

LOS SÍNTOMAS COMO OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE

1. El reflejo de nuestra identificación con el ego o con el Ser

Lo que se expone a continuación no es ninguna alternativa a ningún tratamiento médico. Es una visión que prioriza la atención médica alopática y después o paralelamente la puesta en práctica o contemplación de esta visión que tiene en cuenta aspectos emocionales y mentales que pueden estar relacionados con lo que vivimos y nos encontramos en la vida. La finalidad es aprender sobre nosotros mismos, más que sanarnos. Existen infinidad de situaciones con aparentes **correlaciones entre la salud y el estado mental** que, además, son extrapolables a otras personas en situaciones con conflictos emocionales y síntomas físicos similares.

Este hecho, como mínimo, puede hacernos plantear la posibilidad de que los factores emocionales y la calidad de los pensamientos influyeran en el proceso de sanación de las personas que están con tratamientos alopáticos. Sólo por eso ya vale la pena contemplar opciones que nos abran a diferentes posibilidades y que nos ayuden a **entender la vida más como un espacio de aprendizaje que de sufrimiento y victimización constante.**

La relación mente/emociones con la salud es algo que no está comprobado científicamente. Por lo tanto, este es un tema que sólo podemos experimentar desde una **actitud investigadora, curiosa y honesta.** Así pues, lo que se expone a continuación responde a investigaciones y observaciones de tendencias y coincidencias sin rigor científico.

2. El cuerpo nos habla en su idioma

El cuerpo nos muestra en qué áreas de nuestra vida estamos **cayendo en la tentación de creer en el victimismo, la desvalorización, la injusticia, el miedo, la separación, la culpa, etc.** Cuando aparece un síntoma, el órgano o la parte afectada nos informa a través de su función o de su simbología sobre cuál es el área de nuestra vida en la que estamos sosteniendo estas creencias y, por lo tanto, estamos negando la felicidad que somos.

A la hora de usar los síntomas como avisadores, hay que tener en cuenta lo siguiente:

1. El órgano o parte del cuerpo que nos duele (o tenemos síntoma). Aquí podemos considerar tanto su función específica como su simbología cultural.

2. La forma en que ha pasado la lesión o síntoma.

3. El momento en el que aparece el síntoma.

4. Lo que te impide hacer o desarrollar.

A continuación, exponemos varios ejemplos de funciones y simbologías (punto 1):

- La función del estómago es digerir. Me puedo preguntar: ¿Qué situación o persona me cuesta digerir?
- La función de los ojos es ver. Puedo cuestionarme: ¿Qué no quiero ver?
- El jefe puede simbolizar la figura del padre ya que históricamente, dentro de una sociedad patriarcal, el padre es el "cabeza de familia".
- La sangre puede simbolizar familia, por la "sangre azul", "primos de sangre..."
- Los pies pueden simbolizar la madre ya que están en contacto con la Tierra y ésta, a su vez, simboliza la madre.
- El tendón de Aquiles simboliza el punto en que si "te hieren allí" te dejan "fuera de juego".
- La espalda simboliza el peso que llevamos.
- El sistema digestivo simboliza la madre y la familia.

Seguidamente, exponemos varios ejemplos de la forma en que pueden suceder el síntoma y su significado (punto 2):

- Quemaduras: No soportar más una situación o persona, un secreto, no querer aguantar más.
- Golpes: Sentirse atacado o autoatacarse.
- Cambios de tiempo: Dificultad para aceptar los cambios.
- Intoxicación: Juzgar la figura materna.

Por último, a modo de ejemplo general, abordamos punto por punto un caso hipotético:

SINTOMA: Dolor en las manos

¿CUÁNDO APARECE?: Hace tres días

FUNCIÓN DE LA PARTE U ÓRGANO AFECTADO: Coger objetos, trabajar, escribir, cocinar, conducir, tocar un instrumento, etc.

SIMBOLOGÍA: Las manos simbolizan la figura paterna. También representan lo que poseemos. (este punto se puede consultar en los diccionarios de decodificación de síntomas).

¿QUÉ ME IMPIDE HACER?: Especialmente trabajar.

¿CÓMO HA APARECIDO EL SÍNTOMA?: Trabajando.

Con toda esta información podemos empezar a contemplar, con ayuda de los diccionarios existentes de interpretación de síntomas, si en los últimos días tenemos algún conflicto con el trabajo, con la figura paterna o con la pareja (padre simbólico). Se trata de ir abordando distintas posibilidades:

- Me siento mal padre (desvalorización, culpa, autoexigencia)
- Mi padre no es buen padre (juicio, falta de perdón)
- El padre de mis hijos no es buen padre (juicio, falta de perdón)
- Me gustaría estar más con mi pareja (falta de aceptación, sentimiento de abandono, de carencia o culpa)
- No me gusta mi trabajo (falta de aceptación, miedo a dejarlo, miedo a hacer cambios dentro del trabajo, juicio)
- En el trabajo no me ayudan lo suficiente o no me siento valorado (juicio, abandono, desvalorización, falta de aceptación).

3. Las creencias y su reflejo en el cuerpo

Dado que consciente e inconscientemente nos identificamos con un cuerpo separado del Ser, esta creencia se refleja en forma de síntomas físicos o enfermedades. Por lo tanto, si nos reconociéramos 100% Ser, nuestro cuerpo reflejaría absoluta salud.

Así pues, los síntomas físicos nos ayudan a descubrir **en qué áreas de la vida nos identificamos con lo que no somos y nos brindan la posibilidad de prestar de nuevo atención a lo que sí somos.**

Se entienden como **señales de que no estamos en coherencia. El síntoma físico siempre te informa de una resistencia a aceptar lo que está pasando y, a la vez, es un indicador de que en**

nuestro inconsciente hay almacenadas emociones reprimidas y creencias erróneas de culpabilidad, vulnerabilidad, carencia, victimismo, injusticia, mala suerte y debilidad.

Podemos utilizar la enfermedad para cuestionarla, aceptarla y vivirla sin drama, favoreciendo así la transformación de los procesos que se estén dando **sin resistencias a lo que aparece, sino totalmente abiertos a ellos.** Así pues, podemos usar la enfermedad (después o paralelamente de los cuidados médicos convenientes) como la evidencia de la existencia de una creencia de separación del Ser.

A continuación, exponemos las principales creencias egoicas y su reflejo en el cuerpo.

3.1. El reflejo de la creencia y sensación de separación, abandono o rechazo.

Dado que nos sentimos y nos creemos separados del Ser, en la mayoría de las ocasiones (si somos honestos) en las que nos separamos de alguien cercano, de un sitio o de un proyecto o bien alguien nos rechaza, lo vivimos con mucho dolor. Aparecen sensaciones de soledad, abandono o rechazo. **Podemos abrirnos a la posibilidad de aceptar el dolor de las separaciones sin drama, simplemente permaneciendo presentes con estos sentimientos y sensaciones. Al hacerlo, estamos permitiendo que la presencia nos devuelva la conciencia de unidad.**

Aunque a veces no nos resulte fácil o agradable, simplemente podemos abrirnos a priorizarlo ya que, si hay síntomas físicos, es porque de algún modo **el cuerpo nos está diciendo que podemos vivirlo más apaciguada y amorosamente. Se trata de detenerse, observarlo, rendirse y decidir vivirlo plenamente sin drama.**

Estas creencias pueden manifestarse y reflejarse en el cuerpo en forma de síntomas en la piel, sobrepeso, sistema digestivo, ojos, manos, brazos, entre otros.

3.2. El reflejo de los juicios

El ego vive gracias a juzgar constantemente las situaciones como buenas o malas. Juzgar genera separación y, por lo tanto, genera dolor. La vida nos devuelve cíclicamente lo que juzgamos, para que dejemos de hacerlo. Así que **si nos encontramos con un síntoma que nos refleja que estamos juzgando a una persona, una situación o a nosotros mismos, podemos usarlo como una oportunidad para dejar de hacerlo.**

Síntomas relacionados con el juicio pueden reflejarse en dicho índice, la cabeza, sistema digestivo, el hígado, cansancio, entre otros.

3.3. El reflejo de la creencia en la culpa

Creemos en la culpa porque creemos en el pecado y creemos que hemos hecho daño o que podemos hacerlo. Es verdad que en el mundo de la forma existe dolor y sufrimiento, pero esto no es una realidad en el mundo del Ser.

Podemos tener presente que cuando hablamos de dañar a alguien, si exceptuamos el daño físico o material, existe una **gran subjetividad** con este término ya que parece que puedes hacer daño a alguien porque no estás cumpliendo sus expectativas y esto es completamente falso. Resulta útil darse cuenta de que las **expectativas de los demás no son asunto ni responsabilidad tuya y que, por lo tanto, no haces daño a nadie cuando no las cumples.**

Entonces, **cuando no nos percibimos como culpables, podemos conectar con la inocencia y, desde este espacio, es imposible que dañemos a nadie.** Y no por eso pasamos de los demás y somos egoístas, al contrario. Simplemente, dejamos de creer que nuestros errores o equivocaciones son pecado y abrazamos nuestras acciones disarmónicas desde este espacio de amor y compasión, facilitando que se transformen y promoviendo, a su vez, relaciones más plenas.

La culpa puede reflejarse especialmente en la espalda, concretamente en las dorsales y en el sistema digestivo.

3.4. El reflejo de la creencia en el victimismo y la injusticia

Otra fabricación del ego para justificar y defender la separación del Ser es el victimismo. Nos creemos víctimas ya que **sostenemos la creencia de que pueden pasarnos cosas malas o bien que se nos trata de manera injusta.**

Es cierto que en el mundo de la forma nos pasan cosas que no deseamos, que no esperamos y que nos duelen profundamente. Esto no significa que estemos desvinculado de estos hechos ni que éstos nos afecten a nivel esencial.

Nuestra forma de percibir y relacionarnos con lo que ocurre en el mundo condiciona nuestras reacciones físicas, mentales y emocionales. A nivel inconsciente es desde el ego (que quiere mantener la separación) donde se fabrican e interpretan las situaciones como desfavorables, desagradables, desiguales, abusivas, etc.

Resulta útil entender y recordar que no somos nuestro inconsciente ni nuestro ego. Por lo tanto, no podemos ser culpables ni víctimas de nada.

Para dejar de vivir nuestra vida y los acontecimientos desde el victimismo, es muy importante que cambiemos nuestra interpretación de los hechos a través de dejar de juzgar las situaciones como buenas/malas, asumiendo y aceptando que no tenemos control sobre lo que sucede, pero sí sobre cómo responder a lo que acontece.

La responsabilidad tiene que ver con **la capacidad de responder**, no con anticipar, controlar o crear. Entonces cuando hablamos de que soy responsable de una guerra, un asesinato o un insulto, no quiere decir que lo haya generado conscientemente, sino que quiere decir que **puedo decidir cómo interpretarlo y percibirlo**. Por ejemplo, ante una guerra, puedo reconocer que es algo que me activa dolor, que no es deseable y, a su vez, aceptar que está pasando y que no por eso debe ser mala intrínsecamente.

La verdadera responsabilidad espiritual se basa en reconocer que **lo que no deseamos lo hemos fabricado o generado inconscientemente desde el ego para hacernos caer en la tentación de juzgarnos, juzgar el mundo y creernos víctimas de lo que sucede**. Cuando podemos aceptar esta hipótesis con inocencia estamos contribuyendo a deshacer el poder del ego y, por lo tanto, a experimentar una vida más pacífica, promoviendo a su vez que haya más paz en el mundo.

Estos aspectos relacionados con la injusticia y el victimismo pueden reflejarse especialmente en el sistema digestivo, la espalda, el hígado, la cabeza, el corazón, los pulmones, los huesos, los músculos, entre otros.

3.5. El reflejo de la desvalorización

Cuando nuestro cuerpo refleja aspectos de desvalorización, podemos concebirlo como una oportunidad para aceptar que dentro de nosotros **hay una voz que nos dice que no somos suficientes sólo por el hecho de existir**. Por otro lado, puede que aparezca la sensación de desvalorización como una **falsa modestia**, por miedo al rechazo de los demás.

Revisar el concepto de valúa y darse cuenta de que **esta no depende de lo que hacemos ni de cómo somos es una de las mayores claves para salir de la desvalorización**. Así mismo, resulta imprescindible **dejar de rechazar la sensación de desvalorización y acogerla conscientemente**.

En los huesos es donde mayormente se puede reflejar la desvalorización, puesto que estos representan la estructura, el valor. También puede manifestarse en los pulmones, simbolizando la incapacidad para captar suficiente oxígeno. Por último, puede reflejarse en el sistema digestivo, por la capacidad de asumir (digerir) los retos de la vida.

3.6. El reflejo de la creencia en el miedo

Aceptar la incertidumbre, aceptar la ignorancia, abandonar el control y aceptar que inconscientemente estamos negando la existencia del Ser y, por lo tanto, aceptar la posibilidad de que no estemos separados de la esencia, nos ayuda a hacer consciente ese miedo inconsciente.

El miedo puede manifestarse en la parte superior de la espalda, en los pulmones, en el corazón, en el sistema digestivo y también como cansancio o insomnio, entre otros.

3.7. El reflejo de la creencia en la carencia

Cuando se manifiesta en nuestro cuerpo la carencia, tenemos la oportunidad de darnos cuenta de que inconscientemente sentimos que nos falta algo para ser completos. Esta sensación se da ya que **sostenemos la creencia en la separación. Hacerla consciente y mantenerse presente en ella, puede acercarnos de nuevo a la conciencia de plenitud**.

Las caries, el hígado, los riñones, los huesos y los músculos son las principales partes del cuerpo en las que se refleja esta creencia inconsciente.

3.8. El reflejo de la incoherencia

Muchas veces nuestro cuerpo puede reflejar que no estamos en coherencia entre lo que pensamos, hacemos y sentimos. Esta incoherencia también nos está mostrando que experimentamos miedo, culpa, vergüenza o desvalorización y que por eso no nos ponemos en coherencia.

Para ponerse en verdadera coherencia, es importante ser honesto y no entrar en la autoexigencia. Por ejemplo, si no haces algo por miedo, puedes activar la honestidad y reconocer que **no lo estás llevando a cabo debido a que experimentas miedo**.

Entonces, puedes decidir sentirlo y mirarlo, así como dejar de culparte por no hacer lo que se supone que deberías estar haciendo ya que te han dicho, piensas o has leído que debes ser coherente y hacerlo sí o sí.

Date cuenta de que es mucho más amoroso quererse que ser coherente con lo que piensas. El amor te llevará a la verdadera coherencia. A más te aceptes con tus incoherencias, inseguridades, culpas, etc., más permitirás que se transformen el momento oportuno y, de forma natural, tus pensamientos, sentimientos, emociones y acciones se irán poniendo en coherencia.

Estos estados de incoherencia se pueden reflejar especialmente en forma de dolores musculares o de dolor de cabeza.

3.9. El reflejo de la creencia en una identidad basada en la debilidad y la vulnerabilidad

Nuestro cuerpo es en sí un signo de debilidad y vulnerabilidad. Cuanto más nos identificamos con él, más se manifiesta la debilidad y vulnerabilidad en nuestras vidas. El ego insiste una y otra vez en hacerte creer que eres débil y en qué puedes dejar de serlo. De nuevo, resulta útil no luchar contra los sentimientos, percepciones y sensaciones de debilidad, puesto que **luchar con ellos es precisamente lo que más nos debilita. Cuando estamos en lucha no sólo gastamos energía, sino que damos veracidad a la sensación de vulnerabilidad.**

Dejar de luchar no implica dejar de cuidarnos. Cuidarse desde la escucha interna y desde el amor es estar en coherencia con el Ser. Sin embargo, tapar las sensaciones de debilidad a través del deporte, los medicamentos, la meditación o los buenos hábitos es un acto egoico de evasión.

Solemos creer que si nos sentimos débiles y vulnerables significa que somos débiles y vulnerables, cuando en esencia nunca lo somos. A mayor conciencia de ello, más lo refleja nuestro cuerpo, ya que el cuerpo es neutro y sólo se limita a reflejar nuestra condición mental.

Las creencias de debilidad y vulnerabilidad pueden manifestarse en forma de dolores y síntomas en los huesos y músculos y también en el sistema inmunitario.

3.10. El reflejo de la creencia y la sensación de ataque

El ataque y la necesidad de defensa son las grandes bazas del ego. Al identificarnos con un cuerpo y una personalidad sentimos que podemos atacar y ser atacados y que, por lo tanto, debemos defendernos o estar preparados para un posible ataque.

Es cierto que tanto el cuerpo como nuestra personalidad pueden ser atacados, pero a nivel esencial de lo que realmente somos, el ataque y la defensa no se conciben. Nuestro cuerpo puede reflejar que nos hemos sentido atacados, que creemos que no hemos sabido defendernos, que creemos que hemos atacado a alguien, que tenemos miedo al ataque o que tenemos miedo a no saber defendernos. Cada vez que esto ocurre **tenemos la oportunidad de replantearnos si realmente somos cuerpo o somos espíritu y si el ataque es real a nivel esencial.**

Este cuestionamiento no implica que no tengamos que defendernos de posibles ataques, que vayamos cometiendo agresiones o que estemos a favor de la violencia. **El hecho de saber que el Ser no puede ser atacado, simplemente nos lleva a defendernos y defender a los demás desde el amor, recordando que nuestra verdadera identidad siempre está a salvo. Esto tiene como consecuencia permanecer y vivir con más paz y nos permite reaccionar más efectiva y creativamente frente a los posibles ataques o agresiones que nos puedan ocurrir.**

Estas creencias pueden reflejarse especialmente en el sistema inmunitario, los músculos, las caderas, los muslos y la espalda.

3.11. El reflejo de no expresar lo que sentimos

En muchas ocasiones lo que nuestro cuerpo refleja es que no expresamos nuestros sentimientos, preferencias y opiniones. Es importante remarcar que el reflejo no tiene tanto que ver con el hecho de no expresar nuestro sentir sino con el miedo, la vergüenza o la impotencia que sentimos al no hacerlo. Es importante remarcar este punto puesto que sino pensaremos que se trata de expresar siempre los sentimientos, preferencias y opiniones.

Lo realmente sanador es comprender que si podemos expresarnos seamos libres de hacerlo o no, y que, si las circunstancias no lo permiten, podamos estar en paz con el hecho de no hacerlo (eso no quita buscar la forma de hacerlo si así lo sentimos, pero desde la paz).

Perdonarse a uno mismo por no haber expresado algo a causa del miedo, es decir, dejarse de culpar o de victimizarnos por no expresar lo que sentimos, también es necesario para recuperar la paz.

Anginas, dolor de garganta, tortícolis, pecho / pulmones, hígado, son algunas de las zonas donde se pueden manifestar más fácilmente síntomas relacionados con el conflicto con la no expresión.

3.12. El reflejo que no aceptamos que no nos dediquemos a lo que queremos o que no lo hagamos por miedo.

Cuando no aceptamos que no nos dedicamos a lo que queremos o bien nos resignamos a este hecho es posible que el cuerpo lo refleje. De nuevo, el síntoma no está mostrando que no estás donde querías estar, sino que pone de manifiesto **tu falta de aceptación o de acción debida a tus miedos**. En muchas ocasiones es cierto que no podemos dedicarnos a lo que queremos, por muchas variables y condiciones que no están realmente a nuestro alcance.

Es por eso por lo que la aceptación siempre será la mejor opción ya que te permitirá un estado de paz y, a su vez, un estado de serenidad y creatividad que te ayudarán a contemplar posibilidades que, incluso, puede que te resuenen más que la supuesta pérdida o renuncia.

Por otra parte, si se nos refleja un síntoma en el cuerpo que pueda poner de manifiesto que no estamos apostando por lo que queremos, puede convertirse en **una gran posibilidad para mirar nuestros miedos y revisar las creencias que tenemos en relación con nuestros proyectos o ilusiones. Quizás me descubra miedoso, extremadamente precavido, negativo, pesimista... Esta toma de conciencia puede convertirse en una posibilidad para poner todo esto en entredicho y ser un poco más realista, permitiendo que mi vida me muestre a lo que me puedo dedicar o no, en vez de ser yo el que se anticipe a ello.**

Cansancio, apatía, resfriados, problemas en el sistema digestivo y dolor de cabeza pueden ser los principales síntomas que nos pueden alertar de que nos encontramos en esta tesitura.

3.13. El reflejo de fuertes emociones enquistadas

La reacción a un impacto emocional de una situación concreta depende de nuestra capacidad madurativa para responder a las situaciones, de si eres un niño o un adulto, y de otros factores.

En ocasiones experimentamos tanta intensidad emocional que, prácticamente de forma automática, la suprimimos y reprimimos en nuestro inconsciente. Si aparece síntoma, el cuerpo simplemente nos manifiesta que podemos vivir estas emociones tan intensas y dolorosas desde la conciencia y sin drama.

Por otra parte, puede que a partir de un pequeño conflicto emocional de poca envergadura afloren emociones potentes que estaban ocultas y, por eso, es importante **no quitarle importancia a lo que sentimos, sea cual sea el escenario, aunque nuestra emoción nos parezca desproporcionada, inapropiada o fuera de lugar.**

En este caso, puede que cualquier síntoma te esté mostrando la presencia de emociones enquistadas.

3.14. El reflejo de emociones acumuladas

En otras ocasiones, estas emociones suprimidas no provienen de un gran impacto emocional, sino que representan la acumulación de muchas pequeñas represiones de impacto emocional no tan intenso, pero igualmente desagradable. Por ejemplo, puede que cada día te digas que no puedes hacer algo y reprimas la emoción, o que veas a alguien cercano sufrir a diario y que también suprimas lo que estás sintiendo. En ese caso, si aparecen síntomas físicos, **el cuerpo simplemente te está invitando a que revises en qué situaciones de tu vida estás reprimiendo las emociones y que dejes de hacerlo.**

Ocurre lo mismo que en el ejemplo anterior, cualquier síntoma puede estar alertándonos de que tenemos muchísima carga emocional sin integrar o aceptar.

3.15. Reflejo de intensidades emocionales familiares y en nuestra gestación

En ocasiones, nuestro cuerpo puede estar reflejando conflictos y situaciones de alta intensidad emocional suprimida por parte de nuestros familiares durante el embarazo. Por eso, si tenemos

la posibilidad, puede resultar útil hablar con nuestros padres y abuelos de sus vidas y de su estado emocional durante nuestra gestación y de cómo fue nuestro nacimiento.

Lo importante y efectivo es asumir nuestra responsabilidad, observando qué creencias estamos sosteniendo y qué emociones albergamos que no queremos sentir y seguimos rechazando y ocultando.

Cualquier tipo de síntoma puede ser un reflejo de esa herencia emocional no aceptada ni reconocida por nuestros antepasados o progenitores.

4. Pescar en red y los efectos secundarios positivos

Contemplar cuanta más hipótesis mejor respecto a lo que nos puede reflejar cada síntoma físico, nos ayuda a acertar con el reflejo que el cuerpo nos está mostrando. Por ejemplo, puede que tengamos dolor de amígdalas y, entonces, examinamos una a una las hipótesis posibles mediante los diccionarios de decodificación que encontramos fácilmente accesibles en varias páginas web.

Siguiendo con el ejemplo de las amígdalas, las hipótesis serían: Falta de comunicación · Me he sentido atacado · Me siento inseguro · No me siento creativo · He perdido algo que creía poseer o que estaba a punto de poseer.

Normalmente, suele ocurrir que nos sintamos identificados y nos vemos reflejados en la mayoría de las hipótesis. Por lo tanto, en el caso de las amígdalas, podemos usar todas las hipótesis para tomar conciencia de lo que no hemos comunicado, en qué área de la vida nos sentimos inseguros, poco expresivos o creemos que perdemos algo.

Progresivamente, a base de ponerle conciencia, cuestionarnos las creencias que van apareciendo y sintiendo las emociones reprimidas, es muy posible que nos vayamos encontrando mejor y que experimentemos más paz.

5. Los síntomas y nuestro nivel de conciencia

A través de nuestra experiencia, observamos que a mayor conciencia y apertura a sentir las emociones y a observar los pensamientos, menos síntomas físicos aparecen o los que aparecen son más leves. Por el contrario, a más ocultamos y justificamos las emociones, sentimientos y pensamientos, más dolorosos e intensos son los síntomas físicos asociados a ellos.

Este hecho nos lleva a la conclusión de que la gravedad de un síntoma no es proporcional a la magnitud del conflicto emocional vivido, sino al grado de ocultación del dolor emocional de la situación concreta.

Por lo tanto, podríamos decir que:

A MAYOR CONCIENCIA, MENOR SÍNTOMA REFLEJADO. A MAYOR SÍNTOMA REFLEJADO, MÁS EVIDENCIA DE EMOCIÓN OCULTA EN LA SOMBRA.