



Mi neurona se emociona

Una guía para desarrollarte emocionalmente en salud



Pilar S. Soriano

<i>1. El inconsciente biológico</i>	<i>8</i>
<i>2. El proyecto sentido</i>	<i>18</i>
<i>3. El transgeneracional</i>	<i>28</i>
<i>4. El espejo</i>	<i>36</i>
<i>5. La fibromialgia</i>	<i>48</i>

¿Piensas que la salud tiene que depender de algo más que de la mala suerte?

¿Quieres saber cómo tu estado emocional se refleja en el cuerpo?

¿Te gustaría entender el lenguaje biológico por el que se expresa tu cuerpo?

¿El por qué de esos pequeños síntomas o achaques que te acompañan a lo largo del día?

Mi neurona se emociona es una guía para desarrollarnos emocionalmente en salud. Una guía para pensar en nuestras emociones, comprenderlas y sanarlas.

Mi neurona se emociona te pone en el camino de la escucha de los pensamientos / sentimientos / emociones para descubrir el impacto que tienen en el cuerpo.

La mente inconsciente es el depósito de experiencias personales, necesidades, motivaciones y funciones automáticas.

El cerebro emocional controla el bienestar psicológico y físico.

Busca la coherencia entre tus pensamientos, sentimientos y acciones.

“No hay que ser agricultor para saber que una buena cosecha requiere de buena semilla, buen abono y riego constante”. También es obvio que quien cultiva la tierra no se para impaciente frente a la semilla sembrada y grita con todas sus fuerzas: “¡Crece, maldita seas!”

Hay algo muy curioso que sucede con el bambú japonés y que lo transforma en no apto para impacientes. Siembras la semilla, la abonas y te ocupas de regarla constantemente. Durante los primeros meses no sucede nada apreciable. En realidad, no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años, a tal punto que un cultivador inexperto estaría convencido de haber comprado semillas estériles. Sin embargo, durante el séptimo año, en un periodo de sólo seis semanas, la planta de bambú crece... ¡más de treinta metros!

- ¿Tarda sólo seis semanas en crecer?

- ¡No! La verdad es que se toma siete años para crecer y seis semanas para desarrollarse. Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú genera un complejo sistema de raíces que le permiten sostener el crecimiento que vendrá después.

En la vida cotidiana, muchas personas tratan de encontrar soluciones rápidas, triunfos apresurados sin entender que el éxito es simplemente resultado del crecimiento interno y que éste requiere tiempo.

Quizá por la misma impaciencia, muchos de aquellos que aspiran a resultados a corto plazo, abandonan súbitamente justo cuando ya estaban a punto de conquistar la meta. Es tarea difícil convencer al im-paciente de que sólo llegan al éxito aquellos que luchan en forma perseverante y saben esperar el momento adecuado. “

Cuento zen

Hemos oído y leído sobre la inteligencia emocional, pero lo que vamos a tratar aquí es la escucha emocional y la traducción:

síntoma/emoción oculta emoción oculta/síntoma

Enfermamos porque gestionamos incorrectamente nuestras emociones. Y ocurre porque las emociones son prácticamente unas desconocidas para nosotros. No sabemos para qué sirven, qué función específica tienen ni qué hacer con ellas. Creemos que es mejor evitarlas o ignorarlas.

Podemos compararlas con las luces del cuadro de mandos del coche. Nuestro cuerpo es el coche, el vehículo con el que circulamos por la vida. Unos disfrutan poniendo el coche al límite, otros van despacio por la carretera para contemplar el paisaje, hay quien disfruta sacando brillo a la carrocería y quien lo usa como mero sistema de transporte donde cabe todo. Todos estos coches tienen algo en común. Hasta los más antiguos disponen de unas luces de alarma que indican que hay algo que no funciona, algo que va a bloquear el motor y puede provocar incluso un accidente. Estas señales de alarma son nuestras emociones. Si no entiendes de mecánica y en la autoescuela a ti te daba igual mirar un Picasso que un cigüeñal, cuando ves que se enciende la lucecita, sigues el viaje con la música a tope sin prestarle la menor atención. Al principio no pasa nada, el coche tiene recursos para seguir unos kilómetros más. Y otros pocos más. Y cuando empiezas a pensar si esa luz será importante le das ánimos al coche porque falta poco para llegar. Pero donde había

una luz encendida, ahora hay dos. Y un ruido extraño. Y parece que sale humo por el capó. Y definitivamente se para en el peor momento, donde más tráfico hay y justo cuando ya estabas llegando.

Es nuestro cuerpo el que, ignorando durante mucho tiempo las señales de alarma que le estaban dando las emociones, un día se bloquea y dice que no puede más.

Y no somos culpables por ello, sólo somos responsables de manejar nuestras emociones con las herramientas que disponemos. Esas herramientas vienen de toda una vida de aprendizajes, los cuales conforman nuestro sistema de valores y creencias.

Nuestras creencias van a actuar como filtros con los que miramos la realidad. Funcionamos con creencias de todo tipo, unas son limitantes y otras no, pero todas ellas hacen que el mundo que ves encaje con tu concepto mental de la realidad: “creo que el dinero se gana con mucho esfuerzo, el mundo está lleno de posibilidades, los días grises son tristes, la gente es mala por naturaleza, unos nacen con estrella y otros estrellados, creo que soy malo para la informática, nunca encontraré a alguien que me entienda, todos los hombres mienten, quien llora en público muestra su debilidad, el tren sólo pasa una vez en la vida, el que la sigue la consigue...” y muchas creencias más con las que forjamos una identidad y una forma de vivir.

Los valores se sustentan en las creencias y van a dirigir nuestra vida: “creo que en el trabajo hay que esforzarse un 200% para llegar a lo más alto

porque para mí lo más importante es el prestigio, el poder y el reconocimiento”.

Nuestras creencias van a actuar como filtros con los que miramos la realidad

Otros valores fundamentales son el amor, la salud, la libertad, la seguridad, la comodidad, la honradez...

Nuestros valores y creencias están influenciados por el entorno familiar y social donde nos hemos desarrollado. Esa familia más o menos amplia estará influenciada por las creencias de su familia, que a su vez bebió de las creencias de su familia, y así hasta Adán y Eva, que lo suyo llevarían también.

Nuestras herramientas son aprendidas también de los libros que leemos, de los programas de televisión que vemos, de nuestros compañeros de colegio o de las parejas y amistades que pasan por nuestra vida, entre otros, a lo que sumaremos los valores y creencias que recibimos inconscientemente de la sociedad que vivimos. Las creencias se pueden cambiar, es más, se van adaptando a nuestro desarrollo puesto que no tenemos las mismas creencias de niños que de adultos.

En nuestro día a día somos conscientes de nuestros actos pero esos actos están dirigidos por el inconsciente. Las creencias se activan de forma inconsciente. Por ejemplo, para alguien que cree que las mujeres al volante son un peligro, ver una mujer conduciendo hará que se active una señal de alerta que determinará su comportamiento como

conductor. (Sabemos que es una creencia y no un dato objetivo porque todas las mujeres del mundo no son un peligro al volante. Que conste)

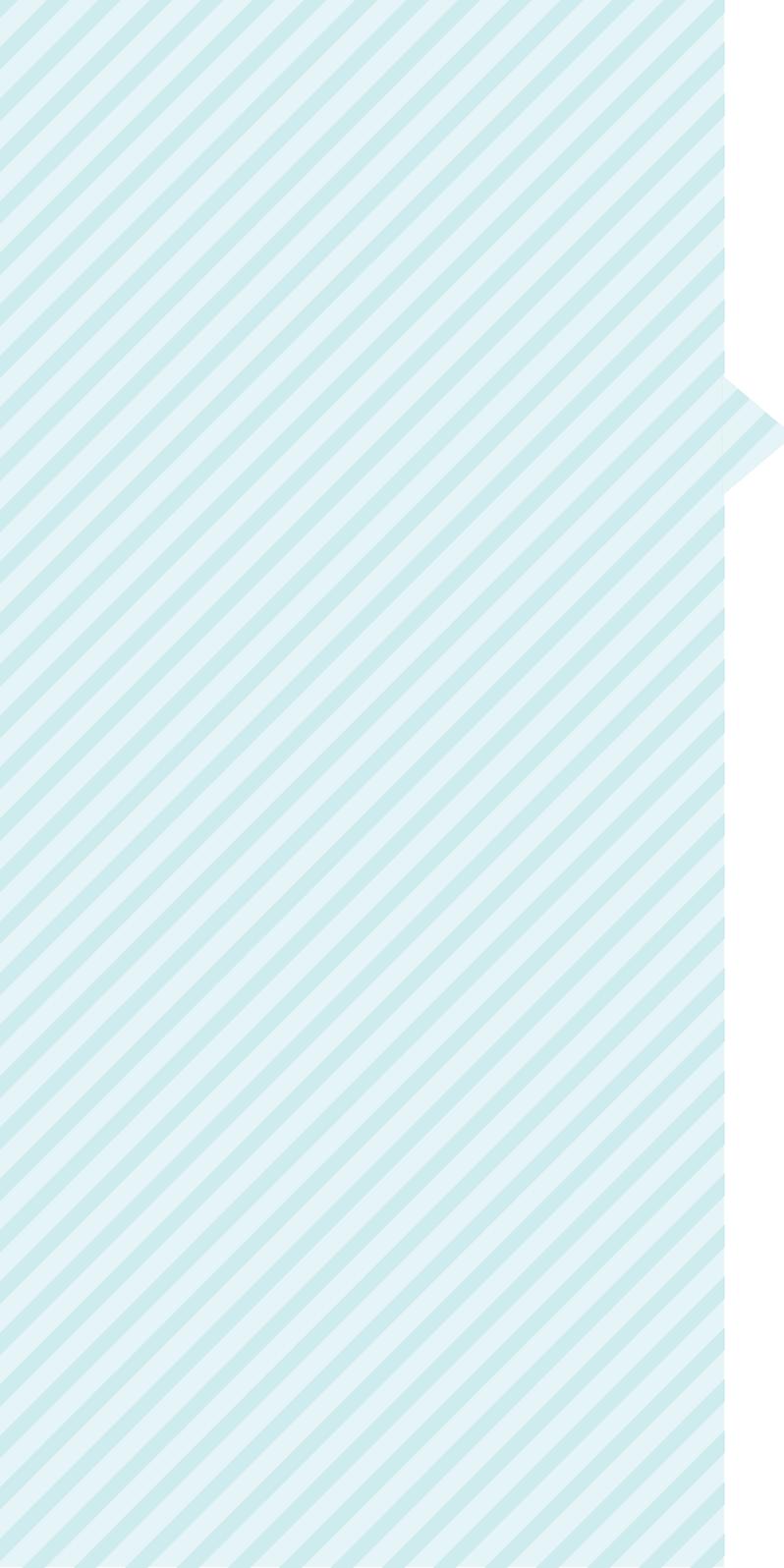
Ahora mismo eres consciente de que estás leyendo estas líneas y tienes la seguridad que tú lo has elegido. Y por esa capacidad de razonar y deducir que tenemos los humanos, creemos que dirigimos los hechos que suceden en nuestras vidas.

Querid@ amig@, ha llegado el momento de que te diga que el 97% de tus actos son inconscientes. Nuestros actos son rutinas aprendidas e incluso heredadas que se ponen en funcionamiento de forma automática.

...Hablemos del inconsciente biológico



El Incosciente Biológico



La enfermedad es una solución de adaptación de nuestro Inconsciente Biológico. El Inconsciente Biológico es una central de operaciones que procesa emociones, sentimientos y pensamientos.

Nuestro desarrollo humano refleja el desarrollo de las especies sobre la tierra. Así se formó el Inconsciente Biológico.

Según *Milton Erickson*, la mente consciente es la parte de la mente que nos permite estar despiertos ante lo que nos rodea y tener crítica. Es la parte racional y con capacidad limitada para prestar atención a muchos estímulos al mismo tiempo. La mente inconsciente es el depósito de la vida: experiencias personales, aprendizajes, necesidades, motivaciones y funciones automáticas. Es sabia, flexible, no analítica e ilimitada.

El Inconsciente Biológico es esa parte de nuestra mente inconsciente que trabaja como nuestro vigilante, ángel de la guarda, central de operaciones o como le quieras llamar.

El Inconsciente Biológico es el que lleva a cabo nuestras funciones vitales sin que pongamos conciencia en ellas, es el que te aparta del fuego o de un balcón sin barandilla. Está velando 24 horas al día por nuestra supervivencia captando todos los estímulos que llegan a nuestros sentidos para adaptarlos a nuestra biología. Contamos pues con nuestros sentidos y con nuestro cerebro. Y como nexo de unión entre ellos, están nuestras emociones.

Hablar de emociones para muchos es no hablar. Nos han enseñado que es mejor no mostrar abiertamente lo que sentimos, que tragarse las lágrimas está bien y que mejor nos irá en la vida si nadie sabe lo que de verdad hay en nuestro corazón. Y dientes, dientes que eso les molesta. Todo esto estará muy bien cuando esté, pero cuidado, que con cada uno de esos sentimientos y emociones que reprimimos vamos llenando una

jarra gota a gota, vamos metiendo más presión en la olla exprés. Y llegará un día en que se desbordará la jarra o explotará la olla.

¿Qué quiero decir con esto? Que nuestro organismo no es anárquico, que los síntomas o enfermedades tienen un sentido biológico y son señales de aviso que nos manda nuestra naturaleza para ponernos en alerta sobre algo que no estamos haciendo en plena coherencia. Porque igual que en la naturaleza no hay nada casual, y no salen de repente unas gambas en el huerto del abuelo, no podemos limitarnos a pensar que sufrimos casualmente una enfermedad. El sentido biológico de las enfermedades es tan antiguo como la vida misma y cuando aprendes a escuchar al cuerpo y a identificar las emociones que habitan dentro de ese cuerpo, es cuando recobras cierto poder sobre ti mismo que habías cedido a la mala suerte o a la casualidad más detestable.

Cuentan que la vida se originó en el agua. Antes se pensaba que la vida había surgido por un azar extraordinario. Se desconocía que los átomos formaban moléculas, y éstas a su vez formaban células. Durante cientos de millones de años la vida ha ido evolucionando. Darwin descubrió que desde la primera célula hasta el hombre, los animales descienden unos de otros, modificándose en el curso del tiempo mediante sucesivas variaciones. La primera célula viva estaba flotando en el agua y con las calidades ambientales favorables, fue ensamblando cadenas de células que formaron organismos complejos. Desde el inicio, la vida muestra una tendencia natural a agruparse. Las sociedades celulares poseen más garantías de supervivencia porque ése es el

objetivo de todo ser vivo: vivir el máximo tiempo posible en la tierra.

En una etapa inicial, de los primeros organismos complejos que llegaron a formar peces, conservamos hoy como seres vivos, su memoria biológica con las funciones vitales de supervivencia: respirar, beber, comer y reproducirse.

En la segunda etapa, cuando uno de estos peces sale del agua y se enfrenta a la vida fuera del medio acuoso se expone a la ley de la gravedad y por ello desarrolla unos sistemas de protección, como son una piel mucho más dura, que evita que sus órganos vitales dejen de cumplir sus funciones por un impacto mortal. Así, por una evolución que permite adaptarse al medio, surgen los reptiles. De ellos mantenemos una biología con memoria de protección, protección individual y protección familiar.

En una tercera etapa, estos evolucionan y su estructura se va haciendo más fuerte. Se va creando una estructura de huesos y músculos que le otorgan unas características que permiten enfrentarse al enemigo, al depredador más feroz. Esta memoria biológica nos da la capacidad de compararnos y analizar si somos lo suficientemente fuertes para hacer frente al rival o es mejor huir.

En la cuarta etapa, con toda esta estructura constituida, el hombre necesita un revestimiento íntegro de sus órganos, conservando por supuesto toda la memoria evolutiva de su desarrollo para relacionarse con otros de su especie y gestionar

conflictos humanos.

Durante el desarrollo embrionario, el feto que está creciendo pasa a una velocidad muy acelerada por todas las etapas de la evolución desde un organismo unicelular hasta un ser humano completo. El desarrollo de cada ser humano reproduce el desarrollo de las especies.

Como explica el doctor Hamer, en los primeros 17 días del periodo embrionario, se desarrollan las capas germinales a partir de las cuales se originan todos los órganos y tejidos del cuerpo: endodermo, mesodermo antiguo y mesodermo nuevo y ectodermo.

Cada uno de nuestros órganos corresponden a una de esas capas germinales y cada una de ellas es controlada por la misma parte del cerebro.

Podemos reconocer la solución de adaptación que toma una lamprea -uno de los peces más primitivos que existen- cuando un depredador le ataca. Ésta segrega una sustancia viscosa por la que se hace más resbaladiza impidiendo su captura. Es capaz de producir una cantidad importante de esta mucosidad para, de esta forma poder escapar y salir de esa situación. Esta memoria arcaica la ponemos en marcha los humanos cuando estamos en una situación muy incómoda y comenzamos a sudar de forma exagerada.

“la mente consciente es la parte de la mente que nos permite estar despiertos ante lo que nos rodea y tener crítica. Es la parte racional y con capacidad limitada para prestar atención a muchos estímulos al mismo tiempo.

La mente inconsciente es el depósito de la vida: experiencias personales, aprendizajes, necesidades, motivaciones y funciones automáticas. Es sabia, flexible, no analítica e ilimitada

Milton Erickson

La solución de adaptación de nuestro Inconsciente Biológico que conserva esa memoria arcaica, es “sudar para escapar, hacernos resbaladizos para huir”. Esta solución se pone en marcha de forma inconsciente pero debemos recobrar la capacidad de escuchar a nuestro cuerpo para entender lo que nos dice cuando nos habla.

Tenemos que saber que el Inconsciente Biológico funciona bajo cuatro reglas:

- 1. No distingue el “yo” del “otro”**
- 2. Es inocente**
- 3. Es atemporal**
- 4. Virtual es igual a real**

Lo comprobamos cuando estamos en el cine. Estamos en una butaca sentaditos frente a una pantalla donde se proyecta una historia que no está sucediendo en ese instante -no es real- y de la que nosotros no formamos parte. Cuando hay un ataque inesperado al protagonista por la espalda nos asustamos y nos agarramos al asiento, sufrimos cuando lo matan y pese a que no

lo conocemos personalmente, nos emocionamos cuando la chica le dice que le quiere.

Analizándolo, es de locos que vivamos todas estas emociones, que perduran incluso después de salir de la sala del cine, ante algo que sabemos que es ciencia ficción. Nuestro Inconsciente Biológico es inocente y no sabe lo que es la ciencia ficción. Es atemporal por lo que puede reaccionar así las siete veces que veas la peli. No distingue el “yo” del “otro”, lo que quiere decir que me asusto ante el ataque como si fuera yo quien lo sufre porque virtual es igual a real.

Todas estas emociones producen soluciones de adaptación en nuestra biología. A veces las emociones son fácilmente reconocibles y otras están muy escondidas, son muy inconscientes.

Cuando vamos a la playa y tomamos el sol, lo que estamos haciendo es activar un programa de supervivencia inconsciente por el que se activa la producción de melanocitos. Los melanocitos tienen la función biológica de proteger al cuerpo absorbiendo los rayos ultravioletas. Aquí no hay una emoción reconocible para nosotros pero sí que está en nuestra memoria biológica más arcaica la cual pone en marcha esa solución antes de morir con los órganos vitales abrasados.

Muchos años de estudio y de trabajo clínico avalan y dan continuidad a lo que el doctor Ryyke Hamer descubrió, sumando los estudios de Marc Frechet, George Groddeck, Claude Sabbah o Anne Schutzenberger entre otros.

Para el doctor Hamer la enfermedad es producto de un acontecimiento dramático e inesperado, él lo llama bioshock, que vivimos en soledad y para el que pensamos que no hay solución .

El acontecimiento desestabilizante se produce al mismo tiempo en psique-cerebro-órgano, es decir, los pensamientos que conforman la psique y que dan forma y sentido al acontecimiento impactan en un área del cerebro, el cual, envía una señal al órgano del cuerpo que va a desarrollar un síntoma o enfermedad.

Tenemos que saber que el síntoma o enfermedad es una solución de adaptación. La medicina está a nuestro alcance pero tenemos que recobrar la memoria biológica (esa que nuestras abuelas con escasos medios ponían en marcha tan frecuentemente) y ser más responsables con nosotros mismos.

Y tenemos que recordar, insisto, un principio muy importante enunciado por Carl Gustav Jung: la enfermedad es un esfuerzo que hace la naturaleza para curarnos.

Deja de pensar que es por la mala suerte y toma las riendas.

Algunos viven desconectados de las emociones. Prefieren vivir con el piloto automático de desayuna / estudia / trabaja / protesta / come / duerme, que es lo que toca y lo que hacen todos (y si lo hacen todos, no estará mal), antes que reconocer

la frustración, la impotencia, la tristeza, la soledad, la rabia... es más, el día que se levantan depres van corriendo a la farmacia para que les den una pastilla que les saque de ahí. Y estoy encantada con todas las farmacias de mi barrio pero también con mi responsabilidad de reconocer mis emociones, de identificarlas, de ponerle oídos, de preguntarme ¿qué me dice este sentimiento?, ¿qué me dice esta emoción?, ¿qué hay detrás de este estado de abatimiento?, ¿puedo sostener esta emoción y vivir con ella para aprender?

Ahí está la clave, en el PARA QUÉ.

Pensar en el ¿por qué me pasa a mí? nos pone en posición de víctimas dando vueltas en una noria agónica. Pero si pensamos en el ¿PARA QUÉ? siendo sinceros con nosotros mismos y capaces de entrar en ese sitio donde guardamos las emociones que más duelen, podremos entender el PARA QUÉ. Dejaremos de pensar en la mala suerte o de maldecir al Gran hermano ése de ahí arriba que sólo nos manda nominaciones para expulsarnos de la casa. Los sentimientos y las emociones no son malas ni buenas. Es tan digno sentir amor como sentir ira. Si tenemos la capacidad de sentir ira es porque el Universo, Dios o como tú llames a esa Inteligencia Superior nos la dio. Por tanto, no tenemos que asustarnos por darnos cuenta que sentimos rabia o ira hacia alguien de nuestro entorno. Pero una cosa es reconocer que la sientes y otra justificarte en ella para causar daño a alguien.

Os cuento algo que me pasó: yo le guardaba mucho rencor, vamos que tenía un camión de rabia acumulada y guardada contra mi primo porque organizó una megafiesta y no me invitó. Para que no creyeran que era rencorosa y porque mi madre



cree e insiste que en la vida es mejor olvidar, cuando hablamos le dije que no me importaba, que entendía su olvido. Le sonreí y le di dos besos con mucho ruido. Pero yo no lo había olvidado, le dije eso sin tener el convencimiento de lo que le decía. Así que pasó un tiempo y nos volvimos a encontrar en una reunión familiar. Ahí se me disparó la incoherencia. Mis pensamientos decían “estás delante de este idiota que no te invitó”, mis sentimientos sentían “impotencia por no poder decirle lo que quiero”, y mis actos influenciados por todas las creencias y convicciones familiares me llevaron a ser muy simpática con él, incluso a echarle un piropo.

La falta de coherencia entre mis pensamientos/mis sentimientos/mis acciones lleva a saltar la alarma del Inconsciente Biológico.

Cuando hay una incoherencia el Inconsciente activa el plan de emergencia y adaptación a una situación potencialmente peligrosa.

Así que detecta una emoción: rabia, mucha rabia contenida que está bullendo en mi olla exprés. Seguí en la reunión familiar, comiendo codo con codo con él y como no era plenamente consciente de mi incoherencia y de esa rabia contenida, al acabar la comida me sentí ligeramente mal. Sacaron los postres al mismo tiempo que sacaron el tema de la fiesta, y ahí me entraron unas náuseas que no había quien las parara. Unos me dijeron que había sido porque me había pasado de boquerones. Otros que había sido por la mayonesa. Pero si prestaba atención a mi cuerpo, lo que había pasado es que de la misma forma que rechazaba a mi

primo y a su forma de comportarse, rechazaba los alimentos. No le tragaba. Y la comida tampoco. El alimento emocional y el real son exactamente igual en ese momento.

La solución no era encararme con mi primo y decirle que era un impresentable. Lo que hubiera tenido que hacer para no llegar al síntoma era reconocer la rabia, ver que estaba ahí y ponerme en coherencia “pensar/sentir/hacer”.

Si dejo que la rabia salga a borbotones generaré otro conflicto, pero si escucho lo que quiere decirme esa emoción: que me valore, que preste atención a mis relaciones sociales o que sea sincera al hablar de mis sentimientos, esa rabia pierde la fuerza y me sirve para aprender. Le estaré agradecida y no volveré a caer en la hipocresía. Y por supuesto, no volveré a sentir náuseas cuando coma al lado de mi primo. Si ya hay un síntoma, iré a escuchar lo que me quiere decir.

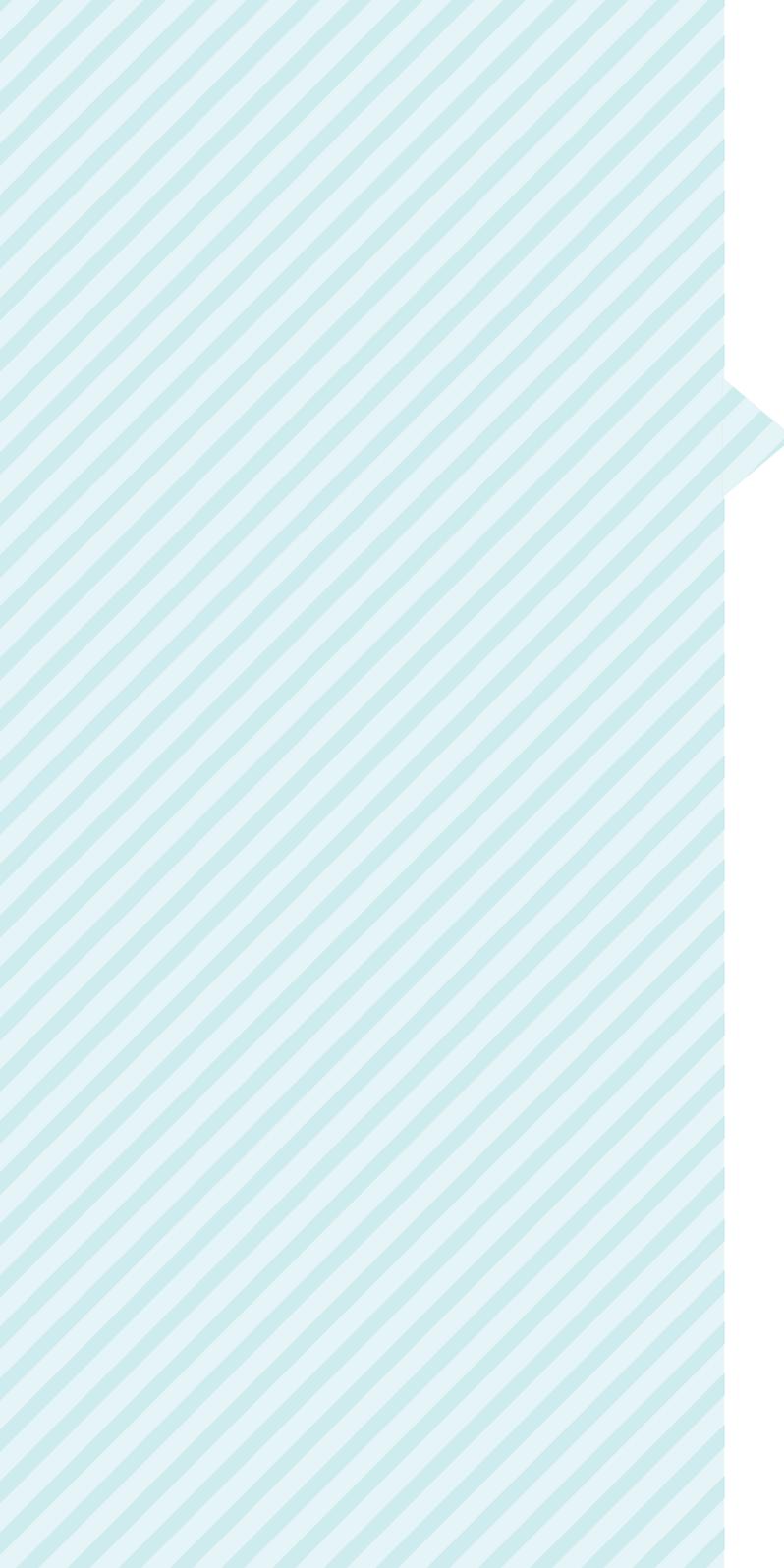
Muy importante para comprender el origen de nuestros síntomas es detectar la incoherencia. La coherencia es pensar/sentir/hacer en la misma dirección.

O lo que es lo mismo: si pienso que no tengo que ir, siento que no es bueno que vaya pero al final voy estoy en incoherencia.

Si pienso que esa carrera no es para mí, siento que tengo que satisfacer a mis padres y estudio lo que ellos me dicen estoy en incoherencia. Y del gota a gota diario de la incoherencia llenamos la jarra hasta que desborda.

A large, stylized white number '2' is centered on a light blue background. The number is filled with various patterns: the top-left curve has diagonal stripes, the bottom-left curve has diagonal stripes, and the bottom-right corner has a grid of small squares. The text 'El Proyecto Sentido' is written in a red, cursive font across the middle of the number.

El Proyecto Sentido



*¿Cuál era el estado emocional de mis padres cuando me concibieron?
¿En qué contexto social y familiar vivía mi familia antes de mi nacimiento?
¿Qué acontecimientos sucedieron en mi familia durante mi infancia?*

Ya que he nombrado a mi madre hace unas líneas, os voy a contar otra historia.

Cuando mis padres tomaron la decisión consciente o inconsciente de tener un hijo, hacía muy poco tiempo que se había muerto mi abuela. Mi madre, hija única de una familia muy breve, se enfrentaba a esta nueva etapa de su vida sólo ya que su madre con 53 años había fallecido.

Una madre durante el embarazo está alimentando física y emocionalmente al bebé.

Cuando el bebé nazca hablará el mismo idioma que la madre: si la madre habla portugués, el niño hablará portugués. Si la madre habla tristeza, el niño hablará tristeza. Y esto es el Proyecto Sentido.

Puede que quieran conscientemente que yo sea notario para darle nivel intelectual a esta familia de agricultores sin estudios. O puede que deseen que siga regentando la tienda de ultramarinos como viene siendo habitual en las tres últimas generaciones.

A estos deseos conscientes, hay que sumar los deseos inconscientes. Son inconscientes porque lo último que querría mi madre voluntariamente es transmitirme la tristeza. Estoy segura que ella se hizo la fuerte para que todo siguiera la normalidad, incluido mi crecimiento en su tripita. Pero su inconsciente biológico que controla sus emociones, sus pensamientos y detecta sus incoherencias está recibiendo un mensaje y cuando hay mensaje se pone en marcha el sistema de protección del Inconsciente Biológico.

El Proyecto y el Sentido de mi nacimiento no son los mismos que si mi abuela no hubiera fallecido. El sentido inconsciente de mi llegada en ese momento era suplantar la ausencia de la abuela, era que mi madre no se sintiera sola en un mundo hostil donde la muerte aparece de repente. Esto ha marcado mi forma de pensar y de vivir la vida. Y esto no es ni bueno ni malo, es la que tengo y la que me ha permitido ser quien soy. Por supuesto que puedo hacer algo con los aspectos que no me gustan de esta forma de ver la vida. Puedo adaptar los aspectos que menos me gustan a los que más me gustan.

Todos y cada uno de nosotros tenemos un Proyecto Sentido que puede ser más o menos definido o consciente.

Para otro, por ejemplo, su Proyecto Sentido puede estar marcado por un aborto precedente a su nacimiento, un aborto que su madre vivió obligada por la familia o por las circunstancias. O quizás fuera un aborto involuntario. Lo reseñable es el sufrimiento o el miedo de la madre impregnado en el nuevo embarazo.

El sufrimiento por la pérdida de ese bebé y el miedo a que vuelva a pasar algo parecido está en el inconsciente de la madre, probablemente porque aunque ha querido olvidarlo, algo así no se olvida y necesita liberar esas emociones.

Así que si tu madre ha pasado por varios abortos involuntarios, durante tu embarazo ella habrá tenido miedo de que el tuyo no llegue a término y quizás tú nazcas con una sensación o comportamiento en el que “no quieres hacer sufrir

a mamá porque ya ha sufrido bastante. Tengo que ser bueno y no dar disgustos ni a ella ni a nadie” y te dedicas a vivir complaciendo a los demás. Es algo superior a ti que no puedes evitar y que puede tener aquí su explicación.

Una amiga me comentaba un día lo harta que estaba de encontrar trabajos sólo de sustituciones maternas. No tenía ningún contrato laboral de más de seis meses. Se me ocurrió preguntarle si su madre había trabajado en su embarazo. Me dijo que trabajó hasta el último día y con cierta culpabilidad porque hacía falta el dinero en casa pero ella deseaba descansar y prepararse para el día del parto.

Poco después de nacer ella, pocos días después, se incorporó al trabajo. Y mi amiga sólo encuentra trabajos de sustituciones maternas. ¿Os dais cuenta? El inconsciente de la madre programa una solución de adaptación a su problemática: “ya que yo he tenido que trabajar hasta horas antes de parir y pocas horas después volver, buscaré una solución para que las madres del clan puedan tener bajas en las que disfrutar de la maternidad”. Y así está mi amiga, solucionando esta situación inconscientemente.

El inconsciente que no entiende entre “yo” y el “otro”, es inocente y atemporal, no distingue entre mi maternidad o la de una vecina, busca la solución y la pone en marcha.

Una toma de conciencia con una conversación desde el corazón entre la madre y la hija pueden

hacer que esta circunstancia cambie porque al liberar todas las emociones ocultas sucederá una desprogramación que dejará inservible ese programa de supervivencia de “solucionar las bajas maternas”.

Cuando traemos algo del inconsciente al consciente hay una liberación, una descarga de energía que deja inservible el patrón de funcionamiento.

El Proyecto Sentido es el deseo consciente e inconsciente que imprimen los padres desde la concepción o incluso antes.

Son también los sucesos que pudieron acontecer en el parto y la vida que sobre todo haya vivido la madre o figura materna hasta los 3 años del niño. Porque hasta esa edad el niño vive por y para la madre y cual “baby esponja” el niño absorbe el estado emocional de la madre. Lo dicho, si mi madre habla portugués, yo hablaré portugués. Si la madre habla estrés emocional, yo hablaré estrés emocional. Si mi madre habla “desvalorización en la familia y en el trabajo” yo imprimo esos valores en mi estructura. Esa estructura mental que me acompañará siempre, tiene palabras del idioma de la desvalorización aprendidas en mis primeros años de vida.

A partir de los 3 años la vida relacional del niño cambia, hay una maduración neurofisiológica y los referentes se amplían por lo que deja de estar vinculado 100% a su madre.

Y si como madre te sientes culpable al leer esto, te estás castigando sin motivo. Has vivido y vives tu



vida de la forma que piensas es mejor, tomando las decisiones que para ti son las correctas según tus valores y creencias.

Eres responsable de tus aciertos y desaciertos, y de tener la oportunidad de tomar consciencia y aprender ahora de todo ello.

La pregunta que puede haber surgido es “sí, me identifico con esto pero ¿ahora qué hago?”, ¿cómo hago para liberarme de esa carga, de esa tristeza, de esa desvalorización?” o quizás tu duda surge porque tu madre no te ha contado nada hasta hoy de su embarazo o del parto pero algo sospechas... Primero de todo, tenemos que conseguir la información de nuestra madre. La mayoría de las madres ocultan o adornan mucho los detalles de nuestro nacimiento. Si eres chico y le preguntas a tu madre si deseaba chico o chica, te dirá seguramente “¡nooooo, queríamos chico, por supuesto!”. Es una forma más de protección materna que quiere evitar que te disgustes al oír lo contrario. Hay que hablar de corazón a corazón y que la madre nos desvele todo lo que vivió.

Probablemente ella sentirá un alivio al poder contar, quizás por primera vez ciertos detalles. Si no puedes conseguir la información de primera mano, seguro que hay algún familiar que nos la pueda dar (y si no, tranquilo, que hay formas de llegar a esa información).

El Proyecto Sentido lo configuran los deseos conscientes e inconscientes de los padres proyectados sobre ese miembro nuevo que va a formar parte de la familia.

Una cosa muy importante es distinguir entre tener la información y tomar conciencia del origen de nuestro problema o dificultad.

Podemos tener muchos bits de información pero totalmente desordenados. Es como tener el Cubo de Rubik totalmente descompuesto. Sabemos que hay 9 pegatinas en cada una de sus seis caras y de diferentes colores. Esa información no nos ayuda a componer el cubo. Tenemos que ponernos manos a la obra para hallar la forma de que cada pieza esté en su sitio, y poco a poco iremos tomando conciencia de cómo completarlo.

Nuestro inconsciente nos va dando poco a poco más pistas, más soluciones probables. Una vez que tenemos la solución en nuestras manos, ya tenemos la información y la consciencia de la solución del problema, deberíamos preguntarnos si es de vital importancia para nosotros seguir jugando con él.

Puede que necesites aprender a estar sin ese juguete, o que te des cuenta que a tu alrededor hay un abanico inmenso de diversiones. Es momento de despedirse de ese juego y mirar hacia delante integrando el aprendizaje que te ha brindado.

Por lo tanto, podemos reflexionar, conocer nuestra historia, ver nuestra incoherencia, detectar la emoción

oculta que hay detrás pero aún así no dar con la clave que nos libera del síntoma. Eso quiere decir que hay que hacer un trabajo más profundo.

Quitar protecciones inconscientes que nos están impidiendo llegar al origen, liberar cargas, tomar acción y hacer una conversión que nos permita ver el síntoma desde el ángulo de la paz interna. Habrá que comenzar a caminar con el nuevo rumbo aprendido.

Y por si os pensábais que había acabado con mi historia particular y la de mi madre os diré que aún hay más.

Decidieron llamarme como mi bisabuela. Y en eso de llegar al mundo me atrasé varios días para casualmente nacer el mismo día en el que la bisabuela falleció, aunque años más tarde.

Interesante, ¿verdad? De este juego de fechas no nos dimos cuenta hasta hace poco.

Así que fuimos sacando muchos datos reveladores estudiando el árbol genealógico, o lo que es lo mismo, el Transgeneracional.

A large, stylized number '3' is centered on the page. The number is filled with a light blue color and is set against a white circular background. The background is divided into four quadrants by a vertical and a horizontal line. The top-left quadrant has a pattern of small white diamonds on a light blue background. The top-right quadrant has a pattern of diagonal white stripes on a light blue background. The bottom-left quadrant has a pattern of diagonal white stripes on a light blue background. The bottom-right quadrant has a pattern of small white diamonds on a light blue background. The number '3' is positioned in the center, overlapping all four quadrants.

El Transgeneracional

*Tus comportamientos,
talentos o aficiones
han sido transmitidos
generacionalmente.
Cada generación lleva
su maleta de alegrías,
tristezas, problemas y
soluciones que pasa a la
siguiente generación.
Tenemos huellas
psicológicas de nuestros
antepasados que podemos
borrar.
Transforma la herencia
psicológica inconsciente y
adaptala a tu vida actual.*

“Una noche un hombre caminaba por una calle. La calle estaba solitaria y de repente se dio cuenta de que unos hombres a caballo, una especie de tropa se dirigían hacia él. Su mente comenzó a trabajar. Pensó que podían ser asaltantes, que podían matarle. O que podían ser soldados del rey y que podían llevárselo para que prestara el servicio militar o cualquier otra cosa. Se asustó y cuando los caballos y el ruido que formaban se le acercaron, se puso a correr y entró en un cementerio, y para poder esconderse se tumbó en una fosa abierta.

Al ver a aquel hombre corriendo, los jinetes, que eran simples viajeros, se dieron cuenta de lo que había sucedido. Corrieron tras el hombre y se acercaron a la tumba en que estaba. El yacía con los ojos cerrados como si estuviera muerto. «¿Qué te sucede? ¿Por qué te has asustado tanto de repente? ¿Qué pasa?» Entonces él se dio cuenta de que se había asustado a sí mismo sin motivo. Abrió sus ojos y dijo, «Es algo muy complejo, muy complicado. Si insistís en preguntarme por qué estoy aquí, os lo diré. Estoy aquí por vuestra culpa y vosotros estáis aquí por la mía».

Cuento sufí.

Ya os he dicho que yo no creo en las casualidades, todo tiene un para qué, un sentido y un orden en el Universo. Y eso no quiere decir que yo conozca el sentido de todo lo que sucede en el Universo, si no que si lo buscas, lo encuentras.

El estudio del Transgeneracional se basa en el análisis del árbol genealógico donde se plasman las fechas de nacimiento, fallecimiento y otros acontecimientos reseñables del clan familiar.

Hay que establecer una intención y dirección clara en su análisis, buscar el origen de una enfermedad por ejemplo, para seguir la pista del mensaje inconsciente que está siendo transmitido de generación en generación y hacerlo consciente.

No sé aún por qué eligieron este nombre para mí porque no había muy buenos recuerdos de ella.

Las historias que a mí han llegado no son del todo positivas. Así que conscientemente no lo entiendo, pero sé que el inconsciente de la abuela de mi madre era más poderoso y buscó una sustituta en el clan familiar para acabar aquello que ella no tuvo tiempo de hacer. Ella murió joven y se vivió su muerte en la familia como un hecho “injustificado e injustificable”, algo duro de superar pero que se sobrellevó con el día a día.

Sabemos que la energía del Universo ni se crea ni se destruye, sólo se transforma. Y sabemos que nosotros somos energía, por lo tanto cuando morimos no se pierde la energía de la que estamos hechos, se transforma.

La energía de la bisabuela tuvo un ciclo de vida breve y ésta energía buscó una continuidad, alguien que pudiera proseguir con su función en la familia. De ahí las sincronicidades en el árbol genealógico.

Y esta energía se puede plasmar en nuestras aficiones, en nuestros gustos alimenticios, en la apariencia física, en los estudios, en el número de hijos que tenemos o en cualquiera de los diversos comportamientos o incluso enfermedades que padezcamos.

Estas similitudes son las más habituales en la figura del “doble” que tanto se da en el transgeneracional. Una persona es “doble” de otra de su clan cuando sus fechas de nacimiento coinciden (en más/menos siete días) o cuando la fecha de nacimiento de una es la misma que la fecha de concepción de la otra.

Cuando somos “dobles” no tenemos que compartir únicamente unas características físicas.

Ser doble implica que hay una similitud en la forma de afrontar problemas, de comportarse, de divertirse... se comparten rasgos importantes de la personalidad.

Tendremos que estudiar nuestro árbol para ir destapando esta información.

Un vecino se atragantó comiendo un melocotón y murió. Su hijo, que se llama como él y cumple años el mismo día, es doble de él, ¿sabéis a qué tiene alergia? A los melocotones. ¿Por qué? Porque es una solución del inconsciente. Un miembro de la familia muere por esa causa de forma injustificada e injustificable. Yo desarrollo alergia al melocotón por lo que no comeré nunca melocotones y no me expongo a morir como él.

Recordemos las leyes del inconsciente: es inocente, atemporal, no distingue el yo del otro, y virtual es igual a real.

Un día me contaron que una de las ilusiones de mi bisabuela era conocer España, algo que ni por asomo pudo hacer. Si hay algo con lo que disfruto es cogiendo un coche y yendo a cualquier punto del mapa. Nadie de la familia tiene tanto interés por viajar como yo, son más bien de los que se dan una vueltecita por la plaza y vuelven a casa que es donde mejor se está, así que estoy cumpliendo con una de los deseos que ella no pudo realizar en su vida.

Hay gente que se puede asustar al descubrir que comparte fechas, nombre, parecido físico u otra característica con un familiar. Os aseguro que es más útil ponerse manos a la obra e investigar el PARA QUÉ de esas sincronicidades.

Trabajar con la historia familiar y con los acontecimientos actuales para descubrir cuál es el mensaje, integrarlo y liberarlo. Sin juicios de “por

qué me ha tocado a mí, yo no quiero parecerme a ese miembro de la familia que hizo eso tan malo y me parece injusto”.

Hay un cuento antiguo chino que ayuda en esta tarea de no juzgar

“Había una vez un niño pobre que vivía en China y estaba sentado en la acera, a la puerta de su casa. Lo que más deseaba en este mundo era un caballo, pero no tenía dinero. Justo ese día pasó por su calle una manada de caballos con un potrillo incapaz de acompañar al grupo.

El dueño de la manada, que conocía el deseo del niño, le preguntó si quería el potro. Exultante, el niño aceptó. Un vecino, al saber lo ocurrido, dijo al padre del niño que su hijo tenía mucha suerte. El padre le preguntó por qué, y el vecino respondió: “Su hijo quería un caballo, pasa la manada y le regalan un potrillo, ¿no es eso suerte?”. “Puede ser una suerte o una desgracia”, contestó el chino padre.

El niño cuidó el caballo con celo pero un día ya crecido, el animal huyó. Esta vez el vecino dijo: “Su hijo no tiene suerte: le regalan un potro, cuida de él y cuando crece, huye”. “Puede ser una suerte o una desgracia” repitió el chino padre.

Pasó el tiempo y un día el caballo regresó acompañado de una manada salvaje de 100 caballos.

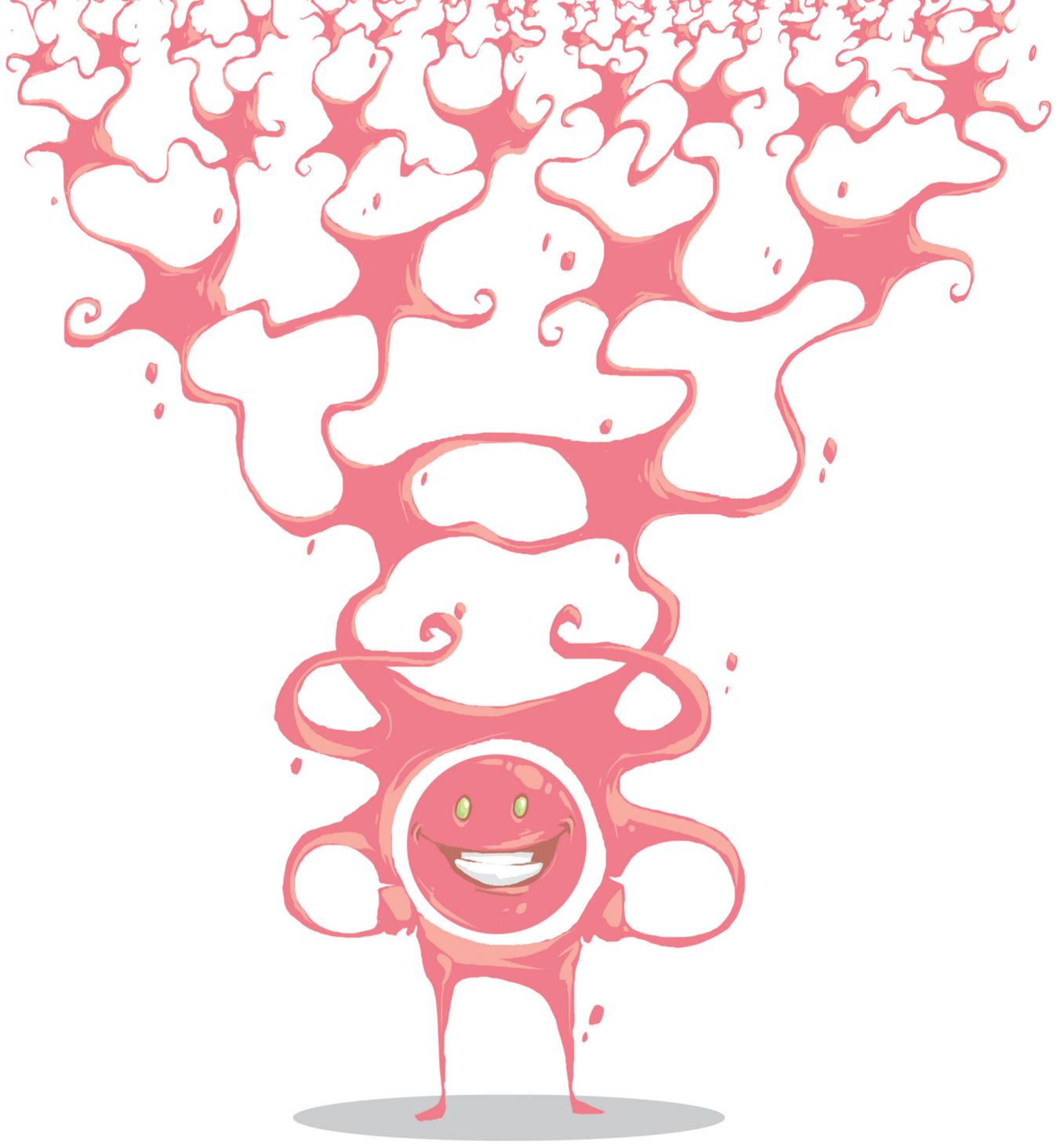
El niño, que ya era un muchacho, consiguió cercarlos y adueñarse de todos. Y el vecino dijo: “Su hijo tiene suerte: recibe un potro, lo cría, éste huye y vuelve con una manada de 100 caballos salvajes”. “Puede ser una suerte o una desgracia”, respondió de nuevo el chino padre.

Más tarde el joven se rompió una pierna mientras domaba a uno de los caballos. El vecino entonces dijo: “Su hijo no tiene suerte: el potro huye, vuelve con una manada salvaje y al domar a uno de los caballos se rompe una pierna”. “Puede ser una suerte o una desgracia”, insistió el chino padre.

Días después, el reino donde vivían declaró la guerra al reino vecino. Todos los jóvenes fueron reclutados, menos el que estaba con la pierna rota. Y el vecino dijo: “su hijo tiene mucha suerte...”

Está claro que a ese señor chino no le iba a convencer el cansino del vecino que insistía en clasificar cada una de las cosas que pasaban en su vida. Y es que, si tuviéramos toda, toda la información que forma parte de un hecho o de la vida de una persona no juzgaríamos. Ya que no contamos con absolutamente todos los detalles de las cosas que suceden, es mejor mirar con los ojos de no juzgar y aceptar sin resistencia lo que sucede.

Aceptar no es resignarse, es observar, reflexionar y mejorar desde la no resistencia a los acontecimientos. Esto aligera cuerpo y mente.





El Espejo

*Aquel que tenga el valor
de verse tal y como es
podrá mejorar.*

*Si no entiendes qué
sucede en el exterior,
busca la respuesta en tu
interior.*

*No es la gente ni el
lugar. Son tus creencias
las que conforman tu
mundo.*

*Cambia tu forma de
mirar al mundo y
cambiará tu mundo.*

Hablar del espejo o de la Técnica del Espejo puede ser tan fácil como difícil de comprender. Es muy fácil de aplicar y entender su funcionamiento siempre que no pongas en marcha unas resistencias o protecciones inconscientes que evitan visualizar lo que el espejo está diciendo.

Un cuento habla de la habitación de los espejos:

“Un perro entra en una habitación toda revestida de espejos, se asusta y empieza a ladrar, todos los perros que ve a su alrededor le ladran, él siente miedo y muestra los dientes gruñendo, los perros le devuelven el gesto, el perro mete la cola entre las piernas y sale corriendo. Afuera se encuentra con otro perro y le dice: ‘No entres allí, está lleno de perros agresivos y peligrosos’, el otro perro no le hace caso, le contesta: ‘Bah! Yo no tengo miedo, voy a ver.’ Entra y se pone delante de los espejos moviendo la cola muy sonriente, todos los perros que ve hacen lo mismo. El perro sale muy contento de la habitación y le dice a su amigo: ‘Yo no sé lo que viste tú. A mí me parecen muy simpáticos.’”

Es pues el exterior una proyección de lo que tenemos dentro. Lo único que no cambia es el espejo, él tiene muy clara su función y la cumple a rajatabla. Lo que cambia es la actitud con la que nos acercamos a él.

Aun sabiendo que nos devuelve nuestra imagen nos resistimos a creerlo, seguimos pensando que es un ente con vida propia (y muy mala leche).

Mi maestro me dijo un día que todas y cada una de

las personas que pasan por mi vida están haciendo el papel que les corresponde. Cada una de ellas son el espejo donde veo esa parte de mí que no vería de otra forma.

Por las mañanas me levanto con el pelo enredado y después de no pocos esfuerzos y variados productos milagrosos consigo tener el flequillo en su sitio y el pelo brillante. Pero para ver cómo está el pelo por detrás necesito un espejo que me muestre si la coleta está centrada o si las horquillas están en su sitio. Si no fuera por el espejo del baño, incluso por el espejo del ascensor, no sé qué sería de mí.

Así que igual de agradecidos que estamos al primer ascensorista que puso el espejo panorámico, tenemos que estar agradecidos a ese amigo que nos refleja lo intransigentes que somos con cierta gente o lo pronto que nos alteramos, por nombrar unos casos.

El espejo que está representando la persona que tenemos delante nos hace ver lo que no nos gusta de nosotros mismos. Cuanto más nos irrite una actitud o comportamiento de otro, más quiere decirnos el espejo que esa actitud la tenemos nosotros también. Si no fuera por ese espejo nunca tendríamos la oportunidad de aprender y mejorarnos.

Presta atención a lo que más te molesta y toma nota. Sé honesto y acepta que eso también lo haces tú.

De la misma forma somos inconscientes con las cualidades positivas que vemos en los otros.

Tenemos la facilidad de apegarnos a ciertas personas porque nos lo pasamos bien, nos hacen estar en calma o nos llevan a esa parte del mundo tan interesante. Eso que nos fascina de ellos es nuestro reflejo también, son nuestras cualidades que no sabemos apreciar en nosotros mismos.

A mí me sienta muy mal que cuando envío un email con algo que me habían pedido urgente y por favor no me respondan con un simple “Ok. Recibido”. Mira que cuesta poco escribir esas diez letras. Y mira que me enfado, porque “con la prisa que me he dado podían gastar 20 segundos en responder, que luego se les va el email a la carpeta de spam y están toda la vida pensando que no les he enviado eso”. Pues en el último cabreo, en el último supercabreo vino a mí el espejo

-¡¡¡Ayyy, el espejo!!! ¿qué estoy viendo en este espejo que no había visto hasta hoy?

Lo primero que me respondí y que hacemos la mayoría es:

-No, no, no y no. Yo no soy así. Yo no hago eso ni mucho menos.

-Mentira. Si no, no te enfadarías tanto

-Bueno, pues voy a pensar un poco pero no voy a encontrar nada parecido en mi actitud porque yo no soy así...

-Recapacita

-Pues ahora que lo dices tienes razón. Ay, qué vergüenza. A los emails suelo responder, pero cierto es que a veces recibo mensajes al móvil y

sabiendo que saben que los he leído no les escribo cuatro letras para un “gracias, un no puedo, o un nos vemos”. Vaya pues sí. Y el caso es que luego lo pienso y digo “qué poco me costaba apretar cuatro teclas” pero pienso también que se habrán dado por enterados aunque no responda. Claro, lo que piensan los que reciben mis emails.

-Exacto. Lo mismo les pasa a los que no te responden al email. Deben suponer que como la gran mayoría de emails del mundo mundial, el tuyo también ha llegado.

-Jo, qué corte. ¿Y qué hago ahora?

-Lo de siempre, lo único que funciona. Aceptarlo, aceptarte en tu error y tomar nota para la próxima vez que te enfades.

Y es que el espejo siempre habla. Nos habla de forma directa o inversa.

Otro día estaba en casa y vino una amiga de la infancia. Desde que pisó el felpudo se estaba quejando. “Qué día de perros llevo, qué bordes los de la pizzería, y los del gimnasio qué mal se han portado cambiando el horario de pilates, y qué grano más horrible me ha salido en la barbilla, y qué pereza ir mañana al taller a que me arreglen la moto, y qué mal tiempo hace, aunque si hace calor cualquiera aguanta en la calle, así que a ver si llueve pero que llueva poco que si no no puedes ni tomarte un café en una terraza...” y ya desconecté de Los40Quejumbrosos, porque creo que de tanto escuchar sus desazones he desarrollado la capacidad de dormirme mientras la miro con los ojos abiertos. A ella le da igual lo que me pase a mí. Es más, estoy superfastidiada desde que me pasó

aquello que no quiero recordar, y no me quejo. Que yo sí que me podría quejar y no lo hago. Qué egoísta es. Y qué quejica. La más quejica del mundo. Y qué cabreo estoy pillando.

Y zas. Un espejo se viene a mi mente. ¿Qué estoy viendo reflejado en la actitud de mi amiga que yo por mí misma no soy capaz de ver?

-Ay, que no, que no y que no. Que yo no soy capaz de disparar tantas quejas por segundo. Esta vez sí que no.

-Pues a lo mejor es eso.

-¿El qué?

-Que no te sabes quejar. Que puede que necesites hablar con alguien de lo que te pasa, de lo que te inquieta y te hace sentir incómoda. No hay nada negativo en quejarse de un dolor físico o moral. Debemos evitar los extremos. Quizás no tengas que practicar la queja como deporte pero quizás te enfades y te siente mal que se queje tanto porque refleja esa incapacidad tuya para manifestar tus sentimientos.

-Tocada y hundida.

Eso es lo que me estaba diciendo el espejo. Así que le tengo que estar agradecida. Eso es honestamente lo que me ha molestado siempre de la gente que siempre tiene una queja en la boca.

Y hasta que somos capaces de reconocernos en la actitud molesta, vamos tirando del catálogo de incoherencias. Nuestro inconsciente que es listísimo y las pilla todas, la detecta y hace que se transforme en un síntoma. Me la encuentro

y empieza con su monólogo. Yo pienso que no la quiero oír hablar, siento que me debería ir de allí pero me quedo y la aguanto. Ya conocemos el plan de emergencia y adaptación a una situación potencialmente peligrosa. Esta vez, la situación es semejante y repetida a tantas otras. Estamos jugando con la jarra psicósomática y el síntoma puede ser algo tan sutil como unos estornudos. 25 estornudos seguidos que lo que hacen es “expulsar, sacar afuera lo que molesta e irrita la nariz”.

Después viene una obstrucción nasal y pensamos, si seguimos con el patrón de la casualidad “uy, hace un rato estaba bien y ahora de repente parece que me he constipado”. Pero la biología quiere que expulses la emoción, que salgas de esa situación porque te ha tocado mucho las narices, y no quieres ni olerla.

Si haces caso y te apartas de la situación o expones serenamente tus quejas y demás sentimientos, habrás aprendido la lección que te estaba dando el espejo, te habrás puesto en coherencia y el plan de emergencia y adaptación cesará puesto ya no tiene sentido que esté activo.

A cada uno nos habla y nos refleja el espejo lo que necesitamos ver u oír. Nuestro espejo y nuestro reflejo es propio. Incluso estando delante de la misma persona puede estar mostrándonos una cosa particular a ti y otra distinta a mí. Todo depende de lo receptivos que estemos.

Subiendo un escalón más, tenemos el espejo que refleja “la guerra contra ti mismo”.

Más de uno hemos vivido situaciones en las que poniéndonos la capa del victimismo hemos tenido la certeza de que todo el mundo está contra nosotros, todo está patas arriba. No hay un espejo que moleste un rato, no, es algo más. Lo que el espejo está reflejando es la guerra contra mí mismo que tengo en mi interior. Y tal será mi lucha interna como duro el papel de los espejos en mi exterior.

Me llamó otra amiga una tarde para hablar (aprovecho para enviaros un saludo a todas).

No sabía qué les sucedía a sus padres últimamente pero parecía que se habían vuelto locos. Locos y contra ella. Estaban viviendo una situación insostenible entre ellos y con ella. Hasta los tíos que viven al lado estaban entrando en esa actitud. Inmediatamente pensé en el espejo (porque esto también se ve mucho mejor en los demás) pero era tan tensa la situación, que vi que lo que estaba pasando allí era una guerra. La manifestación de la guerra contra sí misma que llevaba en su interior en silencio.

Cuantas veces no somos conscientes de lo que llevamos dentro, de la lucha en la que vivimos permanentemente.

Lo que le pasaba a mi amiga Fuencis era que se encontraba muy incómoda en casa con sus padres. La relación de sus padres siempre se ha basado en gritos y desplantes. Últimamente su padre estaba muy irritable, además de agresivo con ella. Su madre, por otro lado, le sometía a vigilancia continua “¿a dónde vas, para qué, con quién, cuándo vuelves...?” algo excesivo para alguien de su edad.

Profundizamos en la historia y vimos que ella desde niña ha sentido falta de reconocimiento por parte de su padre. Nunca le ha felicitado o le ha animado en sus actividades. Nunca ha sentido el cariño de su padre. Su madre sí que le ha abrazado y besado pero en lo más hondo de su inconsciente guardaba un resentimiento contra ella por haber consentido que su padre las tratara así. Había mucha impotencia y mucha rabia almacenada pero conscientemente se esforzaba en ser educada con su padre, en darle un beso cuando entraba a casa aunque le costara, porque pensándolo bien, su padre había tenido una infancia dura que se manifestaba en ese carácter tan duro.

Ver eso no era suficiente para ella porque su padre aún le echaba en cara haber roto la relación con su anterior novio. Ese chico “ejemplar” a la vista de todos que tan bien encajaba en el papel de futuro marido ejemplar. Ejemplar para ellos pero no para la susodicha.

Y esto desembocaba en que a su actual pareja no la aceptaban. Fuencisla no quería darse cuenta de esto y había llegado a convencerse que lo mejor es que los padres no conozcan a sus parejas hasta que no sea absolutamente necesario. Pero esta solución puede ser buena para otras, no para ella que le gustaría poder compartir más ratos en común.

Siendo sincera consigo misma, le parecía muy injusto que aún le castigaran por haber dejado al otro chico. Para evitar sufrir, este sentimiento de injusticia lo llevó al fondo de su inconsciente y vivió con el pensamiento consciente de “es mejor así” aunque no estaba siendo coherente.

Así que ella quiere que sus padres acepten a su pareja pero como aún no han superado lo de la anterior ella está dolida. Quiere que su padre la quiera pero nunca lo ha hecho como ella quiere. Y cuida de su madre porque la ve cada vez más triste pero Fuencis la hace responsable, que no culpable, de no haber hecho las maletas y haber buscado una vida mejor sin ese hombre agresivo.

Todo esto es una guerra interior que levantará la bandera blanca cuando Fuencis se perdona a sí misma (todavía se arrepiente en momentos de crisis de haber dejado a ese chico), cuando acepte la historia de su madre que decidió hacer lo que pensó que era mejor para ellas y acepte a su padre tal cual es sin querer cambiarlo. Cuando deje de querer modificar el pasado y por tanto, cambiar el presente, aceptando lo que pasó y reconociendo que la única que tiene la capacidad de cambiar es ella misma, sus espejos no hablarán a gritos. No habrá vigilancias o comportamientos dañinos. Habrá una paz interior que saldrá de dentro hacia fuera.

Porque como dice mi maestro “nada ajeno a ti puede amarte o hacerte daño”. Y tal cual se lee esta frase se puede malinterpretar haciendo chiste o se puede profundizar en ella.

Hay que ser consciente del poder que tenemos, de nuestra capacidad de crear el mundo que creemos. Tengo un amigo que es muy manitas con los cables, montando y desmontando electrodomésticos y arreglando casi cualquier cosa. Sus vecinas y la mayoría de sus amigos le llaman buscando

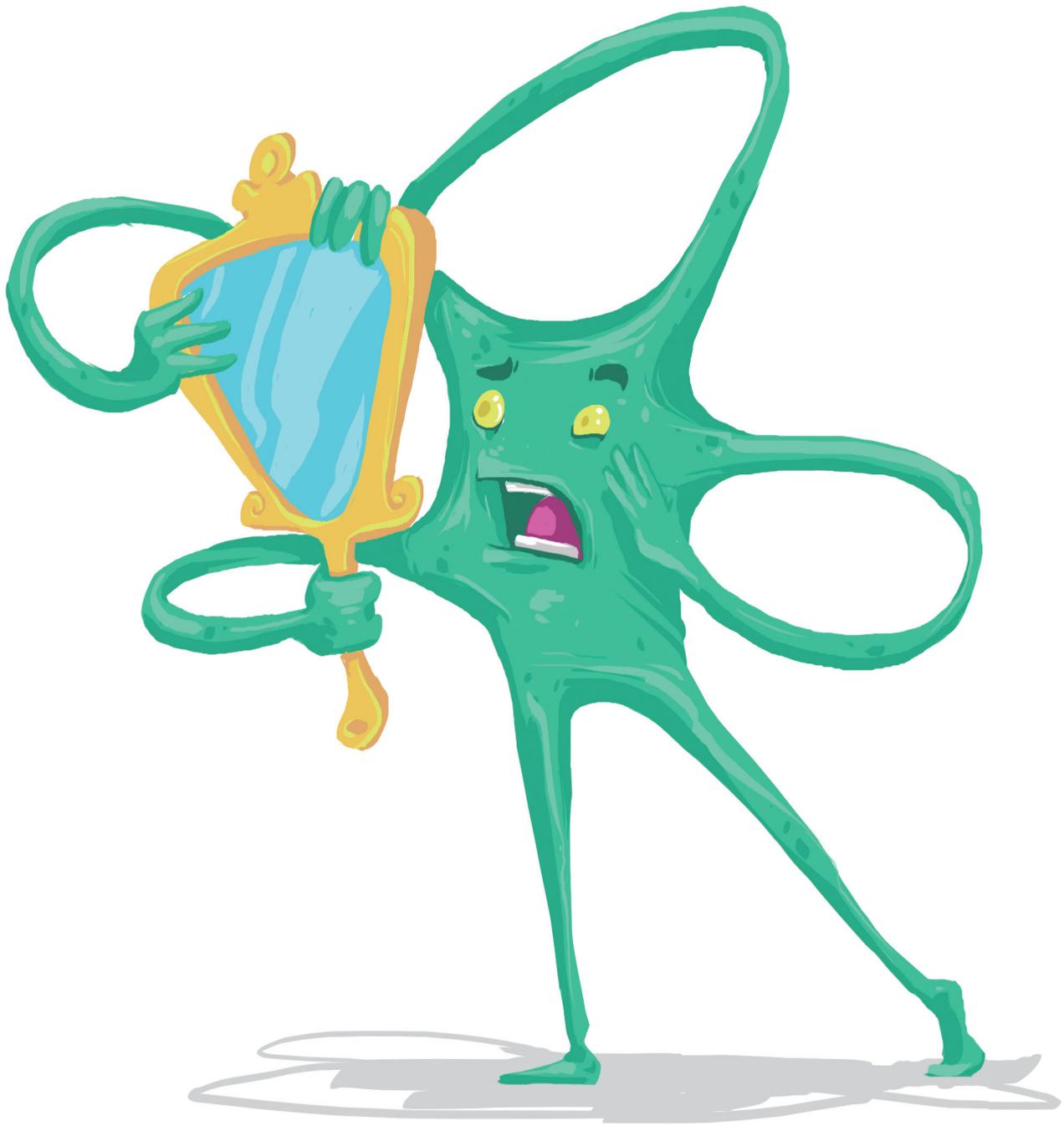
solución a todo tipo de problemas: si el aparato de aire acondicionado funciona como estufa en pleno mes de julio, si la TDT ha cambiado el orden de los canales y ya no sale el presentador que tiene que salir o si necesitan hacer una red integrada de bluetooth. Le dan mil veces las gracias mientras le dicen que es un genio pero él le resta importancia porque “cualquiera lo puede hacer, no es para tanto, es algo muy sencillo”, y un trillón de excusas más sin exagerar, con tal de no hacer caso de sus palabras. Se niega a creer lo que dicen, no se da la importancia ni el permiso para recibir halagos. Se desvaloriza sin más opción. Y como no se valora se va haciendo más grande la pelota de la desvalorización y sólo percibe reproches de su jefe.

Todos los días le llama la atención de lo mal que hace eso tan simple. Ciertamente es que a veces le felicita, pero él no lo escucha. Y querría dejar esa bazofia de trabajo pero le viene a la cabeza esa frase que le repite tanto “¡no vales para nada!” Y como no vale para nada, no se va a ir de allí. Más vale malo conocido que bueno por conocer.

En esos momentos de bajón, no recuerda las felicitaciones de sus amigos y conocidos porque si lo hiciera dejaría ese trabajo y se ganaría la vida con lo que más le gusta, disfrutando de sus habilidades.

El día que ya no aguante más y lo haga, se valore y se quiera, recibirá muchos más halagos. Pero realmente no van a ser más en número, si no que él va a aceptarlos y a tenerlos presentes porque nada ajeno a ti puede quererte mientras tú no te quieras.

Nada ajeno a ti puede hacerte daño y te digo por



qué. Siempre que te encuentras con tu prima os saludáis cariñosamente mientras os decís “¡¡hola culo gordo!!” “¡¡hola, culazo!!” con todas las carcajadas acumuladas de tantos años con esta broma que sólo vosotras entendéis. Pero un día estás en el supermercado y ves que hay una señora, la típica, que muy lista se acerca escurridiza para colarse en la cola de la caja. Tú que la ves te posicionas bloqueándole el paso y escuchas que dice entre dientes “con el culo tan gordo que tienes no me extraña que no me dejes pasar”. Las palabras son las mismas pero tú les has cambiado el significado, les has dado un poder distinto.

Sabes que puedes pasar de la señora y mantener tu dignidad pero te giras, la miras mal y le dices cuatro cosas. Al cabo de tres minutos te das cuenta que no te sientes mejor por haberle dicho eso. Lección: nada ajeno a mí puede hacerme daño si yo no lo consiento.

¿Qué hace que tu mejor amigo sea tu amigo cuando estáis de buen rollo y el peor enemigo cuando discutís? ¿Qué hace que una sombra sea temible o agradable? Es la mente la que nos hace cambiar de percepción, la que pone el poder fuera de nosotros en lugar de reconocernos a nosotros mismos.

Recopilemos: en la combinación de diferentes elementos como el Proyecto Sentido, el Transgeneracional y las emociones vividas en nuestra vida contemporánea, podemos hallar la clave que permite descubrir el programa de enfermedad que llevamos activo.

Es como detectar el programa que está dando fallos en el ordenador. Podemos hablarle a la pantalla, gritarle o insultarle pero hasta que un técnico no analice el software, no podremos volver a trabajar con él.

Igual que el software son los datos almacenados en un ordenador, o dicho de otra forma: las instrucciones responsables de que la máquina funcione, nuestras emociones, el Proyecto Sentido y el Transgeneracional son las responsables de nuestro estado de salud.



La fibromialgia

*Escucha a tu cuerpo,
¿qué te están diciendo los
dolores y la fatiga?
La enfermedad ha venido
a decirte que pares y
sueltes cargas.
Valórate, mímate y haz
eso que tanto te gusta (y
hace tiempo que no te das
permiso a hacer)*

Tanto mi *Proyecto Sentido, mi Transgeneracional* y las emociones que yo vivía en ese momento, me llevaron a encontrarme con 32 años pasando las horas quieta en un sillón. Al abrir los ojos por la mañana (o de madrugada porque el sueño era cada vez más escaso, igual que poco reparador) podía imaginar los movimientos y esfuerzos que iban a suceder durante el día así que los calculaba para sufrir lo menos posible y cumplir lo socialmente exigido.

Cuando digo que estaba quieta en el sillón, quiero decir quieta de verdad. No movía las manos ni para rascarme porque eso suponía dolor y un cansancio posterior considerable.

No es que nadie supiera lo que me pasaba, me habían diagnosticado fibromialgia y síndrome de fatiga crónica, pero como mucho lo sabían diez personas de mi entorno. Apenas ni mi familia.

Prefería seguir engañando al resto (o a mí misma) y decir que estaba muy bien, sonriendo y quitando importancia al asunto. Está claro que me quitaba importancia a mí misma, que no me concedía ni el derecho a quejarme. Siempre por no molestar a los demás, porque no sufrieran ellos al saber que me encontraba muy mal, por no sumar un problema más donde ya había bastantes. Pero no me hacía ningún favor a mí misma. La desvalorización que me estructuraba me daba ésa como única forma de vivir: poniendo buena cara y aguantando. Aguantando física y moralmente. Mi falta de coherencia era incalculable. Mis pensamientos estaban en Hawaii, mis sentimientos en Bombay

y mis actos debajo de la manta. Un desbarajuste emocional tremendo.

Acepté cargar con un peso familiar que me superaba con creces pero al que no me daba permiso de abandonar. La fidelidad familiar era tan grande que era preferible estar enferma que salirse de ese patrón para hacer una vida propia. ¿Qué derecho tengo a hacerlo? ¿Qué van a pensar? ¿Quién va a hacer todo eso que hago yo si no lo hago yo? La familia que ni entendía qué enfermedad tenía, ni de dónde venía, ni cómo llegó a mí, no disfrutaba sabiendo que estaba enferma pero no estaba demasiado molesta con la situación porque la fibromiálgica cumple a la perfección su rol de contentar al resto. Pero repito, la responsable de esta situación era yo..

Y como la fibromialgia y la fatiga crónica no manifiestan síntomas externos ni producen marcas visibles, era muy fácil olvidarse de aquel día que les dije que estaba enferma.

Cualquier momento era bueno para subir el nivel de exigencia respecto a mis actos. Y yo, como buena desvalorizada cumplía a rajatabla con las exigencias, me esforzaba cada vez más. Cualquiera era más importante que yo y mi sufrimiento. Y cuanto más cumplía con lo que me requerían y más satisfacía a la familia (familia real o simbólica), más dolor sumaba, más agotamiento, más frustración. Y seguía dando vueltas en la jaula del ratón.

Y me costó un tiempo entender, que lo único que hacía la enfermedad era pedirme que parase, que soltara peso y carga.

Me estaba diciendo que me derrumbaba con tantas cargas a mis espaldas. Me decía que era mejor estar inmóvil en una cama que marchando a hacer lo que no quería hacer. Porque en el fondo, yo no quería hacer nada de lo que hacía pero no tenía valor ni para escucharme.

Mi biología sí que me lo estaba diciendo a gritos pero ¿alguien había dicho que hay que escuchar al cuerpo?

Para mí en esos momentos la enfermedad era otro golpe más de mala suerte en esa “mala salud de hierro” que me había dado Dios. Y bajo esa premisa, no hay lugar para entender la enfermedad como una solución de adaptación de mi inconsciente biológico o del inconsciente familiar.

Ya os he contado lo que es el *Proyecto Sentido y el Transgeneracional*. Mi proyecto sentido venía marcado por la soledad y la tristeza de mi madre ante la ausencia de mi abuela. Yo iba a reemplazarla, iba a ocupar su sitio en el clan familiar.

La fibromialgia se puede definir como “un trastorno que causa dolores musculares y fatiga (cansancio).

Las personas con fibromialgia tienen “puntos hipersensibles” en el cuerpo. Estos se encuentran en áreas como: el cuello, los hombros, la espalda, las caderas, los brazos y las piernas.

Los puntos hipersensibles duelen al presionarlos” (según el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Muscoesqueléticas y de la Piel de USA)

El síndrome de fatiga crónica (SFC) es un trastorno debilitante y complejo que se caracteriza por un cansancio intenso que no mejora con el descanso en la cama y que puede empeorar con el esfuerzo físico o mental.

El sentido biológico de la fibromialgia o de la enfermedad de las fibras familiares es adaptarse a un conflicto de doble obligación: tengo que ir hacia la persona que quiero pero al mismo tiempo no deseo ir porque me hace sufrir, soy fiel a la familia pero ésta me molesta, quiero replegarme en mí misma pero no me doy derecho. El conflicto psíquico se refleja en el dolor físico. Tanto te duele el cuerpo como dolor emocional sufres. Tanta carga llevas y arrastras como puntos de dolor tienes.

Los huesos son nuestra estructura corporal y los músculos nos dan potencia y flexibilidad en nuestros movimientos. Cuando nuestra estructura mental no soporta más y nos sentimos impotentes y sin capacidad de movimiento se resiente nuestro aparato osteo – articular.

Por suerte (está claro que no fue casualidad), elegí bien a las pocas personas que les conté mi estado de salud. Entre ellas se encontraba una gran amiga que había oído hablar de la *Biodescodificación* y había superado con este método unas alergias alimentarias.

Ella me insistía mucho en que probara pero por esa castración mental que no me permitía ni de lejos imaginarme una salida a esa mierda de vida, yo prefería decirle que con algo tan serio como lo que me pasaba a mí no iba a poder “esa bionoséqué”. Ya había buscado yo soluciones en internet y no había encontrado. Más aún, uno de los reumatólogos que me encontré por el camino me aseguró que llegaría a los cuarenta años en silla de ruedas, sin memoria y comidita por el cáncer. Que para eso en mi familia había buenas historias de cáncer. Hoy estoy segura que necesitaba un médico reputado y cruel para que me dijera esas palabras que me hicieran reaccionar. Seguro que si hubiera sido un médico complaciente o pasota aún estaría como estaba.

Accedí a ir a una sesión grupal de *Biodescodificación* con Enric Corbera pero mi impresión fue bastante negativa. Los que estaban conmigo dicen que se me veía muy incómoda.

Es gracioso que yo no lo recuerde pero seguro que lo estaba. Salí de allí enfadada porque ¡¡me dijo que tenía que ocuparme más de mí misma y menos de los demás!! Yo pensaba en ese momento que lo estaba haciendo muy bien, que me daba a mí misma lo que necesitaba y que por la familia había que hacer lo que yo hacía, aunque estuviera enferma.

Y cuando hablo de familia, recalco que puede ser tanto la familia real como la familia simbólica que son tus amigos, tus compañeros de trabajo o tu equipo de baloncesto, por ejemplo.

Tenía unas gafas de mirarme muy empañadas pero el día en el que el reumatólogo me vaticina ese futuro desastroso y me hundo en la miseria más miserable es el día que decido limpiarme las gafas y empezar a ver las cosas como son. Me dio un buen revés, pero siempre le estaré agradecida. Empecé a ver que me tenía que poner en mi sitio. Que tenía que hablarles claro de lo que pensaba y sentía. Que no podía seguir complaciendo a todo el mundo si no me complazco, me quiero y me respeto primero yo. Y empecé a soltar cargas. Y mi recuperación no fue de un día para otro, pero comencé un camino de autoconocimiento y de aprendizaje que no hubiera tenido de otra manera.

La desvalorización, por ser estructural, la trabajo a diario en pequeños detalles que sigo descubriéndome, aunque el trabajo grande lo llevo ya hecho.

Desde que hice una profunda toma de conciencia fui recuperándome a buen ritmo. Hice un trabajo con mi árbol genealógico, apoyándome en la programación neurolingüística y en la hipnosis. Descubrí mis creencias limitantes y decidí no seguir funcionando con ellas.



Las sustituí por unas que me permiten llevar una vida saludable en la que si yo estoy feliz, veo un mundo feliz, y no a la inversa, pensando que yo estaría bien el día que el resto me dijeran que estaban bien.

Me coloqué en coherencia y solté el peso simbólico que llevaba a mis espaldas. Elegí no hacerme cargo de lo que no me correspondía. Empecé a hacerme cargo de mí misma, dándome caprichos y valorando todas y cada una de las cosas que hago. Porque si no me valoro yo, no lo hará nadie por mí. O no lo percibiré.

Me hizo tanta ilusión el día que me volví a poner tacones... Y el día que fui al supermercado y estuve esperando en la cola, sonriente, sin preocuparme del tiempo que tardara la cajera en pasar todo aquel carro por la cinta. Recuperé las ganas de levantarme de un salto de la cama para comerme el mundo.

Y aquí estoy. Contando mi historia para quien le pueda ser útil. Agradecida a la enfermedad que me llevó a conocer la Biodescodificación, hoy Bioneuroemoción, en la que me he formado. En un principio, no le di importancia al hecho de haber superado la enfermedad.

La desvolarización no me daba ningún mérito pero también tuve que comprender que fue un gran logro que merece ser compartido.

“Cuentan que hubo un tiempo en el que todos los hombres que vivían sobre la Tierra eran dioses. Pero los hombres abusaron tanto de su divinidad que Brahma, el dios supremo, decidió privarlos del aliento divino que había en su interior y esconderlo en donde jamás pudieran encontrarlo y emplearlo nuevamente para el mal.

Entonces, Brahma convocó a todos los dioses menores para buscar un lugar adecuado donde poder esconder la divinidad del hombre y evitar que hiciesen un mal uso de nuevo.

El gran problema fue encontrar el lugar apropiado y los dioses menores, propusieron: “Esconderemos la divinidad del hombre en lo profundo de la tierra”, dijeron otros dioses.

“No”, dijo Brahma, “no será suficiente porque el hombre cavará profundamente en la tierra y lo encontrará”.

Entonces los dioses propusieron: “En ese caso la sumergiremos en lo más profundo de los océanos”

“Tampoco”, dijo Brahma, “porque tarde o temprano el hombre aprenderá a sumergirse en el océano y también allí lo encontrará”.

Entonces los dioses menores dijeron: “Escondámosla en la montaña más alta”.

“No”, volvió a replicar Brahma, “porque un día el hombre subirá a todas las montañas de la tierra y capturará de nuevo su aliento divino”.

Los dioses menores, desconcertados: “Entonces no

sabemos dónde esconder, la divinidad humana, ni tampoco sabemos de un lugar donde el hombre no pueda encontrarla algún día”;

Y dijo Brahma: “Escondedla dentro del hombre mismo; jamás pensará en buscarla allí”.

Y así lo hicieron. Oculto en el interior de cada ser humano hay un algo divino. Y desde la noche de los tiempos, dice la leyenda, que el hombre ha recorrido la tierra, ha bajado a los océanos, ha subido a las montañas buscando esa cualidad que lo hace semejante a Dios y que todo el tiempo ha llevado siempre en su interior.”

“Oculto en el interior de cada ser humano hay un algo divino”

*Aquí he hablado de lo que para unos es
Biodescodificación / Bioneuroemoción
para otros Biodecodage, Psicósomática
Clínica Humanista o Descodificación
Psicobiológica. Yo he bebido de las
fuentes de todos ellos y con todos ellos
sigo mi evolución.*

Bibliografía

Corbera , Enric y Marañón, Rafael: Tratado de Bidescodificación. Barcelona: Indigo, 2011

Un Curso de Milagros. Mill Valley: Foundation for Inner Peace, 1999.

Dethlefsen, Thorwald, Rudiger, Dhalke: La Enfermedad como Camino. Un Método para el Descubrimiento Profundo de las Enfermedades. Barcelona: Plaza y Janés, 1996

Medina Ortega, P. : La Enfermedad y su Origen Emocional. Bases y Fundamentos del Dr. Hamer. Madrid: Ecotienda Natural, 2010

Sellam, Salomon: Los 7 Principios Básicos de la Psicósomática Clínica. Sangonis: Bérangel, 2009

Sellam, Salomon: El Síndrome del Yacente, un Sutil Hijo de Reemplazo. Sangonis: Bérangel, 2010

¿Piensas que la salud tiene que depender de algo más que de la mala suerte?

¿Quieres saber cómo tu estado emocional se refleja en el cuerpo?

¿Te gustaría entender el lenguaje biológico por el que se expresa tu cuerpo?

¿El por qué de esos pequeños síntomas o achaques que te acompañan a lo largo del día?

Mi neurona se emociona es una guía para desarrollarnos emocionalmente en salud. Una guía para pensar en nuestras emociones, comprenderlas y sanarlas.

Mi neurona se emociona te pone en el camino de la escucha de los pensamientos/ sentimientos/ emociones para descubrir el impacto que tienen en el cuerpo.

twitter @minesimo
www.mineuronaseemociona.com

