



## ENTREVISTA A FERNANDO YAACOV PEÑA MOYANO<sup>1</sup>. MEDICINA DE LA AUTOCONSCIENCIA

MANUELA BONNETT TOBÓN<sup>2</sup>



**E**n este número monográfico de Medicina Mente Cuerpo la Revista Internacional de Humanidades Médicas, MEDICA REVIEW 2023, entrevista al doctor Fernando Yaacov Peña Moyano. La revista desea agradecerle por aceptar la invitación para la participación especial en este número.

Significado de las abreviaturas:

MR [*MEDICA REVIEW*]

FYPM [Fernando Yaacov Peña Moyano]

**MR - ¿Qué es la Medicina de la Autoconsciencia y cómo se diferencia de otros enfoques médicos?**

FYPM - La Medicina de la autoconsciencia (MAC) es un abordaje integrativo, donde se incluye el potencial de lograr entender la verdadera naturaleza humana y los componentes de la personalidad, como parte esencial de la salud o la enfermedad. De esta manera, busca trascender el entendimiento de que nuestra naturaleza como seres vivos tiene un componente espiritual, el cual juega un papel importante en el equilibrio físico, emocional y mental. A su vez, lograr comprender que la gran mayoría de enfermedades están relacionadas con los hábitos nutricionales que practicamos. Al trabajar de manera integrativa sobre esta parte espiritual, se consiguen cambios más permanentes en favor de la salud, y se disipan de manera natural las acciones y reacciones nocivas como una alimentación basada en el placer y la violencia, o emociones negativas como celos, ira, frustración, depresión, ansiedad, así como también actividad mental descontrolada como diálogo continuo, imaginación negativa, rumiación en eventos pasados, traumas, miedos o estrés.

**MR - ¿Cuál fue el punto de partida de la Medicina de la Autoconsciencia en Colombia?**

FYPM - La MAC en Colombia, se puede decir que comienza con la publicación del libro *Medicina de la Autoconsciencia*, y con la práctica médica en donde hemos incluido desde hace varios años los conceptos que están descritos en el libro. Varios médicos y terapeutas alternativos que han entrado en contacto con estos conceptos, también los han comenzado a incluir tanto en sus vidas personales como con los pacientes.

<sup>1</sup> Médico Oftalmólogo de la Universidad el Bosque.

<sup>2</sup> Psicóloga de la Universidad de los Andes.

**MR - ¿Qué impacto puede tener la difusión de la Medicina de la Autoconsciencia en la sociedad colombiana en términos de salud física, mental y espiritual?**

FYPM - Tanto la difusión como la práctica y desarrollo de la MAC, pueden tener un impacto positivo en la salud tanto de los terapeutas que se familiaricen con los conceptos que expone la MAC, como en la de los pacientes. Por supuesto que se requiere de un proceso de capacitación y entrenamiento, el cual estamos iniciando gradualmente, y próximamente mediante talleres y cursos más intensivos para toda persona que sienta la necesidad de trascender en el conocimiento de la salud y su relación con la personalidad y los hábitos de los seres humanos. La MAC propone comenzar con autoconocerse, como parte esencial para poder brindar una salud física, emocional y mental. Este autoconocimiento puede eventualmente, en las personas que tengan una mayor devoción en su práctica, llevar al entendimiento suficiente que por sí mismo genera cambios, y la abolición de paradigmas que van en contra del bienestar humano.

**MR - ¿Qué desafíos ha encontrado al incorporar la Medicina de la Autoconsciencia en el sistema de salud en Colombia y cómo lo ha abordado?**

FYPM - La MAC no se ha intentado incorporar al sistema de salud. La he introducido en la práctica personal y con muchos pacientes que han sido testigos de los efectos benéficos del abordaje integrativo para su salud. También algunos terapeutas con quienes hemos compartido ciertos conocimientos y prácticas la han introducido y han llegado a comprender el efecto positivo de la MAC y a autoobservar las deformaciones de la personalidad y las leyes universales que se relacionan con la enfermedad y la condición humana cuando es abatida por los altibajos emocionales.

**MR - ¿Qué prácticas, técnicas y conocimientos lo han influido en la conceptualización de la Medicina de la Autoconsciencia?**

FYPM - La conceptualización de la MAC se logró finalmente cuando me gradué como especialista de terapias alternativas, después de llevar varios años como médico especialista en oftalmología. También por la necesidad de profundizar en el autoconocimiento y el bienestar humano. Las bases para lograr esto las he encontrado en la meditación activa y pasiva, la nutrición viva y en técnicas milenarias como la autoobservación y el control de la Atención. Algunos puntos están basados en la teoría del Cuarto Camino, otros en la Kabbalah Hebrea y otro tanto en el desarrollo del autoconocimiento con prácticas de Yoga, siempre teniendo en cuenta una calidad científica.

**MR - ¿Qué prácticas, técnicas y conocimientos lo han influido en la conceptualización de la Medicina de la Autoconsciencia?**

FYPM - Se puede decir que casi todas las enfermedades en los seres humanos son causadas por lo que comemos o por aspectos emocionales negativos. La nutrición viva es aquella que busca una alimentación más acorde a la naturaleza humana, una alimentación que genere salud, vida y equilibrio. Una nutrición basada en la no-violencia, en los alimentos que puedan nutrir tanto al cuerpo como al Alma. Los seres humanos, como parte del reino animal, tenemos un cuerpo físico que necesita los mejores nutrientes que generen el funcionamiento adecuado de sus órganos, lo que podríamos llamar «salud física». Estos alimentos deben ser en lo posible crudos, o con muy poca cocción. Los beneficios de esta alimentación se han documentado científicamente desde hace varios años y se ha demostrado que puede revertir ciertos procesos degenerativos y enfermedades consideradas crónicas. Por otra parte, los alimentos más procesados, llenos de colorantes, saborizantes y compuestos artificiales, algunos derivados de animales que han sido sometidos a dolorosos procesos de crianza para el consumo humano, con vacunas, hormonas y maltrato, suelen tener una repercusión nociva para la salud no solo física sino emocional, mental y espiritual. Todo esto sucede básicamente por la satisfacción de la personalidad. Cuando los seres humanos trascienden más allá de la personalidad, y alcanzan un nivel de entendimiento básico sobre la naturaleza humana y el Cosmos, se pueden dar cuenta de la nutrición más apropiada para brindar no solo salud física, sino paz interior. Si además de esto nos ayudamos con meditación pasiva y activa cada día y con técnicas específicas para ayudar a desarrollar la atención, entonces podemos comenzar a experimentar una verdadera salud integral en nosotros mismos.

La MAC no pretende que uno controle las emociones, y en general no pretende que uno controle absolutamente nada. Controlar es una actitud reactiva que puede generar un efecto negativo y contrario a lo que se pretende. Lo que podemos hacer es comenzar con una autoobservación y manejo adecuado de la Atención. Con el tiempo veremos que, a medida que aprendemos a concentrar nuestra atención de la manera adecuada, automáticamente observaremos la aparición de las alteraciones de la personalidad que llevan a conflictos emocionales y mentales. En este proceso, de manera gradual y con ejercicios especiales, las emociones negativas van desapareciendo, permitiendo que aflore nuestra verdadera Esencia, llena de paz, amor, compasión, humildad y devoción. A medida que el ser humano consigue que su vida gire en torno a emociones más positivas y con una nutrición más natural, se logra un organismo más saludable y jovial. La MAC puede incluso ser parte, por lo tanto, de un manejo integral con la medicina antienvjecimiento.

**MR - ¿Cómo se puede explicar y abordar la relación entre espiritualidad y salud?**

FYPM - Cuando se habla de salud, por lo general se refiere al bienestar o equilibrio entre el cuerpo, la mente y las emociones, es decir, que una persona saludable se considera aquella que tiene un equilibrio mental, emocional, en un cuerpo sin enfermedad. Sin embargo, lo que consideramos emocionalmente saludable, puede no necesariamente serlo. Por ejemplo, una persona que maneje un cierto nivel de estrés puede considerar que eso es normal, o que reaccionar con ira, frustración, tristeza o dolor frente a ciertos eventos, es normal. Sin embargo, cuando trascendemos los aspectos físico, mental y emocional, o de manera más dramática, cuando trascendemos más allá de la materia, espacio, tiempo y energía, entonces entramos al plano llamado espiritual. Ese plano no existe fuera de nosotros, aunque por lo general ni lo conocemos ni lo experimentamos. Al conseguir un ambiente donde las emociones sean positivas y la mente silenciosa, asociado a la nutrición apropiada, se puede comenzar a experimentar paz interior en medio de un mundo turbulento, llevando consigo a un mejor nivel de salud integral.

**MR - ¿Cómo pueden complementarse los tratamientos médicos tradicionales con la Medicina de la Autoconsciencia?**

FYPM - En nuestra práctica médica integrativa hemos observado un beneficio adicional cuando los pacientes, además de seguir el tratamiento médico alópata indicado, siguen las recomendaciones de la MAC, tales como una nutrición viva, autoobservación de su personalidad y meditación frecuente. En todo proceso patológico del cuerpo suele haber un componente emocional asociado. La aplicación de la MAC puede de manera sinérgica, ayudar a que la recuperación sea más rápida al brindar un estado emocional, mental y espiritual más equilibrado.

**MR - ¿Hay programas específicos en el país que capaciten a profesionales de la salud para incorporar la Medicina de la Autoconsciencia en sus prácticas clínicas?**

FYPM - Por ahora la capacitación en la MAC ha sido de manera más personalizada, sin embargo, estamos trabajando en el desarrollo inicialmente de talleres. Esperamos que muy pronto las bases teóricas y prácticas de la MAC puedan ser enseñadas y adoptadas por más terapeutas, para beneficio del gran número de personas víctimas de una sociedad expuesta a la violencia, los alimentos nocivos, la agresividad y los conflictos emocionales, aspectos que sabemos están involucrados en la causa de muchas enfermedades.

**MR - ¿Cuáles serían los requisitos y procesos de formación para profesionales de la salud que deseen incorporar la Medicina de la Autoconsciencia en sus prácticas clínicas?**

FYPM - Ante todo deben ser profesionales con una mente abierta al cambio, que tengan una verdadera devoción por la salud integrativa, primero de sí mismos, para luego poder transmitir ese bienestar y equilibrio emocional a sus pacientes. Deben ser personas que estén dispuestas a seguir las prácticas diarias de meditación, autoobservación y control de la Atención dentro del marco de una nutrición viva y sin violencia. Después, cada uno como testigo del beneficio en su propio ser, podrá adaptar y experimentar dentro de un marco científico, los efectos saludables del abordaje integrativo tanto para la prevención como para el tratamiento de muchas enfermedades.