

## DESCUBRE Y RESUELVE LAS CAUSAS EMOCIONALES DE TU ENFERMEDAD FÍSICA CRÓNICA

Txell Prat

**Cuerpo y mente están totalmente interconectados.** Lo corporal afecta al estado mental y lo mental afecta al cuerpo. Las emociones se manifiestan a varios niveles: cognitivo, emocional y corporal. A través de las reacciones que provocan en el cerebro, que a su vez genera cambios hormonales que afectan a todo el cuerpo, las emociones conectan de hecho el plano sutil o mental de nuestro ser con el plano físico o corporal.

**Las emociones no son algo negativo, sino que son energía, son una información valiosa** que nos indica que, ante un estímulo interno o externo, se ha perdido o se podría perder el equilibrio. La emoción nos moviliza para emprender una acción, para satisfacer una necesidad, corregir una situación y así mantener o recuperar el equilibrio. En este sentido nos permiten sobrevivir y estar en equilibrio.

El problema es que muchas veces satisfacer las necesidades subyacentes a tales emociones provoca un conflicto interno, porque no encajan con nuestras **creencias** personales, familiares o sociales. Entonces reprimimos esas emociones, esa energía movilizadora, que pasa a un plano inconsciente donde no la vemos pero sigue influyéndonos sin que nos demos cuenta.

**Muchas enfermedades expresan metafóricamente conflictos emocionales inconscientes,** energías y actitudes que no nos atrevemos a vivir por creencias limitantes, por miedo a nos ser amados, porque no sabemos cómo manejarlas, etc.

Pero reprimir esas emociones tiene un alto coste: supone renunciar a una parte de nosotros mismos, y **vivir escindido enfermo.** La energía emocional reprimida no desaparece, sino que se queda atrapada en el cuerpo, nos desequilibra a nivel fisiológico y lucha por ser vista y reconocida, a menudo expresándose a través de síntomas. Así pues, una enfermedad, en el fondo, no es más que el esfuerzo por restablecer la plenitud del ser. En este sentido, es una **aliada para sanar nuestra vida.** Y si la escuchamos y reencauzamos su energía puede pasar de ser algo destructivo a ser algo creativo, en el sentido de mejorar nuestra vida y hacerla más plena.

El **trabajo de consciencia corporal** y la **danzaterapia introspectiva** pueden ayudar mucho en procesos de enfermedad física crónica, pues permite trabajar a la vez en lo corporal y en lo emocional. Al trabajar con la creatividad nos permite movilizar la energía atrapada en el cuerpo y canalizarla adecuadamente, acceder al inconsciente de forma segura y hallar soluciones nuevas a conflictos emocionales que antes no parecían tener solución.

En este dossier encontrarás algunos ejercicios para empezar a investigar qué hay detrás de tu enfermedad y poder hacer cambios positivos en tu vida que te reencaminen hacia la salud.

¡Gracias por venir a la charla!

### Ejercicio - "BENEFICIOS" DE LA ENFERMEDAD

A veces nos olvidamos de satisfacer o priorizar nuestras verdaderas necesidades y las descuidamos.

¿Qué necesidades te está ayudando a resolver tu enfermedad? ¿Bajar el ritmo y descansar? ¿Decir "no" a una situación intolerable? ¿Expresar tu vulnerabilidad? ¿Recibir atención, cuidados y cariño de tu entorno? ¿Evitar tener que enfrentarte a algo? ¿Recibir permiso para salir de una situación problemática? ¿Poder retirarte y tener una mejor perspectiva ante una situación? ¿No tener que satisfacer expectativas demasiado elevadas, ya sean propias o ajenas?

	<b>Beneficio / ayuda</b>	<b>Necesidad subyacente</b>	<b>Creencias o miedos que te impiden satisfacer esta necesidad estando sano/a</b>
1			
2			
3			
4			
5			

El trabajo consiste en identificar las necesidades que satisface indirectamente la enfermedad y luego encontrar formas de satisfacerlas directamente sin recurrir a la ella, atravesando de vez en cuando algunas de tus creencias y miedos al respecto.

Para cada beneficio, pon en suspenso tus creencias y miedos, y describe ahora una forma en que podrías satisfacer la necesidad subyacente de forma directa.

	<b>Necesidad subyacente</b>	<b>Nueva forma de satisfacerla</b>
1		
2		
3		
4		
5		

## **Danza Interior. Enfermedad y emociones**

### **EL ESTRÉS COMO DESENCADENANTE**

El estrés suele ser uno de los desencadenantes de las enfermedades físicas crónicas y de sus brotes. Cada persona responde a una misma situación de manera distinta, esto se debe a nuestra interpretación de la situación, al significado que le damos. Tanto la interpretación como la respuesta suelen estar muy teñida por las creencias que tenemos. Cuando sentimos que no hay alternativas ante una situación, suele ser porque hay una creencia que nos limita.

Localiza varias situaciones de estrés o impactantes durante los 6-12 meses anteriores al inicio de los síntomas. Pueden ser situaciones de estrés sostenidas o acontecimientos puntuales.

	<b>Situación de estrés (entre 6 meses antes de inicio de los síntomas)</b>	<b>¿Cómo contribuiste o como respondiste al estrés de forma inadecuada?</b>	<b>¿Qué creencias te impidieron responder adecuadamente?</b>	<b>¿Qué otra actitud o respuesta podías haber adoptado?</b>
1				
2				
3				
4				
5				

## Danza Interior. Enfermedad y emociones

### ESTRÉS ACTUAL

	<b>5 fuentes de estrés actuales</b>	<b>¿Como contribuyes en mantener el estrés?</b>	<b>¿Hay formas de eliminar ese estrés?</b>	<b>Elementos de apoyo, de cariño, actitudes alternativas. ¿Te podrías permitir priorizar tus necesidades frente a las de los demás? Abre tu mente y revisa creencias.</b>
1				
2				
3				
4				
5				

Al terminar, verifica si hay alguna similitud entre la forma que tenías antes de responder al estrés antes de tu enfermedad y las de ahora. Si encuentras alguna similitud, examina de nuevo tus pautas de comportamiento, ya que es posible que tus pautas habituales de respuesta no contribuyan a tu salud.

iNo se trata de sentirse culpable, sino de poder ver para poder dejar de interferir en nuestra salud! :-)

## IDENTIFICAR DESENCADENANTES PARA PREVERLOS/PREVENIRLOS

**Paso 1:** Rellena a diario esta tabla al final del día, haciendo un repaso de tu jornada. En un minuto, lo tienes hecho. Además te ayudará a conectar contigo al final del día y ser más consciente de tus estados de ánimo. Hazlo por lo menos dos meses, si puede ser, más tiempo, tomándotelo como un momento para ti, no como una obligación. Y sin juzgar nada ni analizar, solo observando y anotando. Puedes imprimir las hojas para todo el período para tenerlas ya a mano.

Fecha	Aspectos	Puntuación	Observaciones
	Estado físico (0=sin síntomas; 10=síntomas al máximo)		
	Emocional (-10=muy mal; 10 muy bien)		
	Pensamientos (-10=muy mal; 10= muy bien)		
	Social/relacional (-10=muy mal; 10=muy bien)		
	Estrés (0=sin estrés; 10=muchísimo estrés)		
	Valoración personal (-10=no valgo nada; 10=soy la bomba)		
	Sueño (de -10 a 10, por calidad y cantidad)		
	Alimentación (0=siguiendo dieta; -10= dieta horrible)		
	Tratamientos/medicamentos (0=sin medicamentos; 10= máximo medicamentos y dosis)		

### Instrucciones

En el apartado "fecha" pon la fecha del día.

**Apartado físico:** repasa como has estado hoy a nivel físico. Puntúa de 0 a 10 la intensidad de tus síntomas en que 0 es sin síntomas y 10 es insoportable. En observaciones pon alguna observación breve, alguna palabra clave como "dolor", "cansancio", o cualquier cosa que te sitúe cuando lo releas más adelante.

**Apartado emocional:** repasa como has estado hoy a nivel emocional. Puntúa 0 si ha sido un día sin mucho a destacar. Puntúa negativo si ha sido un día emocionalmente perturbador, del -1 al -10. Puntúa positivo si ha sido un día con emociones positivas: 1 suaves, 10 muy intensas. En comentarios pon alguna palabra clave u observación breve al respecto, por ejemplo la emoción que era, si "tristeza", "enfado", "alegría", etc.

**Apartado pensamientos:** repasa qué tipo de pensamientos has tenido hoy. 0 nada a destacar, con pocos pensamientos o neutros. Si han sido pensamientos positivos puntúa positivo, del 1 al 10. Si han sido pensamientos negativos, puntúa del -1 al -10. En comentarios pon el tipo de pensamiento que era: "Nunca voy a curarme"; "mi trabajo es horrible", "parece que todo va a mejor".

**Apartado social/relaciones:** repasa cómo han sido tus relaciones hoy. Nada a destacar, puntúa 0. Si tus relaciones o tu forma de relacionarte han sido fuente de bienestar para ti, puntúa de 1 al 10. Si han sido fuente de malestar: puntúa del -1 al -10.

**Estrés:** puntúa solo del 0 al 10, en función de si ha sido un día relajado o estresante, independientemente de si ha sido por situaciones positivas o negativas.

**Valoración personal de ti mismo/a:** ¿Cómo te valoras a ti mismo/a hoy? 0, ni fu ni fa. -10, no valgo nada, soy un desastre. +10 soy fantástico/a.

**Sueño:** 0 horas de sueño habituales y sin incidencias. Negativo: si la calidad del sueño ha sido mala o has dormido pocas horas. Positivo: si has descansado muy bien o si has dormido más horas de lo habitual. En observaciones pon si la puntuación es por la calidad del descanso y/o por el número de horas, y el número de horas que has dormido.

**Alimentación:** 0 si has seguido tu dieta. Negativo si te has saltado tu dieta, y en qué medida. En ese caso, en observaciones escribe con qué alimento te has saltado la dieta.

Apartado **Medicamentos:** anota si inicias una suplementación o algún tratamiento nuevo.

Especialmente medicamentos o tratamientos complementarios que incidan en la mejora directa del síntoma físico. Antiinflamatorios, prednisona, metotrexate, etc. Sube o baja puntos por cada medicamento o tratamiento y en función de la dosis también si se modifica.

Fecha	Aspectos	Puntuación 0=normal 10=excelente -10= fatal	Observaciones (ejemplos)
	Físico	-3	Dolor manos y entumecimiento
	Emocional	9	Feliz, enamorada :-)
	Pensamientos	8	Lo guapo que es mi nuevo novio
	Social/relacional	10	¡Nuevo novio!
	Estrés	5	Preparando la cena para la cita de hoy
	Valoración personal	7	
	Sueño	0	
	Alimentación	-5	Gazpacho
	Tratamientos/medicamentos	3	Prednisona 10 mg
Fecha	Aspectos	Puntuación 0=normal 10=excelente -10= fatal	Observaciones
16/03/18	Físico	0	Sin síntomas y con energía
	Emocional	-5	Sentimiento de culpa
	Pensamientos	-7	Rumiando error
	Social/relacional	-7	Error en el trabajo / Bronca del jefe
	Estrés	7	Día de locos en la oficina
	Valoración personal de ti mismo/a	-8	
	Sueño	0	
	Alimentación	0	
	Tratamientos/medicamentos	4	Prednisona 10 mg + Inicio terapia neural
Fecha	Aspectos del ser	Puntuación 0=normal 10=excelente -10= fatal	Observaciones
17/03/18	Físico	-5	Agotada, inflamación en tobillos
	Emocional	-5	Triste
	Pensamientos	-7	"Nadie me llama..."
	Social/relacional	-7	Sentimiento de soledad
	Estrés	0	
	Valoración personal de ti mismo/a	-3	
	Sueño	-2	7h, inquieta
	Alimentación	0	
	Tratamientos/medicamentos	3	Prednisona 5 mg + terapia neural

**Paso 2:** Una vez al mes, rellena el Excel de seguimiento

Si sientes que son demasiados factores, puedes centrarte en solo algunos, siempre manteniendo el apartado "físico".

También puedes cambiar algún factor por otro que sospeches que pueda estar influyendo, en tu caso.

Anota también qué días tienes el período y comprueba si antes, durante o después mejoran/empeoran los síntomas.

## MI MÉTODO: LA ENFERMEDAD COMO PROCESO CREATIVO

Se trata proceso vivencial de transformación personal que te permitirá relacionarte de una manera totalmente distinta con tu enfermedad: **en lugar de luchar contra tus síntomas, aprendes a dialogar con ellos**, entiendes por qué y, sobre todo, para qué has enfermado, y desarrollas recursos para **canalizar tus emociones de forma creativa**, para que ya no necesiten expresarse a través del síntoma.

Este método no pretende sustituir ningún tratamiento médico, sino complementar los recursos que la medicina ofrece trabajando en los aspectos emocionales que los medicamentos no pueden abordar.

Se basa en **DOS PILARES PRINCIPALES**:

- La **interconexión cuerpo-mente**, partiendo del síntoma físico y conectando a partir de ahí con las emociones subyacentes
- La **creatividad**, como herramienta de investigación y de transformación profunda, que entre otras cosas te permitirá:
  - canalizar emociones de forma sana y segura
  - resolver conflictos emocionales internos a través de la búsqueda creativa de nuevas soluciones
  - conectar con tu creador/a interno/a, una nueva actitud vital ante las dificultades

Utilizaremos entre otras herramientas la danzaterapia introspectiva, que permite abordar lo corporal y lo emocional.

**FASES** del método:

- 1 - Recupera el cuerpo como fuente de placer
- 2 - Escucha el mensaje de tus síntomas
- 3 - Transforma la enfermedad en oportunidad
- 4 - Identifica los cambios que necesitas hacer
- 5 - Llévalo a tu vida

Aprenderás a moverte desde la escucha profunda del cuerpo y utilizarás como herramientas el arte, técnicas de danzaterapia, escritura, técnicas de relajación, consciencia corporal y sensopercepción, visualizaciones, etc., para que encuentres por ti mismo/a las respuestas, logres transformar la relación con tu enfermedad y puedas hacer los cambios en tu vida que te reconduzcan al bienestar físico y emocional.

## PRÓXIMOS TALLERES Y GRUPOS DE ACOMPAÑAMIENTO

### > **La enfermedad como proceso creativo - Acompañamiento grupal - 560 €**

**Modalidad entre semana** (miércoles): 14 sesiones, de enero a mayo

Grupo MAÑANAS. Inicio 29 enero. De 10.30 a 13.00 h.

Grupo TARDES. Inicio 29 enero. De 19 a 21.30 h.

**Modalidad fin de semana** (semi-intensivo, 3 fines de semana, uno al mes, de marzo a mayo)

14-15 marzo + 18-19 abril + 9 mayo

Tienes la información completa sobre el método, fechas, dirección, programa detallado, etc. en mi web: <https://enfermedadyemociones.com>, en el apartado del menú **Mi método**.

### > **Habitar el cuerpo, escuchar el síntoma - Taller de 4 h - 45 €**

**Sábado 25 enero.** Calle Reig i Bonet, 23, bajos. Gràcia, Barcelona

**Domingo 26 de enero.** Calle Sardenya, 229-237, 2º 3ª. Monumental, Barcelona

Horario: 10.30 a 14.30 h

Puedes reservar tu plaza aquí: <https://enfermedadyemociones.com/talleres/>

## DESCUENTOS PARA LOS ASISTENTES A ESTA CHARLA

### **TALLER: HABITAR EL CUERPO, ESCUCHAR EL SÍNTOMA - 28 SEPTIEMBRE - BARCELONA**

Un taller para aprender a moverte de forma que le sienta bien a tu cuerpo y a tu alma y empezar a escuchar lo que tu cuerpo tiene que decirte.

#### **¿Qué te aportará?**

- conectarás con lo que sí puedes hacer
- restablecerás la comunicación con tu cuerpo desde la amabilidad y el autocuidado
- reconectarás con su sabiduría y aprenderás a escucharlo, la base para aprender a autorregularse
- liberarás tensiones corporales
- transformarás tu estado anímico y saldrás con menos ansiedad y menos estrés, sintiendo más bienestar en tu cuerpo

Para personas con enfermedades físicas crónicas.  
Plazas limitadas.

### **ACOMPAÑAMIENTO GRUPAL: LA ENFERMEDAD COMO PROCESO CREATIVO - BARCELONA**

Un proceso vivencial de transformación personal que te permitirá relacionarte de una manera totalmente distinta con tu enfermedad: en lugar de luchar contra tus síntomas, aprendes a dialogar con ellos, entenderás por qué y, sobre todo, para qué has enfermado, y desarrollas recursos para canalizar tus emociones de forma creativa, para que ya no necesiten expresarse a través del síntoma.

#### **¿Qué te aportará?**

- transformarás por completo la relación con tu enfermedad y dejarás de sufrir por ella
- sentirás más bienestar en tu cuerpo
- adquirirás herramientas para prevenir y manejar mejor los brotes y para cuidarte
- aprenderás a canalizar las emociones que te enferman hacia fines constructivos
- conectarás con lo que sí puedes hacer
- restablecerás la comunicación con tu cuerpo desde la amabilidad y el autocuidado
- aprenderás a autorregularse
- liberarás tensiones corporales
- transformarás tu estado anímico y disminuirás tu nivel de ansiedad y de estrés
- obtendrás respuestas sobre tu enfermedad
- encontrarás apoyo y comprensión
- sabrás qué necesitas hacer para reencaminarte hacia la salud emocional y física

Para personas con enfermedades físicas crónicas  
Plazas limitadas a 10 personas.

### **TUS NOTAS :-)**