

Christian Flèche y Claire Flèche

**¿ENFERMO Y...
PERO POR QUÉ?**

**El sentido de las enfermedades
desvelado a los jóvenes**



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Salud y Vida natural

¿ENFERMO YO... PERO PORQUÉ?

EL SENTIDO DE LAS ENFERMEDADES DESVELADO A LOS JÓVENES

Christian Flèche y Claire Flèche

1.ª edición: abril de 2014

Título original: *Moi, malade, mais pourquoi?*

Traducción: *Pilar Guerrero*

Maquetación: *Natàlia Campillo*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2010, *Le Souffle d'or*

(Reservados todos los derechos)

© 2014, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª planta, 5.ª puerta
08005 Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23
E-mail: info@edicionesobelisco.com

Paracas, 59 C1275AFA Buenos Aires - Argentina
Tel. (541-14) 305 06 33 - Fax: (541-14) 304 78 20

ISBN: 978-84-15968-53-5

Depósito Legal: B-8.247

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls, S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
PRINCIPIOS BÁSICOS.....	9
LAS ENFERMEDADES FÍSICAS.....	23
Acné.....	23
Acúfenos.....	24
Alergias	25
Alopecia, pérdida de cabello.....	28
Anemia	29
Anginas.....	29
Angioma.....	31
Apendicitis.....	32
Asma.....	33
Astigmatismo	35
Bartolinitis	36
Bronquitis	36
Calambres.....	37
Caries dental.....	38
Cistitis	39
Comezón, prurito.....	40

Conjuntivitis.....	41
Crisis de ausencia	42
Diabetes.....	43
Diarrea	44
Dolores articulares	45
Eczema	46
Eneuresis.....	47
Epilepsia	48
Eritemas	49
Escalofríos	50
Escoliosis.....	50
Estornudos	51
Estreñimiento	52
Fatiga.....	53
Ganglios (agrandados)	54
Gases intestinales	55
Gigantismo	57
Hemorroides	58
Herpes.....	58
Hiperpilosidad en chicas	59
Insomnio, problemas del sueño, dificultad para dormir	60
Jaquecas, migrañas, cefaleas.....	62
Lipomas.....	63
Lunares.....	64
Meningitis.....	64
Náuseas, vómitos	65
Orzuelos.....	67
Ovarios y testículos	67
Parálisis.....	68
Pérdida de audición.....	70
Pérdidas ginecológicas	71
Piel grasa, cabello grasoso, piel seca.....	72
Problemas de crecimiento.....	73
Problemas de visión	74
Psoriasis	76
Púrpura	76

Regla dolorosa.....	77
Sobrepeso, obesidad, celulitis, kilos de más	78
Uñeros	79
EL SENTIDO DE ALGUNAS LOCALIZACIONES	81
Pies.....	82
Tobillos	82
Rodillas.....	82
Pelvis.....	83
Columna vertebral	83
Hombro derecho.....	83
Hombro izquierdo.....	83
Nuca	83
Articulación temporomandibular.....	84
LAS DIFICULTADES ESCOLARES.....	85
ALGUNOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS	89
Adicciones y dependencias.....	90
Agresividad.....	92
Anorexia	92
Bulimia.....	93
Masturbación, onanismo.....	94
Fobias.....	94
Morderse las uñas.....	94
Pánico antes de los exámenes	95
Sonambulismo	95
Tartamudeo.....	95
Tics.....	95
Toc (problemas obsesivo-compulsivos).....	96
¿Y LOS BEBÉS?	97
¡Hasta los más peques tienen emociones!.....	97
Carta a los padres	98
Algunas pistas	100

Y AHORA QUE SÉ POR QUÉ ESTOY ENFERMO...	
¿QUÉ HAGO?.....	105
Me ocuparé de mí como raramente he hecho.....	105
Busca lo que sientes.....	106
Libérate de lo que sientes	110
No sufrir más con las emociones	115
Sé consciente de tu cuerpo.....	116
¿QUÉ HACER PARA ENFERMAR LO MENOS POSIBLE?	119
Prevención.....	119
Bueno, y ahora ¿Qué es lo realmente importante para mí?.....	125
ESCRIBO TODO LO QUE QUIERO	125
ANEXOS.....	127
El pañuelo	127
El inconsciente es como un niño	
¿Que hace lo contrario de lo que se le pide!.....	131
¿Puedes, sencillamente, escucharme?	134
Ideas de libros, ideas de películas	
Bibliografía y filmografía	135
Algunos amigos	
Agradecimientos	136
NOTAS.....	137

INTRODUCCIÓN

Un día, mi hija Claire, adolescente, me pidió que le explicara el porqué de los síntomas físicos de los que adoleció en un momento u otro de su vida. Así, durante toda una velada, adapté mis explicaciones a su solicitud y su edad, concentrándome en las dolencias, preocupaciones y el lenguaje propios de la adolescencia. Tras haber charlado largo tiempo juntos, se dio cuenta que nadie había escrito nada sobre descodificación biológica adaptada a niños y adolescentes; entonces, por primera vez, comprendió mucho más claramente mis explicaciones que en mis libros publicados y mis seminarios. Fue de ese modo como mi hija tuvo la idea de que escribiera un libro explicando el sentido de las enfermedades a los jóvenes, a los niños y a los adolescentes. En nombre de mis futuros lectores y lectoras, doy las gracias a mi hija Claire.



En el capítulo «Principios básicos» te explicaré lo que nos pone enfermos. Pero sólo serán hipótesis que vendrán tras un diagnóstico y un tratamiento médico.

En el capítulo «Las enfermedades físicas», te presentaré, por orden alfabético, la mayoría de las dolencias que más afectan a niños y adolescentes. Cada enfermedad se presentará de la siguiente manera:

- ☆ una corta definición de la dolencia,
- ☆ frases que uno se dice inconscientemente (que crean el síntoma) y que expresan la emoción propia de cada enfermedad,
- ☆ ejemplos varios.

En los capítulos siguientes, encontrarás pistas para explorar dificultades y problemas de aprendizaje, en la escuela, como la anorexia o el pánico ante las evaluaciones.

El capítulo «¿Y los bebés?» tratará de los niños muy pequeñitos, con las dolencias más frecuentes que afectan a los lactantes y otras que también pueden aparecer a esa edad.

Luego seguirá un capítulo de ejercicios concretos y prácticos que se llama «Y ahora que sé por qué estoy enfermo ¿qué hago?». Te ayudará, complementando tus tratamientos médicos, a dialogar con la enfermedad y, quizás, a acelerar su transformación.

En el capítulo «¿Qué hacer para enfermar lo menos posible?», te ayudaré a prevenir una nueva enfermedad y a tener una actitud correcta que te permita mantenerte sano el mayor tiempo posible.

En la última parte, te propongo una serie de libros y películas que te permitirán seguir tu exploración sobre el sentido de la enfermedad.



PRINCIPIOS BÁSICOS

Tras múltiples experiencias e investigaciones, sabemos que todas las enfermedades tienen una razón, un sentido, por poco que nos interese en lo que estamos viviendo realmente en nuestro interior. Vistas desde fuera, las enfermedades no tienen nada de lógico. Por ejemplo, estás tan tranquilo en clase y pillas un buen trancazo, una gripe. ¿Pero por qué la pillas tú y no el de al lado? Aunque muchos compañeros se pongan enfermos, aunque sepas que estás entre la mitad que han caído ¿por qué la otra mitad sigue sana? ¿Por qué eres tú el que se ahoga con esa tos horrible? Para colmo, si en la clase caéis cinco, cada uno tiene sus síntomas personales. Tú, por ejemplo, puedes tener fiebre, pero tu compañera de al lado no tiene; ella lo que tiene son ganas de vomitar; el otro está cansadísimo como si lo hubieran apaleado, mientras que el quinto tose y espata, mientras que tú estornudas. Así ¿qué explicación tiene todo esto? ¿Por qué enferman unos y los otros no? ¿Y por qué los que se ponen enfermos de lo mismo, enferman de manera diferente aun compartiendo el mismo virus?

Estas respuestas interesan para recuperar la salud y enfermar lo menos posible.

Opino que toda enfermedad se desencadena por lo que yo llamo un mal rollo, un conflicto. Tenías previsto salir a divertirme y al final no puedes, sea porque tus padres no te dejan o porque el plan se ha anulado o lo que es peor, se olvidan de ti y no te llaman. Sea lo que sea, te ves ahí, solo, con tu frustración y completamente contrariado, sin nadie para charlar y, encima, no sabes exactamente lo que sientes; ¿es cabreo, tristeza o apatía? ¿O es una mezcla de todo eso? Es éste el tipo de acontecimiento que busco como punto de partida de toda enfermedad: **UN MAL ROLLO**, o sea, una contrariedad, un conflicto, un choque, un desconcierto, un instante totalmente imprevisto que te pilla desprevenido, que te corta el rollo, te hunde en la miseria o te asusta.

EN UN MOMENTO MUY PRECISO,
UN ACONTECIMIENTO IMPREVISTO PROVOCA
UNA INTENSA EMOCIÓN EN TI.

Con una emoción no se sabe muy bien qué hacer; cuando se es muy joven no se encuentran las palabras, falta vocabulario para expresar con exactitud lo que se siente. Para distinguir la angustia de la aprensión, para matizar entre desánimo, despecho, tristeza o enojo. A veces pienso que nos ponemos enfermos por falta de vocabulario, por carecer de las palabras concretas, de lenguaje suficiente para decir lo que estamos viviendo por dentro. Además, hay veces en que tampoco tenemos a nadie para contárselo...

Ahora sabemos que todos aquellos que saben identificar mejor sus sentimientos y emociones son mucho más exitosos en su vida sentimental, amistosa, escolar y demás.¹

Así que, para cada dolencia, te propongo que escribas un VOCABULARIO EMOCIONAL para que puedas poner nombre a lo que pasa dentro de ti.² Porque no saber hablar de lo que pasa es lo que pone realmente enfermo. No ser invitado a una fiesta es desagradable, pero lo peor es no poderle contar a alguien: «¡Estoy hasta las narices!», «¡Echo fuego!», «Estoy hecho polvo»

o «Estoy más solo que la una». Es lo peor de todo, guardarse las cosas dentro:

- ☆ ya sea porque estás realmente solo
- ☆ ya sea porque no sabes cómo hablar del tema
- ☆ ya sea porque no tienes a nadie para contárselo

○ incluso por alguna otra razón.



Y cuando los adultos, más tarde, se ponen enfermos o van a psicoterapia, nueve de cada diez descubren un trauma en su adolescencia o en su infancia. Esos traumas no son más que momentos dramáticos que no supieron expresar para desahogarse, situaciones que les provocaron sufrimiento, episodios que los hirieron. Sin embargo, la gente mayor tiene tendencia a creer que lo que a uno le pasa de pequeño o de jovencito no tiene la menor

importancia, que son tonterías: un cero en mates, el hámster que se te muere, un fin de semana horroroso en casa de una tía-abuela, un bofetón de tu madre, cambiarse de casa y perder a los amigos de siempre; no, eso no parece importante, pero para quien lo sufre sí lo es, y el niño mete todo sus sufrimientos en una mochila con una caja de pañuelos (esos pañuelos que han sido nuestros únicos confidentes y que han secado nuestras lágrimas)³ y luego ya no piensa más en ello, cree que ya ha pasado el mal trago, que se pasa a otra historia y punto. Pero la realidad es otra diferente, cada drama vivido es como una bomba enterrada en el suelo que puede explotar si la pisamos veinte o treinta años más tarde.

Por lo tanto, escuchar tus enfermedades, escuchar tu cuerpo, escuchar tus emociones, te permitirá, más tarde, conocer mejor tu cuerpo, tu piel y lo que hay dentro de tu cabeza.





En resumen, para mí, toda enfermedad empieza con un acontecimiento que te cae del cielo cuando menos te lo esperas, provocándote una emoción intensa que guardas en tu interior. Dicha emoción es como un animal que dejamos en casa cuando nos vamos de vacaciones. Nosotros nos vamos para distraernos pero ese animal, ese lobo o ese tigre o esa rata, causará todos los destrozos que le dé la gana en nuestra ausencia. Roerá los cables, destrozará los muebles y dejará cacas por toda la casa. Una emoción tragada, guardada dentro de sí, sin expresarla, sin desahogarse de algún modo, es comparable a un animal salvaje y destructivo. El animal destroza la casa y la emoción destroza el cuerpo. ¿Por qué? Porque una emoción, como un animal salvaje, tiene necesidad de salir. Por eso a tanta gente le gusta bailar, tocar música, hacer deporte, teatro y un montón de cosas más. Es una forma de dar salida a las emociones que hierven dentro de la cabeza. Pero cuando no se hace es como un dolor de muelas, aparecen las anginas o cualquier otro problema como medio de expresión para que salgan las emociones angustiosas.

ENFERMEDAD = EMOCIÓN BLOQUEADA
EN TU CUERPO



Emociones hay muchas, tantas como estilos de música, de baile, de deportes. Está la música rap, la tecno, el metal, el pop, el jazz, la música clásica, el barroco... Hay centenares de estilos musicales. Y cada estilo es como una emoción particular. Hay música

ca triste como el blues, otra divertida como la salsa, hay música energética como el metal; del mismo modo podemos practicar actividades suaves como la danza o más agresivas como el karate o el boxeo. Las enfermedades son también como la música; cada una expresa una emoción precisa. La música clásica no se parece al metal y el metal no se parece al rap. Cada enfermedad deriva de un tipo de emoción: el eczema sale cuando te sientes solo; el dolor de muelas cuando estás agresivo (cuando tienes ganas de morder y no puedes)...

Cada vez que el profe te hace salir a la pizarra, si tus padres se divorcian, cuando tu hermano te quita algo o te rompe alguna cosa, en cada uno de esos momentos tienes una emoción: a veces es rabia, a veces miedo, a veces tristeza y puedes ponerte enfermo. Esa emoción es siempre única y especial. La rabia no es miedo y el miedo no es tristeza.

Según el tipo de emoción que sientas sonará más a blues o a punk. Del mismo modo, según sea la emoción, se manifestará en tu cuerpo con un dolor de muelas, con anginas o con asma.

De este modo **el acontecimiento, según su emoción, se convierte en tal o cual enfermedad**. Si te sientes desplazado en una situación social, tendrás un problema de piel; si te sientes poco valorado por tu entorno, tendrás un problema de huesos.

LO IMPORTANTE NO ES EL ACONTECIMIENTO
SINO LA FORMA EN QUE TÚ LO VIVES.

Por eso todos nos ponemos enfermos: porque vivimos acontecimientos que despiertan en nosotros una emoción y ésta se nos queda dentro; al no poder salir, se expresa en forma de enfermedad o dolencia. Y según el tipo de emoción, la patología será de un tipo o de otro.

No estoy diciendo que las emociones sean algo malo, de ninguna manera, al contrario. Las emociones ponen sal y pimienta a la vida, colorean nuestra existencia. Ver una buena peli en blanco y negro es mucho más soso que verla en color, con todos los

efectos especiales. Claro que cuando los colores son demasiado fuertes, si se ponen fluorescentes, podemos acabar con dolor de cabeza.

La emoción es como una ola que recorre todo el cuerpo y que lleva mensajes a todas las células del organismo. Coge un paño y sostenlo con las manos; si chocas con algo verás que se produce una onda que recorre el paño de arriba abajo. Si luego pones un libro grande, la onda no recorre nada porque la bloquea una perturbación. Así, cuando la emoción es demasiado fuerte y no consigues expresarla, es como si pusieras un libro grande sobre el paño, de manera que no se escapen las ondas.



Evidentemente, eso ya lo sabes, hay que ir al médico y tus padres seguramente insisten en que vayas cuando tienes algún problema de salud, pero este libro te va a permitir completar la medicación que te prescriban y, seguramente, te ayudará a no ponerte malo a menudo, resolviendo muchos problemas sin necesidad de ir a un psicoterapeuta.

¿Cómo? Simplemente aprendiendo a conocerte y respetarte. Del mismo modo que aprendes historia, deportes, bailes, música, a usar un ordenador o a utilizar un programa. A tu edad estás acostumbrado a aprender un montón de cosas. En este caso se trata de que aprendas a reconocer tus emociones. Tu cuerpo es mucho más potente que un ordenador, tiene muchísimos programas de los que ignoras su existencia.

UNA FORMA DE HACER BIEN LAS COSAS,
DE «DAR CARPETAZO» A LOS ASUNTOS,
CONSISTE EN CONTACTAR
CON LAS PROPIAS EMOCIONES
Y VIVIRLAS INTENSAMENTE.

1

Para empezar, aprende a reconocer tus emociones a partir de lo que pasa en tu cuerpo.

- ☆ Tiemblos.
- ☆ Tienes frío o, de repente, tienes un sofocón porque todo el mundo te está mirando.
- ☆ Las piernas te fallan.
- ☆ Se te pone un nudo en el estómago porque alguien te ha hecho una reflexión.
- ☆ Tienes las manos sudadas.
- ☆ ...

TODAS ESAS SENSACIONES TE INDICAN
QUE ESTÁS EXPERIMENTANDO UNA
EMOCIÓN INTENSA EN ESE MOMENTO.

Cuando se tiene calor y uno se siente «hirviendo» a menudo tiene que ver con la vergüenza y la timidez. En otras ocasiones se trata de ira. El nudo en el estómago o en la garganta suele ser cosa del miedo, la angustia y la inquietud. Cuando se tiene frío suele ser porque nos sentimos solos.

Seguro que sabes experimentar todas esas sensaciones pero eso no basta; conocer las palabras adecuadas te permitirá moverte hacia el cambio de estado, hacia una transformación.

En ninguna parte te han enseñado a sentir emociones. Te enseñan mates, lengua e historia, pero no te enseñan a conocerte a ti mismo ni a escucharte. Seguramente es más fácil ir a la Luna o al fondo del mar o a la cima del Everest que ir a tu propio interior. Y ésta es la aventura que te propongo, si estás listo para ello.

¿Conoces esas sensaciones que he comentado? ¿Las has experimentado sin saberlas expresar para liberarte de ellas?

Abatido

Acabado

Acorralado

Agobiado

Agresivo

Aletargado

Amargado

Angustiado

Apático

Atónito

Deprimido

Derrotado

Hundido

Nervioso...

En este libro vas a encontrar una lista mucho más grande, llena de numerosas emociones, y un ejercicio para utilizarlas en tu favor.

De esta manera, cuantas más palabras conozcas para definir exactamente tus emociones, más podrás reconocerlas en ti, porque:

SÓLO SE RECONOCE
LO QUE YA SE CONOCE.



2

En segundo lugar, una vez que hayas reconocido las emociones que te embargan en un momento dado, la mitad del trabajo estará hecho.

Podrás expresar con exactitud lo que sientes, hablarlo, gritarlo o murmurarlo. Incluso escribirlo en un trozo de papel, en un diario, hacer un poema o una canción, pintar un cuadro o explicarlo en un chat. Sea lo que sea, esa emoción tiene que salir de tu cuerpo, de tu cabeza, de tu corazón, de tus tripas. La decisión es tuya: o lo sacas con palabras, música o lo que sea, o bien pillas un catarro o una diarrea. ¿Qué escoges?



En muchas ocasiones cuesta hablar de uno mismo, de lo que siente, es un tema delicado. Ni que decir tiene que no estás obligado a contarle a nadie tu vida, si no te apetece. Hay que tener claro la gente a la que no le importa nuestra intimidad. Basta con tener un buen amigo, una persona confidente o dos, con el que puedas pasar algunos ratos en privado. Cuando te sinceres con alguien deberías emplear el verbo «sentir» y no limitarte a decir lo que «piensas» porque lo que **pienses de los demás** no sirve de gran cosa. Decir «este tío no vale para nada», «aquella es muy rara» o «ése es un borde» no sirve de nada.

HABLAR DE LOS DEMÁS NO SIRVE DE
NADA, HABLAR DE UNO MISMO
ES BENEFICIOSO.



3

En tercer lugar, decir lo que **opinas** no le sirve de nada a tu cuerpo. Dentro de tu organismo, lo que afecta son las emociones, no las opiniones. Decir algo como «ese chico no me parece interesante» te aportará mucho menos que decir «me siento traicionado» o «estoy muy cabreado». Las emociones están por todo el cuerpo, mientras que las opiniones sólo están en la cabeza.

HABLAR DE TUS OPINIONES
NO LE SIRVE DE NADA AL CUERPO;
LO QUE EL CUERPO NECESITA ES QUE
SAQUES TUS EMOCIONES
Y EXPRESSES TUS SENTIMIENTOS.

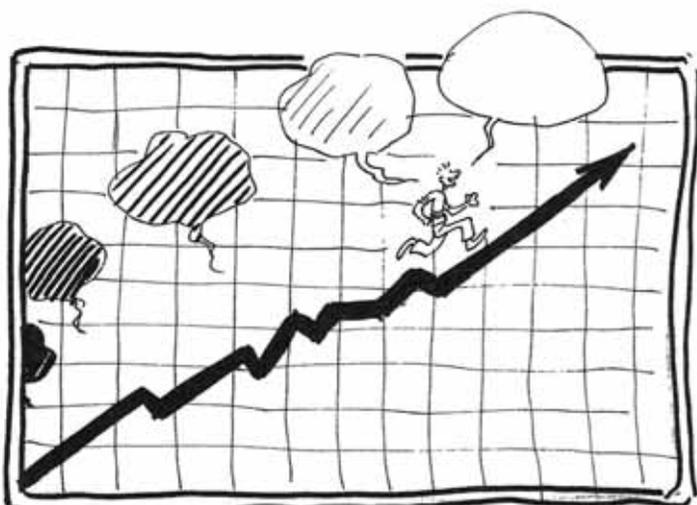
Cuando has **hablado de ti, de lo que sientes** verdaderamente, siempre te sentirás mejor, aliviado, liberado del mal rollo. Alguna cosa pasa dentro de tu organismo y te sientes mucho mejor. Ése es el signo de que has expresado lo que te estaba afectando, de que te has desahogado. Si explicas cómo te sientes y sigues percibiendo malestar, continúa hablando de ello, tanto tiempo como sea necesario hasta que te sientas mejor, hasta que te sientas descansado, más alegre o, al menos, más relajado.

Bueno, ahora me parece que ya estás preparado para saber lo que se esconde detrás de cada dolencia.

¡Ah sí! Para acabar: no sólo funcionas así tú. Todos tus amigos, compañeros y familiares funcionan del mismo modo.

Si quieres ayudarlos en los malos momentos, si eres realmente un buen amigo, lo mejor que puedes hacer es esto:

CUANTO MÁS EXPRESSES TUS
SENTIMIENTOS, MÁS ENERGÍA NEGATIVA
MANDAS AL EXTERIOR Y MENOS TE
QUEDA DENTRO.
TODO LO QUE SE EXPRESA
NO PUEDE IMPRIMIRSE.



Ese comportamiento es muy legal porque nos permite expresarnos libremente, con confianza, sobre una de las cosas más importantes en nuestras vidas: las emociones.

Un terapeuta o un buen amigo son como un jardinero que crea las mejores condiciones para que broten las flores, para que los árboles den frutos, para vivir la vida, para cambiar lo que sea preciso...

ESCUCHA A LOS DEMÁS⁴ PARA
QUE PUEDAN DECIRTE, TAMBIÉN ELLOS,
LO QUE SIENTEN POR DENTRO, LO
QUE SIENTEN EN LAS TRIPAS,
EN LA GARGANTA, EN LAS RODILLAS;
DEJA QUE TE EXPLIQUEN CUÁL ES EL ANIMAL
SALVAJE QUE LOS ESTÁ DESTROZANDO.



En la parte del libro que sigue, te vas a encontrar con una lista alfabética de patologías y dolencias con sus síntomas relacionados.

- ☆ Una definición simplificada del síntoma desde el punto de vista biológico.
- ☆ La descodificación de la emoción asociada al síntoma.
- ☆ Ejemplos que ilustran la descodificación biológica del síntoma.

LAS ENFERMEDADES FÍSICAS

ACNÉ

Se trata de granos en la piel, a menudo en la cara, aunque pueden salir en la espalda y en otros lugares del cuerpo. Esos granos están en el límite de la dermis.

Al principio parecen pequeños granitos de arroz, casi imperceptibles, pero luego van creciendo, se transforman en bolas rojas inflamadas, con la punta blanca por la grasa que aflora a la superficie.

FRASES EMOCIONALES CONFLICTIVAS:

- ✓ Con este careto ni me reconozco.
- ✓ Me he vuelto realmente feo.
- ✓ Soy feo, sin el menor atractivo, doy asco.
- ✓ Ya no tengo carita de niño/a, pero tampoco de hombre/mujer.
- ✓ Se burlan de mí en mi propia cara.
- ✓ Me siento agredido por mi propia imagen, por los comentarios de la gente, por las burlas, porque me sale un bigotillo ridículo.

lo, porque se me ha puesto una nariz enorme... No gusto a la gente y tampoco me gusto a mí mismo.

- ✓ Me siento vulnerable por mi imagen.
- ✓ Ya no sé ni quién soy.

✦ EJEMPLOS:

Una niña adolescente, que está en tercero de ESO, se encuentra en el patio con **su hermana mayor, que es guapísima y todos los chicos le van detrás**; se siente horrenda al lado de su hermana y ésta, como siempre, se mete con ella cruelmente: «Menudo feto estás hecha ¿pero tú has visto el cabezón que tienes?», a lo cual ella nunca responde.

Una jovencita bajo toda la presión hormonal de su edad, con unos pechos incipientes y los chicos que se burlan de ella por tenerlos demasiado pequeños o demasiado grandes, por sus granos, por todo su aspecto, se siente agredida, despreciada, y le saldrán más granos (en el escote, por ejemplo).

Un chico adolescente, cuya nariz crece de repente y su madre se lo recuerda casi a diario, acabará con granos después en la nariz.



ACÚFENOS

Se trata de ruidos que oímos dentro de la cabeza, aunque fuera de ella no existen, por mucho que nuestras orejas parezcan oírlos. Pueden ser sonidos agudos o graves, pueden producirse de vez en cuando o todo el tiempo.

FRASES EMOCIONALES CONFLICTIVAS:

1.^a posibilidad: El ruido o la presión aumentan los acúfenos:

- ✓ Me siento **presionado**.
- ✓ Estoy tenso.
- ✓ No soporto más la presión exterior; me oprime, me asfixia.

2.ª posibilidad: El silencio aumenta los acúfenos:

- ✓ **El silencio es insoportable**, me recuerda a la muerte.
- ✓ Prefiero el ruido al silencio, que me recuerda a la ausencia.

✦ EJEMPLO:

Una chica de veinte años vuelve del cementerio; su padre ha muerto, ella lo adoraba, jamás volverá a oír su voz. Su padre, apicultor, se ocupaba de las abejas y, a partir del entierro, ella no dejaba de **oír el zumbido** de las abejas en su cabeza. Es un truco de su cerebro para sentirse cerca de su padre, como si estuviera vivo, junto a ella.



ALERGIAS

Las alergias son un buen ejemplo de las dolencias que ilustran las hipótesis planteadas en esta obra. ¿Qué es una alergia? Es una **reacción del organismo** (una enfermedad, un síntoma) a un elemento externo al que llamamos alérgeno como, por ejemplo, las plumas, el polvo, el polen o los ácaros. Pero hay un tercer elemento que entra en juego para que se produzca una alergia: la noción de primera vez. Es importante entender que la alergia puede aparecer a cualquier edad (con diez, quince, cincuenta años...).

Por ejemplo, un individuo de quince años empieza a sufrir un eczema como reacción alérgica al **pelo de caballo**. Hasta entonces, esa persona había practicado equitación sin problemas, pero un buen día, repentinamente, se levantó de la cama rascándose y con los ojos como dos tomates. Reuniendo esos tres elementos

podemos buscar cuál ha sido el desencadenante que ha originado la alergia (enfermedad – alergia – fecha de aparición).

El síntoma lleva a la emoción. Si me rasco es porque me veo separado de algo que me gustaba o me producía placer. Por ejemplo, a nivel de ojos = apartado de la mirada de alguien; eczema en las orejas = separado de la voz de alguien. En lo que respecta al alérgeno propiamente dicho, nos informa del drama, del trauma, del acontecimiento que nos ha fastidiado o contrariado. Eso significa que, en el momento del trauma, ese elemento estaba presente.

Yo tenía un gato al que quería mucho y, cuando tenía quince años lo perdí: se fue de casa y nunca regresó. Perdí contacto con su pelo. Tiempo más tarde volví a entrar en contacto con pelo de gato e inconscientemente mi cerebro recordó el trauma de haberme separado de mi gato. Aunque yo no me diera cuenta, mi cuerpo recordó el drama de haberme quedado sin el gato. A partir de ese momento, me sale un eczema cada vez que entro en contacto con pelo de gato. Mi eczema me dice: «te sientes solo», «has perdido algo que querías mucho».

Otro ejemplo: desde los dieciocho años, a una chica le lloran los ojos cada vez que los cipreses polinizan. ¿Qué pasó el año antes de que desarrollara esa alergia al polen de ciprés? Su novio, del que estaba muy enamorada, le dijo llorando: «Mi padre cambia de curro y nos tenemos que mudar». Ella estaba destrozada pero para no hundir a su novio más aún, disimuló y se tragó su pena, sin llorar ni quejarse, animándolo. Le dijo: «No pasa nada, hablaremos cada día y nos veremos en vacaciones». Pero lo que estaba sintiendo por dentro era «no lo voy a ver más, lo estoy perdiendo. Puede que hable con él cada día, pero no lo veré». Esta escena tuvo lugar en primavera, cuando el polen de los cipreses está flotando por el aire en todas partes, también con la pareja cuando estaban deshechos. El año anterior ella no tenía alergia; dos años antes tampoco; el mismo año de la separación tampoco, pero al año siguiente a la separación, cuando volvió el polen, su subconsciente (su cuerpo biológico) recordó el mal trago del año pasado y relacionó polen con la separación y la triste-

za vivida. Recordemos que su amargura no salió al exterior, se la tragó toda para no entristecer más al novio. Así, sus ojos empezaron a llorar y a picarle por culpa del polen de ciprés; el polen es como una especie de esperma de árbol; es fácil establecer una relación simbólica con su novio. Los cipreses le recuerdan: «**Estabas tan cerca** y, ahora, tan lejos de él...».

Otro ejemplo es el de una adolescente que adora los caballos pero, a los dieciséis años, no puede acercarse a ninguno porque le pica todo. ¿Qué pasó? Algunos meses antes, mientras montaba sola por el campo, bajó del caballo a requerimientos de un hombre, el cual la atacó vulgarmente tocándole los pechos. Ella se vio entre el caballo y el atacante. Su cerebro relacionó el contacto con el pelo de caballo y la mala experiencia. Había querido salir corriendo pero se vio atrapada entre su caballo y el del atacante, de modo que se sintió paralizada e indefensa.

Así que si te sale una alergia debes preguntarte:

1. ¿Desde cuándo?
2. ¿A qué sustancia tienes alergia?
3. ¿Cuáles son los síntomas?

Luego te preguntas: «Antes de tener el primer brote de alergia ¿cuándo estuve en contacto con ese alérgeno? ¿Fue hace un mes, dos meses, tres meses, un año antes?». Pregúntate si ese síntoma quiere decir que sentiste miedo (sinusitis, asma, laringitis, edema de Quincke) o aislado (eczema), frustración y falta de afecto (picores), molestias por un contacto no deseado (quemazón, picores ardientes en la piel). Después, una vez localizado el episodio donde se desencadenó la alergia, con su correspondiente alérgeno presente, ya sea física o simbólicamente, recuerda la emoción precisa que experimentaste en ese momento y corre a hablarlo con alguien de confianza para liberarte de esa historia, de esa emoción y seguir con el tratamiento médico (si lo hubiera) observando los cambios operados en el organismo. Al final, si quieres, puedes mantenerme al corriente enviando un mail a mi

editor, que me transmitirá tu experiencia, así podré aprovecharla para mi próximo libro.



ALOPECIA, PÉRDIDA DE CABELLO

Es un problema de pérdida de vello o cabellos, por placas, en la piel o en el cuero cabelludo. En casos extremos, no sólo se cae todo el vello corporal y el cabello, sino que nunca vuelve a crecer y la persona se queda como un bebé, sin protección alguna.

FRASES EMOCIONALES CONFLICTIVAS:

- ✓ Me siento **separado** de alguien muy importante para mí. Puede ser que mi madre se vuelva distante, que vuelva a trabajar, que se vaya de casa, y yo necesite desembarazarme de todo para sentir mejor su contacto en mi piel.
- ✓ He perdido mis raíces: una abuela, mi lugar de origen... Pierdo mis raíces y sufro mucho por ello.
- ✓ No quiero protegerme ni aislarme, rechazo toda forma de distanciamiento.

✦ EJEMPLOS:

Un **joven asiático** tuvo que irse con toda su familia a Europa porque trasladaron a su padre en el trabajo. El chico se siente completamente desarraigado, no conoce a nadie y se ve separado de su tierra y de su gente.

Una adolescente pierde el cabello abundantemente tras la muerte de su abuela. Era ésta quien **la peinaba** y le tocaba el pelo.

Un adolescente tiene algunas zonas peladas, donde no crece pelo alguno. Si se deja la barba, le quedan calvas completamente des-

provistas de pelo. Esto le pasa desde que su novia lo dejó. Las calvas son el recuerdo de **donde ella lo besaba** cuando se encontraban.



ANEMIA

Se trata de una enfermedad que afecta a la sangre, concretamente a los glóbulos rojos. El cuerpo fabrica menos glóbulos rojos de los necesarios, o bien los destruye. Los glóbulos rojos sirven para vehicular el oxígeno, la vida, de los pulmones a todas las células.

FRASES EMOCIONALES CONFLICTIVAS:

- ✓ Tengo la sensación de ser una molestia.
- ✓ Me siento de más en mi propia casa.
- ✓ Siento como si vivir yo significara que otro no puede vivir por mi culpa.
- ✓ Preferiría morir para no molestar.

✦ EJEMPLO:

Un niño queda impedido y resulta una carga para toda su familia. Se siente de más y quisiera desaparecer, morir, para no ser una molestia para todos.



ANGINAS

Se trata de una inflamación e infección de las amígdalas, que se encuentran al fondo de la garganta.

Suelen acompañarse de fiebre, de dolor y de ganglios grandes; hay que ir al médico en estos casos.