

ELS SÍMPTOMES COM OPORTUNITATS D'APRENTATGE

1. El reflex de la nostra identificació amb l'ego o amb el Ser

El que s'exposa a continuació no és cap alternativa a cap tractament mèdic. És una visió que prioritza l'atenció mèdica al·lopàtica i, paral·lelament, la posada en pràctica o contemplació d'aquesta visió, la qual té en compte **aspectes emocionals i mentals que poden estar relacionats amb allò que vivim i ens trobem a la vida. La finalitat és la d'aprendre sobre nosaltres mateixos a nivell essencial, més que la de sanar un símptoma concret.** Existeixen infinitat de situacions amb aparents **correlacions entre la salut i l'estat mental** que, a més a més, **són extrapolables a altres persones en situacions amb conflictes emocionals i símptomes físics similars.**

Aquest fet, com a mínim, ens porta a contemplar la possibilitat que **els factors emocionals i la qualitat dels pensaments ajuden moltíssim en el processos de curació.** Només per això ja val la pena contemplar una visió més ampla que ens porti a entendre la vida com un espai d'aprenentatge i no com una experiència de sofriment i victimització constant.

La relació ment / emocions amb la salut és quelcom que no està comprovat científicament. Per tant, aquest és un tema que només podem experimentar des d'una actitud investigadora, curiosa i honesta. Així doncs, el que s'exposa a continuació respon a investigacions i observacions de tendències i coincidències sense rigor científic.

2. El cos ens parla el seu idioma

El cos ens reflecteix en quines àrees de la nostra vida estem caient en la temptació de creure en el victimisme, la desvalorització, la injustícia, la por, la separació, la culpa, etc. Quan apareix un símptoma, l'òrgan o la part afectada ens informa a través de la seva funció o de la seva simbologia sobre quina és l'àrea de la nostra vida en la qual estem sostenint la creença en la separació i, per tant, estem negant la felicitat que som.

A l'hora d'usar els símptomes com a avisadors, cal tenir en compte el següent:

1. **L'òrgan o part del cos que ens fa mal (o tenim símptoma).** Aquí podem considerar tant la seva funció específica com la seva simbologia cultural.
2. **La manera en què ha passat la lesió o símptoma.**
3. **El moment en què apareix el símptoma.**
4. **Allò que t'impedeix fer o desenvolupar.**

A continuació exposem diversos exemples de funcions i simbologies (punt 1):

- La funció de l'estómac és digerir. Em puc preguntar: Quina situació o persona em costa pair?
- La funció dels ulls és veure. Em puc qüestionar: Què no vull veure?
- El cap pot simbolitzar la figura del pare ja que històricament, dins d'una societat patriarcal, el pare és el "cap de família".
- La sang pot simbolitzar família, per la "sang blava", "cosins de sang ..."
- Els peus poden simbolitzar la mare ja que estan en contacte amb la Terra i aquesta, al seu torn, simbolitza la mare.
- El tendó d'Aquil·les simbolitza el punt en que si "et fan mal allà" quedes "ensorrat".
- L'esquena simbolitza el pes que portem.
- El sistema digestiu simbolitza la mare i la família.

Seguidament, exposem diversos exemples de la forma en què succeeix el símptoma i el seu possible significat simbòlic (punt 2):

- Cremades: No suportar més una situació o persona, un secret, no voler aguantar més.
- Cops: Sentir-se atacat o autoatacar-se.
- Refredar-se per canvi de temps: Dificultat per acceptar els canvis de la vida.
- Intoxicació: Jutjar la figura materna.

A mode d'exemple general, abordem punt per punt un cas hipotètic:

SÍMPTOMA: Dolor a les mans

QUAN APAREIX ? : Fa tres dies

FUNCIÓ DE LA PART O ÒRGAN AFECTAT: Agafar objectes, treballar, escriure, cuinar, conduir, tocar un instrument, acariciar, etc.

SIMBOLOGIA: Les mans simbolitzen la figura paterna. També representen allò que posseïm. (aquest punt es pot consultar als diccionaris de descodificació de símptomes).

QUÈ M'IMPEDEIX FER ? : Especialment treballar.

COM HA APAREGUT EL SÍMPTOMA? : Treballant.

Amb tota aquesta informació podem començar a contemplar, amb l'ajuda dels diccionaris existents d'interpretació de símptomes, si en els darrers dies tenim algun conflicte amb la feina, amb la figura paterna o amb la parella (pare simbòlic). Es tracta d'anar abordant diferents possibilitats:

- Em sento mal pare (desvalorització, culpa, autoexigència)
- El meu pare no és bon pare (judici, falta de perdó)
- El pare dels meus fills no és bon pare (judici, falta de perdó)
- M'agradaria estar més amb la meua parella (manca d'acceptació, sentiment d'abandonament, de carència o culpa)
- No m'agrada la meua feina (manca d'acceptació, por a deixar-la, por a fer canvis dins de la feina, judici)
- A la feina no m'ajuden prou o no em sento valorat (judici, abandonament, desvalorització, manca d'acceptació).

3. Les creences i el seu reflex en el cos

Donat que conscient i inconscientment ens identifiquem amb un cos separat del Ser, aquesta creença es reflecteix en forma de símptomes físics. Per tant, si ens reconeguéssim 100% Ser, el nostre cos reflectiria absoluta salut.

Així doncs, els símptomes físics ens ajuden a descobrir **en quines àrees de la vida ens identifiquem amb el que no som i ens brinden la possibilitat de prestar atenció de nou al que sí som.**

La malaltia, els símptomes físics i les situacions disharmòniques de la nostra vida s'entenen com **senyals de que no estem en coherència. El símptoma físic sempre t'informa d'una resistència a acceptar el que està passant i a la vegada és un indicador de que en el nostre inconscient hi han emmagatzemades emocions reprimides i creences errònies de culpabilitat, vulnerabilitat, carència, victimisme, injustícia, mala sort, debilitat, etc.**

Podem utilitzar la malaltia per qüestionar-la, acceptar-la, meditar amb ella i viure-la sense drama, afavorint així la transformació dels processos que s'estiguin donant **sense resistències al que apareix, sinó totalment presents en ells.** Així doncs, podem usar la malaltia (després o paral·lelament de les atencions mèdiques convenients) com una creença de separació del Ser.

A continuació exposem les principals creences egoiques i el seu reflex en el cos.

3.1. El reflex de la creença i sensació de separació, abandó o rebuig.

Donat que ens sentim i ens creiem separats del Ser, en la majoria de les ocasions (si som honestos) ens les que ens separem d'algú proper, d'un lloc, d'un projecte o bé algú ens rebutja, ho vivim dolorosament. Apareixen sensacions de solitud, abandonament o rebuig. És important **aprendre a acceptar el dolor de les separacions sense drama així com a activar la voluntat de romandre presents en ell.** Al fer-ho, simplement estem permetent que la presència transformi aquestes emocions i sentiments i ens retorni la consciència d'unitat.

Encara que de vegades no ens resulti fàcil o agradable, simplement podem obrir-nos a prioritzar atendre els símptomes físics des d'aquest espai, recordant que **sempre ens informen que allò**

que estem vivint com una evidència de separació, és en realitat, una evidència d'una percepció basada en les nostres interpretacions, i, per tant, una experiència de patiment generada des de l'ego.

Les creences de separació, abandó i rebuig es poden manifestar i reflectir en el cos en forma de sobrepès o símptomes a la pell, al sistema digestiu, als ulls, a les mans, als braços, entre altres.

3.2. El reflex dels judicis

L'ego viu gràcies al fet de jutjar constantment les situacions com a bones o dolentes. Jutjar genera separació i, per tant, genera dolor. La vida ens porta cíclicament allò que jutgem, per tal que deixem de fer-ho. Així que **si ens trobem amb un símptoma que ens reflecteix que estem jutjant una persona, una situació o a nosaltres mateixos, podem usar-lo com una oportunitat per qüestionar-lo i deixar de fer-ho.**

Els símptomes relacionats amb el judici es poden reflectir en el dit índex, el cap, el sistema digestiu, el fetge, entre altres.

3.3. El reflex de la creença en la culpa

Sentim culpa perquè creiem en el pecat i pensem que hem fet mal o que podem fer-lo. És veritat que en la forma existeix dolor i sofriment, però això no és una realitat en el món del Ser.

Cal tenir present que quan parlem de fer mal a algú, si exceptuem el dany físic o material, hi ha una gran subjectivitat amb aquest terme ja que sembla que pots fer mal a algú perquè no estàs complint les seves expectatives i això és completament fals. Resulta útil adonar-se que **les expectatives dels altres no són assumpte ni responsabilitat nostra i que, per tant, no fem mal a ningú quan no les complim.**

Llavors, **quan no ens percebem com culpables, podem connectar amb la innocència i, des d'aquest espai, és impossible fer mal a ningú.** No per això passarem dels altres i serem egoistes, al contrari. Simplement **no convertirem els nostres errors o equivocacions en pecat, al no considerar-los com a tal.**

La culpa es pot reflectir especialment a l'esquena, concretament a les dorsals i al sistema digestiu.

3.4. El reflex de la creença en el victimisme i la injustícia

Una altra fabricació de l'ego per justificar i defensar la separació del Ser és el victimisme. Ens creiem víctimes ja que **sostenim la creença que ens poden passar coses dolentes o bé que se'ns tracta de manera injusta.**

És cert que en el món de la forma vivim situacions que no desitgem, que no esperem i que ens fan mal profundament. Això no significa que estiguem desvinculat d'aquests fets com tampoc significa que aquestes situacions ens afectin a nivell essencial.

La nostra manera de percebre i relacionar-nos amb el que passa al món condiona les nostres reaccions físiques, mentals i emocionals. Ja hem anat descobrint que a nivell inconscient és des de l'ego (que vol mantenir la creença amb la separació) des d'on es fabriquen i interpreten les situacions com desfavorables, desagradables, desiguals, abusives, etc.

Resulta útil entendre i recordar que **no som el nostre inconscient, ni el nostre ego. Per tant, no podem ser culpables ni víctimes de res.**

Per tal de deixar de viure la nostra vida i els esdeveniments des del victimisme, és molt important que canviem la nostra interpretació dels fets a través de deixar de jutjar les situacions com bones/dolentes, assumint i acceptant que no tenim control sobre el que succeeix però sí sobre com respondre-hi.

La responsabilitat té a veure amb la capacitat de respondre, no amb la d'anticipar o crear. Llavors quan parlem que soc responsable d'una guerra, un assassinat o un insult, no vol dir que ho hagi creat conscientment sinó que vol dir que **puc decidir com interpretar-ho i percebre-ho.**

Per exemple, davant d'una guerra, puc reconèixer que és quelcom que m'activa dolor, que no és desitjable i, a la vegada, acceptar que està passant i que no per això ha de ser dolenta intrínsecament.

La veritable responsabilitat espiritual té a veure amb el fet de reconèixer que **allò que no desitgem ho hem fabricat o generat inconscientment des de l'ego per tal de fer-nos caure en la temptació de jutjar-nos, jutjar el món i creure'ns víctimes del que succeeix.** Quan podem acceptar aquesta hipòtesis amb innocència estem contribuint a desfer el poder de l'ego i, per

tant, a experimentar una vida més pacífica i, inconscientment, a promoure que hi hagi més pau al món.

La creença amb la injustícia i el victimisme es pot reflectir especialment en el sistema digestiu, l'esquena, el fetge, el cap, el cor, els pulmons, els ossos, els músculs, entre d'altres.

3.5. El reflex de la desvalorització

Quan el nostre cos reflecteix aspectes de desvalorització, el podem concebre com una oportunitat per acceptar que **dins nostre hi ha una veu que ens diu que no som suficients només per Ser**. També pot aparèixer com una falsa modèstia, per por al rebuig dels altres.

Revisar el valor de les persones i adonar-se que **cada persona val pel fet d'existir és una de les majors claus per sortir de la desvalorització**. També és important revisar les creences que alberguem en relació amb la nostra vàlua en el món terrenal.

En els ossos és on majorment es pot reflectir la desvalorització, ja que els ossos representen l'estructura, el valor. També es pot manifestar als pulmons, simbolitzant la incapacitat per captar suficient oxigen o al sistema digestiu, per la capacitat d'assumir (digerir) els reptes de la vida.

3.6. El reflex de la creença en la por

Acceptar la incertesa, acceptar la ignorància, abandonar el control i acceptar que inconscientment estem negant l'existència del Ser i, per tant, acceptar la possibilitat que no estiguem separats de l'essència, ens ajuden a fer conscient aquesta por inconscient.

La por es pot manifestar en la part superior de l'esquena, en els pulmons, en el cor, en el sistema digestiu i també com a cansament o insomni, entre altres.

3.7. El reflex de la creença en la carència

Quan es manifesta en el nostre cos la carència, tenim l'oportunitat d'adonar-nos que inconscientment **sentim que ens falta quelcom per ser complerts**. De nou, aquesta sensació es dona degut a la creença en la separació. Fer-la conscient i mantenir-se present amb ella, ens pot

apropar de nou a la consciència de plenitud i a reconèixer que a nivell essencial és impossible ser carents ja que no ens falta res

Les càries, el fetge, els ronyons, els ossos i els músculs són les principals parts del cos on es reflecteix aquesta creença inconscient.

3.8. El reflex de la incoherència

Moltes vegades el nostre cos pot reflectir que **no estem en coherència entre el que pensem, fem i sentim. Aquesta incoherència, també ens està mostrant que experimentem por, culpa, vergonya o desvalorització** i que, degut a aquestes emocions, no som capaços de viure des de la coherència interna.

Per posar-se en veritable coherència és important ser honestos i **no entrar en l'autoexigència**. Per exemple, si deixem de fem alguna cosa per por, podem activar l'honestedat i **reconèixer que no ho estem duent a terme degut a que experimentem por i que això no és greu. Al fer-ho, ens obrim a descobrir que aquesta és un tipus de coherència donades les circumstàncies actuals**. Llavors, simplement podem acollir aquesta emoció sense judici i des de l'amor i el respecte cap a nosaltres mateixos, en comptes de culpar-nos per no estar fent allò que se suposa que hauríem d'estar fent.

L'amor sempre ens porta a la veritable coherència. A més t'estimis amb les teves incoherències, inseguretats, culpes, etc., més t'alliberaràs d'elles en el moment oportú i, de manera natural, els teus pensaments, sentiments, emocions i accions s'aniran posant en coherència.

Aquests estats d'incoherència es poden reflectir especialment en forma de dolors musculars o de mal de cap.

3.9. El reflex de la creença en una identitat basada en la debilitat i la vulnerabilitat

El nostre cos és en sí un signe de debilitat i de vulnerabilitat. A més ens identifiquem amb ell, més es manifesta la debilitat i la vulnerabilitat a les nostres vides. L'ego insisteix una i altra vegada en fer-nos creure que som feble i que podem deixar de ser-ho. De nou, resulta útil no lluitar contra els sentiments, percepcions i sensacions de debilitat, ja que **lluitar-hi és precisament el que més ens debilita. Quan estem en lluita no només gastem energia sinó que donem veracitat a la sensació de vulnerabilitat.**

Deixar de lluitar no implica deixar de cuidar-nos. **Cuidar-se des de l'escolta interna i com un acte d'amor és estar en coherència amb el Ser. En canvi, si ens cuidem per no sentir-nos dèbils llavors el que estem fent és un acte d'evasió ja que estem tapant les sensacions de debilitat a través de l'esport, els medicaments, la meditació o els bons hàbits.**

Solem **creure que si ens sentim febles i vulnerables vol dir que som febles i vulnerables, quan en essència mai ho som. A més consciència d'això, més ho reflecteix el nostre cos, ja que el cos és neutre i només es limita a reflectir la nostra condició mental.**

Les creences de debilitat i vulnerabilitat es poden manifestar en forma de dolors i símptomes en els ossos i músculs i també en el sistema immunitari.

3.10. El reflex de la creença i la sensació d'atac

L'atac i la necessitat de defensa són les grans bases de l'ego. Donat que ens identifiquem amb un cos i una personalitat, sentim que podem atacar i ser atacats i que, per tant, hem de defensar-nos o estar preparats per un possible atac.

És cert que tant el cos com la nostra personalitat poden ser atacats, però a nivell essencial del que realment som, l'atac i la defensa no es conceben. El nostre cos pot reflectir que ens hem sentit atacats, que creiem que no ens hem sabut defensar, que creiem que hem atacat a algú, que tenim por a l'atac o que tenim por de no saber defensar-nos. Cada vegada que això passa **tenim l'oportunitat de replantejar-nos si realment som cos o som esperit i de si l'atac és real.**

Aquest qüestionament no implica que no ens haguem de defensar de possibles atacs, que anem cometent agressions o que estiguem a favor de la violència. **El fet de saber que el Ser no pot**

ser atacat, simplement ens porta a defensar-nos i defensar els altres des de l'amor, recordant que la nostra veritable identitat sempre està fora de perill. Això té com a conseqüència romandre i viure amb més pau i ens permet reaccionar més efectiva i creativament davant els possibles atacs o agressions que puguin ocórrer.

Aquestes creences es poden reflectir especialment en el sistema immunitari, els músculs, els malucs, les cuixes i l'esquena.

3.11. El reflex de no expressar el que sentim

En moltes ocasions el que el nostre cos reflecteix és el fet de no expressar els nostres sentiments, preferències i opinions. Aquest reflex no té tant a veure amb el fet de no haver dit o expressat els nostres sentiments i opinions, sinó que **reflecteix la por de no dir-ho i la vergonya o impotència de no haver-ho fet.** És important remarcar aquest punt ja que sinó pensarem que es tracta d'expressar sempre els sentiments, preferències i opinions. i no sempre és així.

El que resulta realment sanador és comprendre que si podem expressar-nos perquè les circumstàncies ho permeten siguem lliures de fer-ho o no, i que si les circumstàncies no ho permeten, estiguem en pau de no fer-ho (això no treu buscar la manera de fer-ho si així ho sentim, però des de la pau).

Perdonar-se a un mateix per no haver expressat alguna cosa a causa de la por, és a dir, deixar-se de culpar o de fustigar per no expressar el que sentim, també és necessari per recuperar la pau.

Angines, mal de coll, torticolis, pit / pulmons, fetge, són algunes de les zones on es poden manifestar més fàcilment símptomes relacionats amb la no expressió.

3.12. El reflex que no acceptem que no ens dediquem al que volem o que no ho fem per por.

Quan no acceptem que no ens dediquem al que volem o ens resignem a això, és possible que el cos ho reflecteixi. De nou, no està reflectint que no estem on voldríem estar, sinó que posa de manifest **la nostra falta d'acceptació o d'acció deguda a les pors que experimentem.** En moltes

ocasions, és cert que no ens podem dedicar al que volem, per moltes variables i condicions que no estan realment al nostre abast. És per això que **l'acceptació sempre és el camí a seguir**, ja que ens permet experimentar un estat de pau i, al seu torn, un estat de serenitat i creativitat que ens porten a contemplar possibilitats que, fins i tot, pot ser que ens vinguin més de gust que la suposada pèrdua o renúncia.

D'altra banda, si se'ns reflecteix un símptoma en el cos que pugui posar de manifest que no estem apostant pel que volem, es pot convertir en **una gran possibilitat per mirar les nostres pors i revisar les creences que tenim en relació als nostres projectes o il·lusions**. Pot ser que ens descobrim porucs, extremadament previnguts, pessimistes, controladors, etc. Aquesta descoberta pot esdevenir una possibilitat per posar tot això en dubte i obrir la mirada a noves possibilitats, permetent que la nostra transformació interna ens porti a dedicar-nos al que realment volem des d'un espai genuí.

Cansament, apatia, refredats, sistema digestiu i mal de cap poden ser els principals símptomes que ens poden alertar que ens trobem en aquesta tessitura.

3.13. El reflex de fortes emocions enquistades

La reacció a un impacte emocional d'una situació concreta depèn de la nostra capacitat madurativa i responsable per respondre a les situacions. En ocasions experimentem tanta intensitat emocional que, pràcticament de forma automàtica, **la suprimim i la reprimim** en el nostre inconscient. Si apareix símptoma, el cos simplement ens manifesta que **podem viure aquestes emocions tan intenses i doloroses des de la consciència, l'acompanyament i sense drama**.

Per altra banda, **pot ser que a partir d'un petit conflicte emocional de poca envergadura aflorin emocions potents que estaven ocultes i, per això, és important no treure-li importància al que sentim, sigui quin sigui l'escenari, encara que la nostra emoció ens sembli desproporcionada, inapropiada o fora de lloc**.

En aquest cas, pot ser que qualsevol símptoma ens mostri la presència d'emocions enquistades.

3.14. El reflex d'emocions acumulades

En altres ocasions aquestes emocions suprimides no provenen d'un gran impacte emocional, sinó que representen l'acumulació de moltes petites repressions d'impacte emocional no tan intens, però igualment desagradable. Per exemple, pot ser que cada dia et diguis que no pots fer alguna cosa i reprimeixis l'emoció, o que vegis algú proper patir diàriament i que també supprimeixis allò que estàs sentint. En aquest cas, si apareixen símptomes físics, **el cos simplement t'està convidant a què revisis en quines situacions de la teva vida estàs reprimint les emocions. Al fer-ho, t'estàs brindant l'oportunitat d'obrir-te a acollir-les i a qüestionar les creences que vagin aflorant.**

Passa el mateix que en l'exemple anterior, qualsevol símptoma pot estar alertant-nos que tenim moltíssima càrrega emocional sense integrar o acceptar.

3.15. Reflex d'intensitats emocionals familiars i en la nostra gestació

En algunes ocasions, el nostre cos pot estar reflectint conflictes i situacions d'alta intensitat emocional suprimida per part dels nostres familiars i dels nostres pares durant l'embaràs. Per això, si tenim la possibilitat, pot resultar útil parlar amb els nostres pares i avis de les seves vides i del seu estat emocional durant la nostra gestació i de com va ser el nostre naixement.

El més important i efectiu és assumir la nostra responsabilitat, observant quines creences estem sostenint i quines emocions alberguem que no volem sentir i seguim rebutjant i ocultant.

Qualsevol tipus de símptoma pot ser un reflex d'aquesta herència emocional no acceptada ni reconeguda pels nostres avantpassats o progenitors.

4. Pescar en xarxa i els efectes secundaris positius

Contemplar com més hipòtesis millor respecte el que ens pot reflectir cada símptoma físic, ens ajuda a encertar amb el reflex que el cos ens està mostrant. Per exemple, pot ser que tinguem dolor d'amígdales i, llavors, examinem una a una les hipòtesis possibles mitjançant els diccionaris de descodificació que trobem fàcilment accessibles a diverses pàgines web.

Seguint amb l'exemple de les amígdales, les hipòtesis serien: Manca de comunicació · M'he sentit atacat · Em sento insegur · No em sento creatiu · He perdut una cosa que creia posseir o que estava a punt de posseir.

Normalment, sol passar que ens sentim identificats i ens veiem reflectits en la majoria de les hipòtesis. Per tant, en el cas de les amígdales, podem usar totes les hipòtesis per tal de prendre consciència d'allò que no hem comunicat, en quina àrea de la vida ens sentim insegurs, poc expressius o creiem que perdem quelcom. Progressivament, a base de posar-li consciència, qüestionar-nos les creences que van apareixent i sentint les emocions reprimides, és molt possible que ens anem trobant millor i que experimentem més pau.

5. Els símptomes i el nostre nivell de consciència

A través de la nostra experiència, observem que a major consciència de les emocions, sentiments i pensaments, menys símptomes físics apareixen o els que apareixen són més lleus. Per contra, a més ocultem i justifiquem les emocions, sentiments i pensaments, més dolorosos, cridaners i intensos són els símptomes.

Aquest fet ens porta a la conclusió que la magnitud d'un símptoma físic no és proporcional a la magnitud del conflicte emocional viscut, sinó al grau d'ocultació del dolor emocional de la situació concreta.

Per tant, podríem dir que:

<p>A MAJOR CONSCIÈNCIA, MENOR SÍMPTOMA REFLEXAT. A MAJOR SÍMPTOMA REFLEXAT, MÉS EVIDÈNCIA D'EMOCIÓ OCULTA A L'OMBRA.</p>
--