



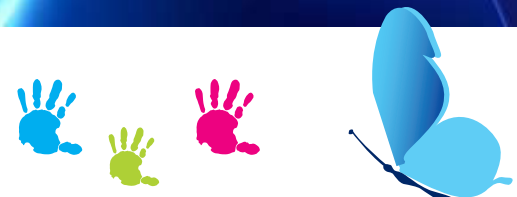
QUÉ EMOCIÓN SE OCULTA DETRÁS DE CADA ENFERMEDAD?



Hoy les hablaremos de un tema tan actual como importante para nuestra calidad de vida.

Existe una relación cuerpo-mente que refleja cómo las actitudes conflictivas, los temores y los sentimientos reprimidos pueden influir directamente en el organismo y su funcionamiento. Descubrí cuál es el origen psicológico de tus dolencias, trabaja con esas emociones negativas y, a partir de ello, lográ que tu vida sea más sana. De la cabeza a los pies, te contamos qué hay detrás de cada dolor.

En el libro “La conexión cuerpo mente”, Debbie Shapiro explica cómo nuestros estados emocionales pueden favorecer todo tipo de enfermedades: hipertensión, disfunciones cardíacas o trastornos nerviosos de diferentes tipos. Las distintas dolencias pueden contribuir no sólo a transformar nuestra salud física, sino también a facilitar la curación a un nivel más profundo. El secreto está en descubrir y comprender los mensajes que encierran los desórdenes físicos para poder conocernos y vivir mejor.



Para la autora “demostrar el efecto de la relación psicosomática es sencillo. Sabemos que un sentimiento de ansia o nerviosismo puede dar lugar a un trastorno estomacal, estreñimiento o dolor de cabeza. Sabemos que el estrés puede ocasionar úlceras o, incluso, ataques al corazón; que la depresión y la infelicidad afectan a nuestro organismo hasta el punto que nos sentimos pesados y aletargados, faltos de energía; perdemos el apetito o comemos en exceso; nos duelen la espalda y el cuello... Sin embargo, la felicidad aumenta nuestra energía y nuestra vitalidad”.

El lenguaje psicosomático



“Es un lenguaje de fácil comprensión. Para comenzar, hay que develar cuál es nuestro conflicto interno. Luego, enfrentarnos a él y transformarlo en paz y armonía para lograr que la curación tenga efecto”, afirma la autora. Estos son algunos ejemplos de los problemas y dolores más frecuentes y sus posibles causas emocionales.



CABEZA: Es nuestro centro de comunicación, el lugar desde donde conectamos con el mundo. Si nos duele, es porque sus arterias se han estrangulado y aceleran el pulso sanguíneo. La sangre transporta nuestros sentimientos (amor,

aceptación, ira, odio o rechazo) y a través de las arterias y las venas damos y recibimos amor. El estrangulamiento de las venas de la cabeza suele indicar, por consiguiente, una incapacidad para expresar o recibir esos sentimientos.

CUELLO: Es el puente entre la mente y el cuerpo. Un cuello con poca movilidad indica la imposibilidad de ver en todas direcciones: se trata de una visión muy rígida y limitada, que supone obstinación y una mentalidad estrecha. Puede, también, constituir una reacción a un estrés extremo que nos inculca el deseo de encerrarnos y limitarnos.

ESPALDA: Es un espacio donde se mezclan símbolos y significados. Ahí es donde dejamos todo lo que no queremos ver o mostrar a los demás: es el lugar en el que enterramos sentimientos y experiencias que nos han causado daño o confusión. Por otra parte, contiene la columna vertebral, el elemento más importante de toda la estructura psicosomática, el pilar que sustenta nuestro ser y sobre el que se asienta el resto del cuerpo. El dolor de espalda indica un deseo de evadirse de algo, de volver la espalda a ello; o bien necesitamos librarnos de “un peso” que cargamos sobre ella.



ALERGIAS: Es una respuesta hiperactiva por parte del sistema inmunológico a un agente externo; esta respuesta se deriva de una causa interna. ¿A qué somos realmente alérgicos? ¿O ¿ante qué reaccionamos de un modo hiperactivo? ¿Qué origina de verdad esa irritación y la fuerte respuesta emotiva de nuestro organismo? Las alergias tienden a indicar un nivel profundo de temor, un miedo a participar plenamente de la vida o a despojarse de las ayudas para ser autosuficientes. Además... ¿Nos servimos de una alergia para conseguir cariño?

CORAZÓN: Como centro del amor y núcleo de nuestras emociones, se asocia a toda la gama de sentimientos. Los ataques al corazón son una situación desesperada a través de la cual el cuerpo nos advierte que hemos ido demasiado lejos, que estamos prestando demasiada atención a aspectos materiales o que estamos luchando por conseguir algo de escaso valor real y no dedicamos suficiente atención a la familia o a los afectos.

HIPERTENSIÓN: El exceso de tensión emocional se debe, con frecuencia, a una alta presión sanguínea o una tensión nerviosa intensa. La causa reside en un profundo temor y falta de confianza, la sensación de que corremos peligro constante y debemos estar alerta. Esto puede atribuirse a alguna experiencia traumática en el pasado. Una respiración profunda y una total relajación son esenciales.

PIES: Son el medio que nos permite guardar la estabilidad, avanzar y sentirnos seguros en la relación con el mundo. Los problemas en los pies indican un conflicto en la dirección y en la producción de movimiento, así como una falta de seguridad y estabilidad en nuestro entorno.

Y la lista sigue. Cada dolor, enfermedad o problema se genera, de acuerdo a Shapiro, en todas las emociones y sentimientos reprimidos que nos invaden. Reconocerlos y tratarlos es la clave para vivir mejor y de manera más saludable.

Fuente: "La conexión cuerpo mente", Debbie Shapiro, Ed. Robin Book.



2222-5169



www.cuidadopaliativo.org



Cuidado Paliativo

Fundación Pro Unidad De
Cuidado Paliativo