, en Japón en mil 1920. La práctica fue llevada al Hawai en 1938 por Hawayo Takata, una americana – japonesa de primera generación y su Maestro de Reiki Chujiro Hayashi. Un médico retirado y alumno directo de Usui. Takato, que falleció en 1980, trajo la práctica de Reiki a los Estados Unidos y Canadá y entreno 22 Maestros Reiki para que continuaran con la práctica de sanación. Esta expansión rápida a través del sector público ocurrió en la corriente de la época del movimiento Nueva Era. En este proceso, la educación de Takata y los estándares de práctica fueron continuamente desatendidos y así muchas practicas híbridas surgieron para ser incluidas bajo el nombre de Reiki.

REIKI, ESPIRITUALIDAD Y MEDICINA ACADEMICA:

El Reiki se originó en una cultura que no hace distinción entre la sanación y la espiritualidad. Los sistemas tradicionales de medicina reconocen el cultivo del bienestar espiritual como esencial para la salud. El bienestar espiritual es principalmente cultivado a través del compromiso a una práctica espiritual, como meditación, mantras y oraciones, yoga, qi gong y tai chí. Esta práctica de vida está tejida en la fábrica de la vida diaria. Las culturas de base europea no tienen la misma tradición de una práctica espiritual secular e intentan anexar estas prácticas a la religión. En los últimos años, las prácticas espirituales asiáticas han sido empaçadas por el público americano por varios sectores de la industria de la salud donde han sido promovidos como técnicas para la reducción de estrés. La habilidad sustancial de la meditación y el Reiki para reducir el estrés están figurando de manera más frecuente en estudios al respecto (ver abajo). Esto sin embargo no hace de estas prácticas unas técnicas de reducción de estrés. Más bien, son prácticas espirituales que tienen como efecto colateral la reducción de estrés. El hecho de conceptualizar la práctica espiritual como reductora de estrés es una visión demasiado limitada que empaña tanto al objetivo como al valor más profundo y

transformador de la práctica espiritual; es decir, de tener una experiencia directa del espíritu. A pesar de que al uso de extractos de prácticas espirituales como si fueran intervenciones médicas pueda dar resultados, deseados a corto plazo, esta errónea categorización puede llevar a confusión tanto en la interpretación de decisiones clínicas como a las estrategias de investigación.

Debido a que el Reiki haya sido ampliamente mal entendido desde la muerte de Takata, no es sorprendente que la medicina académica tenga dificultades para categorizar a esta práctica. El centro nacional para medicina alternativa y complementaria (NCCAM) incluye al Reiki como medicina energética, pero el Reiki no es una técnica de medicina energética, el Reiki es una práctica de sanación espiritual que puede ser usada como una intervención, pero no es primariamente una intervención. Las otras técnicas listadas por NCCAM como medicina energética son definitivamente intervenciones a través de manipulaciones usadas con el propósito de restablecer el biocampo, el cual es el campo de vibración que circunda y penetra el cuerpo físico y cual se dice que contiene los cuerpos mental y emocional y el cianotipo para el físico (la existencia del biocampo aún no ha sido confirmada por la ciencia). Las técnicas de medicina energética típicamente incluyen un diagnóstico que ha de ser seguido por un tratamiento que usa diferentes técnicas con un propósito. Los practicantes de las técnicas de medicina energética siempre están *haciendo* algo.

El Reiki sin embargo, al igual que la meditación no incluye un diagnóstico, y la mayoría de su habilidad requiere del *no hacer*. Mientras que sea óptimo darse a uno mismo un tratamiento completo (o sentarse para una sesión completa de meditación), no es imprescindible hacer esto porque incluso algunos minutos de Reiki (o meditación) pueden ser benéficos.

Así como la meditación el Reiki es pasivo en vez de ser una práctica de habilidades activa. Y ambos serían mejor ubicados dentro de una práctica espiritual de sanación en vez de bajo la perspectiva intervencionista de la medicina energética. Otro ejemplo de una práctica energética es el yoga, donde el cuerpo se ubica en simples posturas (como las piernas sobre la pared, los brazos extendidos cómodamente a ambos lados) lo cual optimiza la habilidad del cuerpo, la mente y el espíritu a equilibrarse. En vez de realizar un esfuerzo para una acción terapéutica como uno lo haría dentro de la práctica de yoga como el básico Anusara o las secuencias Ashtanga, los practicantes del yoga restaurador simplemente se ubican en una postura y dejan que el equilibrio natural responda y suceda.

REIKI EN EL CUIDADO CONVENCIONAL DE CÁNCER

A pesar de los retos que el Reiki representa para una categorización académica se ofrece cada vez más Reiki como tratamiento coadyuvante dentro de los hospitales y Centros de cáncer. La integración rápida del Reiki dentro del cuidado de pacientes con cáncer está basada en la evidencia escasa pero creciente de ser efectivo en el manejo de síntomas (discutido más abajo). Se documenta evidencia anecdótica que

es consistente a través de los cohortes que en su uso como complemento en vez de remplazo para el cuidado convencional, el Reiki tiene poco riesgo. Anecdóticamente, la relajación profunda comúnmente experimentada durante el tratamiento con Reiki parece estar asociada con la reducción de ansiedad, estrés y dolor.

Identificado como una terapia complementaria basada en la evidencia para el control de síntomas y la calidad de vida, el Reiki se ofrece a pacientes en hospitales locales, centros comunales, a grupos de apoyo a pacientes con cáncer y en organismos líderes en el tratamiento de cáncer como en el Centro de Cáncer del Memorial Sloan Kettering (Nueva York, Nueva York) , el Centro de Cáncer Dana Farber (Boston) y M.D. Anderson centro de Cáncer (Houston). Tratamientos y/o capacitaciones de Reiki se ofrecen a través de programas basados en hospitales o como una de las tantas opciones ofrecidas en clínicas de cuidado integrativo. Incluir terapias complementarias dentro de los centros de cuidado convencional aumenta el acceso para familias con ingresos medios o bajos y gente de color.⁵⁴ Kronenberg et al ofrecen estrategias para manejar el tema de colaboración entre practicantes complementarios y convencionales, incluyendo encuestar a pacientes, encontrar practicantes, evaluar las referencias, encontrar un lenguaje común para desarrollar un dialogo, y el manejo de responsabilidad legal.

Los profesionales del cuidado de la salud usualmente buscan una capacitación en Reiki por su parte e integran el Reiki de manera informal dentro de su rutina terapéutica. Un estudio realizado al respecto encontró un vinculo entre la practica personal y la recomendación de las terapias complementarias.

Los pacientes podrían usar el Reiki para traer sanación dentro de los protocolos rígidos de cáncer, buscando alivio para síntomas, como el dolor, la ansiedad, fatiga, náusea y depresión y para mejorar su calidad de vida, reducir los sentimientos de falta de apoyo y desesperanza, reducir la progresión de la enfermedad, mejorar la función inmune y la salud en general, participar activamente en su cuidado de salud y recuperar una sensación de control. El atender a su bienestar y calidad de vida, puede ayudar a los pacientes a seguir las rutinas de los tratamientos convencionales.

La habilidad de reducir el estrés que influye los resultados médicos no está bien documentada, enturbiando la distinción entre sanación y cura. La sanación puede “engrasar las ruedas” de la medicina convencional y podría mejorar los resultados médicos de distintas formas, afectando, por ejemplo, a los niveles hormonales, minimizando los efectos colaterales de los necesarios pero invasivos tratamientos convencionales, reduciendo el dolor y la ansiedad, mejorando el sueño y la digestión, y también reduciendo sufrimiento personal. La sanación ayuda al paciente a mantener un mejor funcionamiento y a mantener una actitud de esperanza, apoyando al deseo de vivir del paciente. Además puede lograr que el paciente este más comprometido con su tratamiento.

Los pacientes de cáncer presentan manifestaciones de estrés y ansiedad. Con el fin de ayudar a reducir la ansiedad y darles la sensación de seguridad, el Reiki puede

ayudar como un apoyo a la medicina convencional porque el Reiki se puede adaptar a las demandas de la medicina convencional y puede ser un fácil primer paso tanto para los proveedores del cuidado de la salud como para los pacientes que están interesados en medicina integrativa - un paso que los ayuda a apreciar el rol crucial que ellos mismos juegan en su propio bienestar y sanación.

Que haya o no afiliación religiosa, el Reiki puede ayudar a que los pacientes accedan a los recursos más profundos que son necesarios para convertir un reto aterrador en una oportunidad para transformación y plenitud. Para maximizar los beneficios para los pacientes y los profesionales que usan Reiki y para mantener la integridad de la práctica, es vital que el amplio contexto de práctica espiritual no sea ignorado al momento de adaptar el Reiki a manifestaciones convencionales. “El mejor escenario de ambos mundos” que buscan acelerar las técnicas sin entender el contexto que les dio origen, llevara a un mal uso de las terapias no invasivas. Por ejemplo concibir al Reiki como una técnica únicamente efectiva para la reducción de estrés no ayuda a que la medicina convencional entienda la importancia de lo espiritual en la sanación y enmascara el rol valioso que el Reiki puede jugar para reconectar a la gente con su espiritualidad. Un diagnóstico de cáncer puede desencadenar la sensación de alienación y desesperanza en la vida. Al igual que otras prácticas espirituales el Reiki ayuda a que la gente se reconecte con su espiritualidad una y otra vez, no solo en tiempos de retos sino cada día. La práctica de Reiki también hace posible una experiencia palpable de espiritualidad y bienestar.

Bajo ese fundamento de práctica para el auto cuidado, el Reiki comparte la ventaja de practicas psico-espirituales como oración, meditación, y visualización que pueden ser más fácilmente accesibles para individuos y familias con tiempo y/o con restricciones económicas, que otras terapias complementarias útiles como (acupuntura, shiatsu, masajes, reflexología, etc.) a las cuales se accede principalmente a través de citas con terapeutas privados y remunerados a cargo del paciente. Involucrar a los pacientes en su auto cuidado tiene amplias implicaciones especialmente en la salud pública, y no exclusivamente en poblaciones marginadas.

SUPERANDO A LOS RETOS DE INTEGRACION

El abandono de los estándares educativos de Takata (detallados arriba) permitió que la práctica se extienda rápidamente alrededor del mundo. También permitió que se propague una desinformación acerca del Reiki, notablemente las confusiones de que el Reiki es igual al prana, igual a Qi igual a Ki (qi y ki tienen el mismo significado en chino y en japonés, respectivamente, pero prana, qi/ki y Reiki son niveles distintos de una sutil realidad). El qi/ki se mueve a través de los meridianos del cuerpo y puede ser manipulado por acupuntura, digito presión/shiatzu o qi gong/ taichí. Aunque el qi por si mismo no sea detectable por medio de la tecnología, la conductividad eléctrica del cuerpo es alterada en los puntos de acupuntura. El prana se mueve a través de los chakras/ sistema nadi y es manipulado por una práctica respiratoria yogi llamada pranayama. El Reiki no es un

tipo específico de ki que sea manipulado sino más bien es la misma fuente de donde el ki se eleva. También se dio nacimiento al mito de que el Reiki es una práctica antigua y que tiene sus orígenes en el Tíbet en escritos budistas (lo cual se dio por un mal entendimiento de los comentarios de Takata). A medida que el Reiki empezó a ser conocido dentro de la medicina convencional en ausencia de documentación disponible sobre la historia actual y la esencia del Reiki, mucha información errada ha sido publicada en documentos médicos y en páginas Web gubernamentales.

Con el consenso médico que el Reiki no involucra daño, no es necesario ningún tipo de licencia específica para practicar Reiki, ni tampoco existe un acuerdo sobre la certificación. Los practicantes que honran los estándares de Takata son pocos dentro de la comunidad de Reiki a nivel mundial, otros practicantes se pueden presentar a ellos mismos como Maestros de Reiki luego de un entrenamiento mínimo o simplemente con hacer un click en una página Web. La falta de credenciales válidas en la práctica del Reiki ha llevado a un equipo de investigadores médicos a recomendar evitar el “síndrome de Maestros de Reiki de fin de semana”, buscando un practicante de Reiki bien experimentado y que practique a tiempo completo. En una práctica que no está de acuerdo con respecto a los estándares, los certificados son sin sentido, pero una breve entrevista les permite a los pacientes, a los proveedores del cuidado de la salud y administradores a identificar a practicantes creíbles por la profundidad de su entrenamiento y su experiencia, su estilo de comunicación, su clara visión del rol de la colaboración del Reiki en el cuidado de salud, y especialmente por su compromiso con su auto-tratamiento diario.

INVESTIGACIONES

Un pequeño número de estudios han buscado el valor del Reiki para pacientes de cáncer o para el alivio de síntomas que los pacientes de cáncer podrían experimentar.

Un ensayo “counterbalanced crossover” (cruzado-compensado) del proceso compara el Reiki al reposo como una intervención para reducir fatiga, dolor y ansiedad, así como para mejorar la calidad de vida en pacientes con una edad media de 59 años. Los participantes evaluaron a su fatiga y calidad de vida antes y después de 7 sesiones enteras de Reiki o sesiones de descanso. Ellos también reportaron dolor diario, fatiga y ansiedad antes y después de cada tratamiento individual de Reiki o sesión de descanso. El grupo Reiki redujo significativamente sus niveles de fatiga tanto en totalidad ($P=.05$) como diariamente ($P<.001$), disminución de dolor ($P<.005$), disminución de ansiedad ($p<.01$) y mejoría en la calidad de vida ($P<.05$) estos comparados con los pacientes que aplicaron el descanso.

Un estudio piloto que buscaba la eficacia del Reiki para apoyar tratamientos convencionales de drogas para reducir el dolor incluyó, pero no solo se limitó a los pacientes de cáncer. La evaluación del dolor de los pacientes inmediatamente antes y después de los tratamientos de Reiki indica ampliamente una alta reducción

significativa de dolor después del tratamiento ($P < .0001$), medido por una escala visual análoga y una escala Likert.

Un ensayo clínico fase II de una semana buscó el manejo de dolor, calidad de vida y uso analgésico en pacientes de cáncer avanzado quienes recibieron cualquiera de los tratamientos estándares más descanso de un 1 ó 4 días, tratamiento con opiáceos más Reiki en esos dos días. El grupo de Reiki reportó menos dolor ($P = 0.35$ por día 1 y $P = .002$ en el día 4) y mejoró su calidad de vida ($P = .002$). En el día 1 los participantes tuvieron un descenso significativo en los niveles de presión sanguínea diastólica ($P = .005$) y pulso ($P = .019$). La disminución de la presión sanguínea el día 4 se acerca significativamente a ($P = .082$), pero no fue notado si tanto la presión sanguínea como el pulso fueron elevadas antes del tratamiento Reiki del día 4. No hubo reducción en el uso de opiáceo, lo que los autores vieron como no sorprendente debido al corto periodo del estudio. Además los pacientes estaban cercanos a la muerte y fueron avisados de no ajustar sus medicamentos por ellos mismos aún si ellos se estuvieran sintiendo mejor. Los investigadores notaron en sus investigaciones clínicas que los efectos del Reiki duraban entre 2 a 3 días. Sugirieron coleccionar datos sobre factores psicológicos, como la depresión y ansiedad los cuales pueden afectar la percepción del dolor. El resultado de un estudio en 1290 pacientes en el centro de cáncer del hospital de Loan Memorial Kettering (MSKCC) recae en un auto-reporte pre y post tratamiento para documentar los beneficios de las terapias táctiles para controlar pacientes internos y ambulatorios. Los participantes presentaban ansiedad, fatiga y dolor como sus tres síntomas más comunes. Todos los terapeutas de masaje en el MSKCC están entrenados en Reiki y en intervención de tacto suave incluye el Reiki. Aún en los pacientes que reportaban un alto grado de malestar el tratamiento de toque disminuyó su intensidad al menos a un 50% según la comparación de sus niveles antes del tratamiento. Sin embargo la intensidad mejoró de alguna manera después del tratamiento y no retornó a sus niveles originales dentro de las 48 horas posteriores según el monitoreo que se realizó de los pacientes. La ansiedad fue mayormente reducida por el tratamiento con tacto. A pesar de que la fatiga haya mejorado menos, la mejoría fue aún así significativa. Los autores notaron que los beneficios fueron infravalorados en este estudio.

A pesar de que el siguiente estudio no se enfocó específicamente en el cáncer, investigaron condiciones comunes con las que se presentan en pacientes con cáncer. El Reiki ha demostrado que disminuye la ansiedad en pacientes que seguían procedimientos médicos. Por ejemplo las mujeres que sufrían histerectomías y recibieron cuidados estándares más 3 sesiones de 30 minutos de Reiki (1 antes y 2 después de la cirugía) reportaron menos dolor y requirieron menos analgésicos que el grupo de control, quienes solo recibieron cuidados estándares.

Cuando se les dio de alta 72 horas después de la cirugía, el grupo experimental reportó menos ansiedad que el grupo de control ($P = .005$).

Tratamientos de Reiki de 25 minutos dados por uno mismo o por un estudiante de

Reiki reducen significativamente la ansiedad y el dolor reportado por pacientes externos quienes están aprendiendo a practicar Reiki en clases dadas en una clínica de VIH. Las diferencias de los beneficios no son tan significativas entre recibir Reiki por parte de otra persona o dárselo uno mismo.

El Reiki también ha demostrado una reducción de ansiedad en asuntos de salud. En una muestra "convenienced" de 23 sujetos sanos y no tratados previamente con Reiki que recibieron 30 minutos de tratamientos de Reiki modificados, la ansiedad disminuyó significativamente luego de tratamientos de Reiki ($P=.02$). Es notable que los tratamientos estudiados no fueron consistentes con como los tratamientos son típicamente conducidos (poco contacto manual, sesiones más cortas) ni hubo la tranquilidad o el contexto usual establecido de tratamiento. Hubo siempre al menos un experimentador con el practicante de Reiki y el que recibía y se tomaron mediciones psicológicas (ver abajo).

En entrevistas subsecuentes al estudio anterior, reportado en un papel separado, los sujetos declararon mayormente que era difícil de expresar por escrito su experiencia con las sesiones de Reiki. Expresaron sentirse relajados durante los 30 minutos que duraba la sesión, a menudo usando las palabras de "paz" y "calma". Los autores notaron varias tendencias en los reportes de los participantes. Los participantes expresaron haber experimentado sensaciones paradójicas durante el tratamiento, como pesadez y no peso, o de flotar o naufragar y algunas veces experimentaban cualidades opuestas simultáneamente. Los autores notaron que los sujetos parecían ver su experiencia como una perspectiva de totalidad e inclusividad en vez de la perspectiva usual de diferenciación y separación. Los sujetos reportaron sentirse seguros aun aquellos que tuvieron algunos sentimientos desagradables (claustrofobia, pánico) durante sus sesiones. Hubo frecuentemente la experiencia de los que recibían Reiki de no sentir los límites entre donde sus cuerpos terminaban y donde empezaban las manos de quienes les daban Reiki. Los participantes describían experimentar un estado entre el sueño y estar despiertos, como es inducido en muchas tradiciones durante rituales de sanación. Los autores remarcan que el estado de límites en si mismo puede ser parte de los mecanismos de cómo el Reiki actúa. Sin embargo los participantes describen sus tratamientos Reiki como dinámicos con muchos cambios y variaciones sugestivas de "un proceso de balance y auto-regulación" pero muy sutil que difícilmente ellos podrían medir. Los autores comentan que la experiencia holística descrita por los participantes sugiere la necesidad de una investigación con una aproximación más compleja que el modelo lineal de investigación.

La gente que necesita de tratamiento para la depresión o estrés que no estaban tomando medicación fueron reclutados para recibir tratamientos Reiki de 60 ó 90 minutos por 6 semanas. Los participantes mostraron reducción significativa de sus síntomas de depresión, falta de fe y estrés ($P<.01$) y el beneficio persistió sin necesidad de posteriores tratamientos cuando los participantes fueron reevaluados un año después.

Un cuerpo creciente de evidencia soporta la capacidad del Reiki para incrementar la actividad parasimpática en el sistema nervioso. Pequeños estudios documentan rangos de respuestas psicológicas en la dirección de relajación, incluyendo la disminución de niveles de hormonas del estrés, mejorar a la inmunoglobulina A (IgA) a nivel salival, mejorar la presión sanguínea, y mejorar el índice cardiaco.

Tanto el que recibe como el practicante de Reiki pueden ser exitosamente cegados a la aplicación de Reiki como parte del diseño de un experimento.

Actualmente, no existe ninguna comprensión científica comprensiva de los mecanismos de acción del Reiki, aparte de la aparente activación del sistema nervioso parasimpático. Es posible que la relajación profunda relacionada en investigaciones con el tratamiento de Reiki permita que los sistemas de auto regulación del cuerpo se recalibren. También se ha propuesto que las terapias por tacto como el Reiki puedan crear cambios en el cerebro que influyen el mapa del cuerpo de quien lo recibe y su sistema de atención somato sensorial, así enseñando al que recibe a experimentar al cuerpo de una forma nueva y más adaptativa. Un estudio amplio del NCCAM se están actualmente investigando los mecanismos de acción del Reiki.

Con el fin de aportar una evidencia anecdótica consistente a través de cohortes, incrementar el uso público y la rápida integración del Reiki dentro de centros convencionales de salud, mayor investigación acerca de la efectividad del Reiki y la exploración de estrategias de integración están claramente justificadas y son necesarias para guiar las recomendaciones clínicas, especialmente con respecto al tratamiento y a que frecuencia se necesita para maximizar sus beneficios. Las preguntas que deben ser consideradas incluyen:

- ¿Hay respuestas psicológicas fiables relacionadas a la práctica de Reiki?
- ¿Puede el Reiki afectar la neutropenia en pacientes que están recibiendo tratamientos convencionales?
- ¿Es el auto-tratamiento tan efectivo como cuando se recibe de otro practicante?
- ¿Aquellos auto-tratamientos dan resultados diferentes a aquellos del tratamiento Reiki profesional semanal?
- ¿El tratamiento de Reiki ayuda a aliviar la experiencia o acelerar la recuperación de procedimientos invasivos?
- ¿Cómo afecta el tratamiento de Reiki durante la quimioterapia tanto a la experiencia del tratamiento para el paciente y los marcadores de bienestar y funcionamiento durante la siguiente semana?
- ¿la integración del Reiki dentro del cuidado convencional, aporta a la satisfacción del paciente o del personal o alivia el agotamiento del personal?

- ¿Los sobrevivientes de cánceres de largo plazo que acceden al Reiki tienen menos tratamientos relacionados a los efectos secundarios y mayores índices de bienestar que aquellos que no?

Las dificultades para investigaciones de calidad son considerables pero no invencibles. Esto incluye la falta de estándares en la educación de Reiki y su práctica, y la difícil tarea de identificar practicantes serios. La escasez de recursos creíbles de Reiki; la falta de diálogo entre los investigadores médicos convencionales y practicantes de Reiki, la falta de investigación en el entrenamiento de practicantes de Reiki a tiempo completo, la falta de una industria o organización práctica que estimule o financie investigaciones, la falta en la medicina convencional de una estructura teórica en realidades sutiles; y la insistencia convencional en métodos lineales de investigación a pesar de la complejidad de las respuestas a tratamientos de Reiki. En respuesta a este reto el Instituto Nacional de Cáncer (NCI) tiene la iniciativa de guiar la colaboración entre profesionales convencionales y complementarios con el fin de mejorar la calidad de futuras investigaciones. El Instituto de Investigaciones Táctiles de la Universidad de Miami con su escuela de medicina organiza a lo largo de una semana un entrenamiento de investigación para practicantes de Tácto.

La inclusión de practicantes de Reiki a tiempo completo dentro de los equipos de investigaciones académicas es crítico para la realización de estudios de buena calidad. La práctica del Reiki es sencilla y los estudiantes pueden practicarlo efectivamente sin entendimiento profundo de las sutilezas del Reiki, haciéndolo más fácil para los médicos, enfermeras y otros profesionales de salud licenciados para integrar momentos de Reiki dentro del cuidado clínico. Podría parecer que su entendimiento de medicina haría de ellos colaboradores ideales para la investigación, sin embargo, ser capaz de practicar Reiki y tener un entendimiento profundo de la práctica no son la misma cosa y es difícil que profesionales de salud para quienes la práctica del Reiki no es su práctica primaria tengan una experiencia extensiva con el Reiki como lo requerido para la investigación.

Son necesarios estudios más amplios y rigurosos sobre respuestas psicológicas a los tratamientos con Reiki así como investigaciones más rigurosas sobre la efectividad del Reiki para ayudar a manejar el dolor, la ansiedad y fatiga y mejorar la calidad de vida. Igualmente valiosos serían las investigaciones sobre las experiencias subjetivas como la empezada por Engbretson y Wardell (citados arriba) para un mejor entendimiento de cómo los tratamientos de Reiki ayudan a los pacientes a recontextualizar sus propias experiencias y a su enfermedad de tal manera de reforzar tanto sus mecanismos de resistencia y su habilidad innata de sanación.

REIKI AUTOCUIDADO/ PRACTICA EN CASA Y TRATAMIENTO DEL CUIDADO DE SALUD

El tratamiento de Reiki está disponible en diversas formas. La gente puede

accederlo como un tratamiento para el cuidado de la salud en los hospitales, en un centro de bienestar o por medio de un profesional de Reiki en práctica privada. Los pacientes pueden recibir tratamientos de Reiki por parte de un familiar o un amigo que no sea un profesional Reiki y que podrían haber aprendido a practicar Reiki especialmente para apoyar al paciente a través de su enfermedad. Los pacientes también pueden aprender a practicar el auto-tratamiento de Reiki. Los pacientes que aprenden el auto tratamiento de Reiki pueden también recibir Reiki por parte de otra persona cuando sea posible, pero tienen la ventaja de darse Reiki a ellos mismos en cualquier momento que lo necesiten y con la frecuencia que lo deseen. Aprender a usar el nivel inicial, Primer Nivel de Reiki en una clase creíble requiere solo de una inversión de tiempo inicial (aproximadamente 10 horas preferiblemente en 2 días o más) y dinero (usualmente \$US 150 – 300).

No solo los pacientes, sino también cualquier familiar interesado y los proveedores del cuidado de la salud pueden aprender Reiki incluyendo jóvenes y niños de 3 a 4 años de edad. Los miembros de la familia pueden darse Reiki a ellos mismos y los unos a los otros, involucrando a la familia en una cultura de cuidado y sanación. La facilidad y comodidad de recibir Reiki de parte de un familiar o amigo, o ser capaz de tratarse así mismo tanto como lo desee, les hace más fácil a las personas con hijos y/o a acceder a un tratamiento de Reiki.

Muchas comunidades tienen círculos de Reiki públicos auspiciados por un hospital local, iglesia, templo, grupo de apoyo o Maestro de Reiki. Los tratamientos de Reiki también están disponibles en centros de salud comunitaria y centros de adultos mayores, algunas veces como parte de programas de acceso comunitario. El Reiki también se ofrece a pacientes hospitalizados en un número creciente de hospitales.

Como la influencia del Reiki sobre el equilibrio no depende de un diagnóstico y como el Reiki puede aportar alivio casi inmediato para una variedad de síntomas, los tratamientos de Reiki pueden ofrecer un apoyo profundo desde la primera sospecha de una seria condición médica. Para aliviar la ansiedad y otros síntomas transitorios el Reiki puede ayudar a la gente a empezar su proceso de sanación antes de que el diagnóstico sea dado y permitles de tomar decisiones con mas claridad.

CONCLUSION:

La mejor razón para un paciente de recibir un tratamiento de Reiki es simplemente porque la gente reporta que el Reiki les ayuda a sentirse mejor frecuentemente en minutos, aliviando a síntomas como ansiedad, fatiga, náusea e insomnio e impartiendo una sensación de centrarse. Adicionalmente las investigaciones sostienen reportes anecdóticos de que el Reiki puede ayudar a los pacientes a recontextualizar su enfermedad de una forma que favorece a su sanación. Los tratamientos de Reiki pueden ayudar a mejorar la habilidad de los pacientes para manejar los retos y la incertidumbre del diagnóstico de cáncer con una mente clara y un concepto más fuerte de si mismo.

Tratamientos convencionales de cáncer puede ser vividos como una guerra contra la enfermedad, una lucha por la vida donde el cuerpo se convierte en un campo de batalla. El efecto equilibrante de un tratamiento Reiki puede ayudar a la persona a recuperarse de daños colaterales del tratamiento sin comprometer la eficacia de protocolos convencionales. En un momento donde tantas cosas entran en juego, el tratamiento de Reiki puede ayudar un poco a inclinar el balance a favor del paciente.

La traducción de este artículo fue hecha por
Deifilia Villarreal Torres
Terapeuta de Medicina Oriental
Asociación Usui Reiki
Huaraz- Perú.

Mi sincero agradecimiento a Paula Llalloy y María Spanier por la traducción y edición de este artículo.