

sumario

p.96

■ Nuestro consejero más íntimo

¿Por qué es tan importante aprender a detectar las señales que emana nuestro cuerpo?

p.100

■ “Comemos de más para calmar algo que va mal”

Entrevista con Victoria Cadarso, psicóloga y autora de “Las emociones ¿engordan o adelgazan?”.

p.104

■ Debate

¿Emociones sanas “in corpore” sano?

p.110

■ 5 vías para conectar con nuestro interior

Disciplinas para atender las dolencias físicas y emocionales.

p.116

■ “Las lecciones de mi cuerpo”

Testimonios de cinco personas que aprendieron a prestarse atención.

p.120

■ Test

¿Sabes escucharte?

Escuchar nuestro cuerpo

Dice el psiquiatra Alexander Lowen que “el yo, en relación con su cuerpo, es como un jinete y su caballo. Si el jinete impone su voluntad, logrará que el caballo haga todo lo que quiera, pero habrá sacrificado la armonía natural del animal. Si lo guía permitiéndole que le responda a sus propias sensaciones, caballo y jinete se unirán en movimientos graciosos y placenteros”. El cuerpo es una parte, pero también es el todo de un ser humano, **sin él no podemos ser ni funcionar; es nuestra tarjeta de presentación, nuestro consejero, aquel que nos alerta de nuestras necesidades físicas o emocionales. Atenderle es atendernos.** Un dossier para redescubrirse en cuerpo y alma.





“ CONOCÍ UN SEGUNDO NACIMIENTO CUANDO MI ALMA Y MI CUERPO SE AMARON Y SE CASARON ”

(KHALIL GIBRAN, POETA LIBANÉS, 1883-1931)

Nuestro consejero más íntimo

El cuerpo es nuestro envoltorio, el termostato de nuestro sentir; controla todas nuestras capacidades; si nos encontramos mal, nuestras funciones cerebrales y emocionales se alteran; sin embargo, tan solo lo utilizamos como mero transporte al que no prestamos atención. Conocerlo para aprender a atenderlo.

No es verdad que el rostro sea el espejo del alma; lo es el cuerpo entero. Solo observándonos, un experto puede conocer mucho de nuestra forma de ser y de nuestra vida, de la historia emocional que llevamos encerrada tras la coraza muscular. En ocasiones, ni siquiera hay que ser especialista: alguien apesadumbrado mantiene una postura corporal curvada; a alguien que no es feliz se le refleja en la cara. Por el contrario, la felicidad se irradia. Incluso en el amor es el cuerpo el que nos da las primeras señales: el palpar rápido del corazón, el brillo especial, esa mirada...

El cuerpo es, sin duda, nuestro consejero más íntimo, reflejo de nuestra vida interior; sin embargo, no solemos darle su justo valor.

Como explica Laura García Agustín, psicóloga clínica, directora de Clavesalud, en Madrid, “lo miramos por fuera, pero rara vez por dentro. Por lo general, no sabemos escuchar los mensajes que constantemente está enviando el organismo. Muchas personas no son capaces de observar cómo reacciona su cuerpo cuando se enfadan, sienten miedo o están tristes. Pero detectar esas señales les permitiría utilizarlas a su favor para controlar determinadas emociones, como la ira. De hecho, recientes estudios han demostrado que los pequeños arranques de ira mientras conducimos, por ejemplo, son mejores “predictores” de un infarto que fumar un paquete al día (las arterias sufren un ■■■





Atenderlo para lucirlo

El “mens sana in corpore sano” que se defendió hace 20 siglos ha estado desaparecido en la sociedad occidental durante tiempo, donde el cuerpo ha primado por su aspecto atlético y estético. Hoy ha calado de nuevo la importancia del equilibrio cuerpo-mente, del bienestar físico y emocional, pero aún nos queda camino por andar. De hecho, el momento en el que estamos más pendientes de nuestro cuerpo es, erróneamente, en verano. Como alerta la psicóloga Laura García Agustín, lo hacemos “pensando en lucirlo, no en atenderlo. Es necesario que aprendamos a cuidar nuestro cuerpo no como mero escaparate, sino como el recipiente que nos permite hacer cosas. Solo tenemos uno y lo que perdamos, lo haremos para siempre. Está demostrado que aquellas personas que tratan a su cuerpo con sumo respeto y le aportan los cuidados oportunos disfrutan más de un envoltorio que les posibilitará vivir mejor durante más años, consiguiendo así no solo alargar su vida, sino disfrutarla sin problemas”. Cuidar nuestro cuerpo y atenderlo nos llevará a lucirlo con mejor aspecto. “Frente a la hegemonía de la inteligencia intelectual se destacó hace años la inteligencia emocional, no estaría de más confiar también en la inteligencia corporal”, invita el psicólogo Axier Ariznabarreta.

■ ■ ■ impacto tremendo por el aumento de sustancias que se segregan con el estrés frecuente)”.

Habitualmente, en lugar de escuchar esas señales, utilizamos el cuerpo como mero transporte, del que solo nos acordamos cuando se pone “en huelga”, cuando surgen los síntomas. Tendemos, con demasiada frecuencia, a centrarnos en lo inmediato. “Hipertensión, dermatitis, alergia..., en unos meses –recuerda Carmen– me surgieron va-

quina perfecta, con un cableado en el que todo está comunicado.

Sin duda, estar atentos a las señales del cuerpo nos permitirá actuar en función de sus necesidades y gobernarlo con mimo nos dará permiso para influir en sentimientos y pensamientos. “El cuerpo no solo es necesario, es maravilloso y las potencialidades que se nos abren al escucharlo e integrarlo se escapan de la imaginación –explica Axier Ariznabarreta, psicólogo, profesor

ESCUCHAR AL CUERPO, ATENDERLO, LE PERMITE DESCARGARSE, RECUPERAR LA ESPONTANEIDAD

rias afecciones. Me traté con medicamentos, pero dos años después dejé de necesitarlos. Entonces, con la mente más clara, me di cuenta: todos mis males me habían coincidido con una crisis de pareja; recuperado mi equilibrio interior desaparecieron todos los problemas físicos. Hubiese ganado salud y paz interior si hubiese intentado entender la raíz del problema”.

Emociones, pensamientos, sensaciones, acciones..., todo fluye por nuestro organismo. Ante una emoción, nuestro organismo es el primero que reacciona. Cuerpo y mente forman una unidad. Si pudiésemos todos nuestros nervios uno tras otro, se alcanzaría una longitud de 100.000 km, como recoge Jean-Pierre Barral en *Comprender los mensajes de nuestro cuerpo* (Urano). Somos una má-

de Terapia Corporal Integrativa y director de Crecimiento Creativo, en Guipúzcoa–. Al trabajar con la respiración, la postura o la relajación podemos llevarle a parámetros no habituales, permitiéndole descargarse y dándole la posibilidad de estar abierto a las experiencias, recuperar la espontaneidad, fluir en cada momento”. El experto invita a buscar la paz interior, a parar de vez en cuando: “Vivimos con prisa y asumimos como normal el apresuramiento que hemos construido. En el detenerse, en la toma de consciencia, es donde surge la creatividad y se amplían las posibilidades”.

Conocer las capacidades físicas, intelectuales y emocionales y saber aprovecharlas pasa, señala García Agustín, por “armonizar cuerpo y mente; ponerlos a trabajar juntos y con un solo objetivo: potenciar el



Cómo restablecer el equilibrio

Existen numerosos métodos para alcanzar el equilibrio cuerpo-mente (ver pág. 110); pero, si estas prácticas no se llevan a lo cotidiano de nada sirven. Los psicólogos Axier Ariznabarreta y Laura García Agustín recuerdan los pasos básicos a seguir en el día a día:

- **Saber relajarse.** Es fundamental, hay que saber respirar de forma profunda y pausada todos los días.
- **Detectar las señales** de peligro que nos manda nuestro cuerpo cuando nos enojamos, como taquicardias, sudoración, acaloramientos..., para poder parar antes de la explosión de ira. Hay personas que sufren un auténtico impacto físico cuando se enfadan, se ponen tristes o sufren una contrariedad quedando completamente bloqueadas. Cuando nos encontremos mal sin saber por qué, repasemos lo que nos ha ocurrido en las últimas horas para, así, reflexionar y conocernos mejor.
- **Aprender a identificar pensamientos tóxicos** o catastrofistas. Es fundamental para no sobrecargarnos emocionalmente y saber dar una respuesta eficaz a lo que nos sucede, centrándonos en la búsqueda de soluciones y no en el problema. Es importante habituarse a hacer una lectura positiva de la vida, sin criticar a los demás ni a nosotros mismos. Este hábito ayuda a sentirnos bien con nosotros y con los demás. Numerosas investigaciones resaltan la importancia de cultivar emociones como la empatía, la alegría o el perdón, como salvoconducto para una vida más longeva y mejor.

bienestar y vivir con calidad. Una persona que sabe escucharse tendrá una sensación de control al saber que coordina su mente con las necesidades de su cuerpo, sabiendo parar cuando lo requiera y esforzarse cuando esté preparado. Es como un corredor, conoce su cuerpo, lo coordina con su mente y

saca el mejor partido a su rendimiento, sabiendo cuándo hay que apretar y cuándo soltar”. Se trata, pues, de prepararse, de entrenar, de comenzar esa carrera con suavidad para, poco a poco, alcanzar el máximo de esas potencialidades que aguardan en nuestro interior.

ROSARIO REY

- **Atender las necesidades corporales**, cuidando el cuerpo antes de que dé problemas, reforzando nuestros puntos fuertes y vigilando los débiles.
- **Invitar a los sentidos a abrirse**, “resensibilizarse”, estar presente en lo que sucede, detenerse a observarse para descubrir las necesidades, limitaciones y potencialidades.
- **En la menopausia**, una de las etapas en las que más se nota la relación cuerpo-mente, Laura García Agustín recomienda tener “información de los cambios que van a producirse para poder anticiparnos a ellos. Potenciar un estilo de vida activo y sano, incluyendo el ejercicio físico, generando expectativas nuevas, reforzando el apoyo social y las actividades lúdicas, de donde sacamos energía para sentirnos bien, y consultando al médico de forma preventiva”.

PARA LEER

El equilibrio cuerpo-mente

Osho. Grijalbo. 15,5 €.

Aprender a entender el cuerpo, con un CD para relajación.

Equilibrio cuerpo-mente

F. Calvo. Libro Hobby. 6 €.

Un ensayo para alcanzar la estabilidad física y emocional.



“TU CUERPO ES TEMPLO DE LA NATURALEZA Y DEL ESPÍRITU DIVINO. CONSÉRVALO SANO; RESPÉTALO; ESTÚDIALO; CONCÉDELE SUS DERECHOS”

(HENRY F. AMIEL, ESCRITOR SUIZO, 1821-1881)



ENTREVISTA

Victoria Cadarso, psicóloga

Ejerce como psicoterapeuta y codirige un centro de desarrollo personal, ITIEE (Instituto de Terapias Integrales y Enseñanza Energética), donde imparte cursos de Psicología Energética, PNL y talleres de autoconocimiento. Ha publicado “Las emociones ¿engordan o adelgazan?” (Palmyra).

“Comemos de más para calmar algo que va mal”

Tristeza, ansiedad, enfado, alegría..., nuestro estado emocional tiene mucho que opinar cuando nos encontramos ante la báscula.

Pero ¿por qué todo lo que nos satisface tiene que engordar? Victoria Cadarso muestra el camino hacia el verdadero peso ideal.

Mantenemos con nuestro cuerpo una relación más agria que dulce; en demasiados casos, pasamos la vida emprendiendo eternos viajes en busca no de nuestro peso ideal, sino de las medidas que nos han hecho creer que debemos tener. Solo centrados en dietas y más dietas, ya desde el inicio partimos erróneamente, por-

que olvidamos que nuestro organismo es un todo, que cuerpo y mente deben trabajar juntos para hallar el equilibrio. La psicóloga Victoria Cadarso, que acaba de publicar *Las emociones ¿engordan o adelgazan?* (Palmyra), nos ayuda a entender nuestros errores y a redefinir metas.

¿En qué detalles se ve el papel que juegan las emociones en nuestro cuerpo?

Las emociones se sienten en el cuerpo; son energía que hace que tengamos sensaciones y movimientos fisiológicos e incluso cambian nuestra bioquímica, porque al cambiar la energía se producen reacciones en cadena. Las emociones nos ayudan con el entorno, cada



Debemos “aprender a comer cuando lo necesitamos y no para tapar emociones negativas”, alerta la psicóloga.

emoción tienen una función: el miedo nos activa para que pongamos en marcha el mecanismo de supervivencia, el enfado nos ayuda a ponerle límites a los demás, la preocupación (que no sea obsesiva) nos hace prever posibles soluciones, la tristeza nos ayuda a tomarnos un tiempo para nosotros mismos y la alegría nos hace querer relacionarnos con los demás.

Las emociones ¿engordan o adelgazan?

Las emociones son la causa de que comamos más de lo que nuestro cuerpo necesita, a modo de combustible, para llevar a cabo las tareas diarias. Si comemos de más y no lo eliminamos, obviamente

vamos a acumularlo y, en este caso, engordan. Pero cuando las emociones nos hacen un nudo en el estómago, no podemos comer y entonces adelgazamos.

¿Qué emociones engordan y cuáles adelgazan?

No se puede generalizar porque, por ejemplo, hay personas que comen cuando están nerviosas y otras a las que no les entra la comida. Igualmente, la alegría quema mucha energía y no suele engordar, pero hay personas que festejan su alegría comiendo en exceso. La emoción que más hace comer en exceso es la ansiedad, una emoción que suele estar en el fondo de muchas compulsiones y adicciones.

Hay mucha gente con problemas de peso, ¿hay, entonces, muchos problemas emocionales?

Efectivamente, por desgracia no nos han enseñado a manejar nuestras emociones y sacarles el máximo rendimiento; por el contrario, nos han hecho pensar que las emociones son pasiones que nos invaden y nos hacen perder el control. Las emociones están para “alertarnos”, indicarnos que tenemos que prestar atención a algo de nosotros que no está equilibrado, que está en exceso o en defecto, pero no en equilibrio. Tenemos que aprender a manejar las tensiones para que no nos sobrecarguen y terminemos comiendo para apaciguar emociones.



III Dice en su libro que la primera asociación que hacemos de bebés (comida igual a bienestar) nos lleva a utilizar los alimentos como válvula de escape. ¿Por qué, entonces, se ven más casos de mujeres que utilizan la comida como “anestesia”?

Porque desarrollamos más el hemisferio derecho, que es el más sentimental, y el cuerpo calloso, el que nos hace tomar más conciencia de todo lo que nos pasa. Por otro lado, las mujeres suelen tener algún que otro frente más que los hombres y eso hace que normalmente tengan más tensión y la emoción a flor de piel; además, no las bloquean o niegan tanto como ellos.

¿Qué aconsejaría a quien está en eternos regímenes o

siempre está pensando que tendría que hacerlo?

Un régimen es interesante para hacer un cambio drástico, pero crean una sensación de privación que nos hace volver “a pecar” y olvidarnos de hacer el mantenimiento adecuado tras el régimen. Hay que aprender a comer

“CUANDO ESTAMOS EQUILIBRADOS, ESTAMOS TRANQUILOS, Y TODAS LAS FUNCIONES DEL ORGANISMO FUNCIONAN COMO UNA ORQUESTA”

cuando se necesita y no para tapar emociones negativas. No necesitamos todo lo que comemos, con comer adecuadamente adelgazamos, entendiendo por “adecuadamente” una dieta equilibrada y en

la justa medida con la actividad que desarrollamos.

¿Cuál es el peso ideal?

El peso ideal es con el que tú te encuentras bien cuando estás bien. No hay dos personas iguales, no es lo mismo ser adolescente que adulto que haber superado los 50;

el peso ideal es el que te permite tener una salud y un bienestar que, a ti, te hagan sentirte bien.

¿Es cierto que hay quien, aunque quiere conseguir su peso ideal, se lo niega?

Seguimos rutinas sin darnos cuenta de que tenemos comportamientos automáticos que no nos favorecen; tenemos miedo a cambiar, además no sabemos cómo hacerlo, nos faltan referentes; por eso, nos encontramos en conflicto, una parte nuestra quiere cambiar y otra tiene miedo o no sabe o no quiere hacer el esfuerzo o cree que no lo va a conseguir. Divididos no conseguiremos nuestro objetivo.

Si escuchásemos nuestro cuerpo, ¿se nos acabarían muchos problemas?

Si aprendiéramos que nuestro cuerpo nos habla y nos dice lo que

Psicología Energética, la integración cuerpo-mente

La Psicología Energética es un nuevo campo de estudios y práctica terapéutica que combina la psicología convencional con la medicina china y la kinesiología. Esta entiende el organismo como un todo, integrando mente y cuerpo. “Se basa en el principio de que todos los componentes de nuestro organismo están conectados por unos canales energéticos o meridianos y cuando tenemos salud y bienestar la energía fluye por ellos armoniosamente –explica Victoria Cadarso-. No obstante, cuando hay alguna disfunción o bloqueo, se producen emociones negativas que nos alertan de que algo no va bien. Podemos devolver al cuerpo al estado de equilibrio y armonía estimulando ciertos puntos de acupuntura en estos meridianos, mediante golpecitos con los dedos, lo que hará que cambie la frecuencia del canal que está alterado”.



necesitamos tendríamos más bienestar. Más vale pararse cinco minutos y darle un respiro al cuerpo para que se relaje que tenerlo a todo gas hasta que se agote y falle.

¿Cómo aprender a tomar conciencia?

Lo primero que hay que hacer es pararse, estar en el aquí y ahora, en el presente, centrarnos en una cosa, empezando por sentir lo que sentimos; darnos cuenta de cómo nos hablamos y qué pensamientos tenemos y no juzgarnos, sino tratar de entender lo que estamos pensando, sintiendo y haciendo.

¿Cuáles son sus consejos para restaurar el equilibrio cuerpo-mente?

Tomarse tiempo para uno mismo, darse a uno mismo un poquito de

comprensión, cariño, amor, lo mismo que harías con una persona a la que quieres para, así, darse ánimo y motivación para hacer lo necesario para sentirse bien.

¿La clave es, por tanto, hallar paz y tranquilidad para que luego el organismo (cuerpo-mente) se equilibre y encuentre el peso ideal?

Efectivamente, cuando estamos equilibrados, estamos tranquilos, y eso hace que nuestra energía fluya en armonía. De este modo, todas las funciones de nuestro organismo están funcionando como una orquesta bien afinada y sale una sinfonía maravillosa; por el contrario, ocurre que cuando uno de los instrumentos está desafinado se estropea la sinfonía.

D. JIMÉNEZ

¿Cuándo, cómo y para qué como?

Si algo nos va mal, nos calmamos comiendo; si hay algo que celebrar, lo hacemos comiendo. Demasiadas veces, convertimos la comida en una válvula de escape, una especie de droga que nos produce placer. Habitualmente, además, en estos casos tendemos a consumir lo que más engorda. ¿Por qué? ¿Cómo salir de ese círculo? Victoria Cadarso lo explica: "Lo primero que tenemos que hacer es darnos cuenta de que estamos metidos en ese círculo, ya que muchas veces tenemos comportamientos automáticos de los que no somos conscientes; de ahí que el primer consejo es darnos cuenta de cuándo, cómo y cuánto comemos, qué sentimos cuando comemos y para qué comemos. Si empezamos a tomar conciencia, podremos intervenir en nuestras reacciones y responder con habilidades; es decir, comer con responsabilidad. Una vez que tomamos conciencia tenemos que poder aceptarnos, aunque no nos guste lo que hacemos; pero que nos aceptemos no quiere decir que no hagamos nada, sino que aceptemos dónde estamos y el camino que tenemos que recorrer para conseguir estar donde nos gustaría estar. Por último, hay que poner en marcha un plan para conseguir nuestro objetivo. Aquí propongo hacer un camino de autoconocimiento que haga que consigamos un equilibrio que, antes o después, hará que nuestro organismo también se equilibre y consiga el peso ideal".



d e b a t e



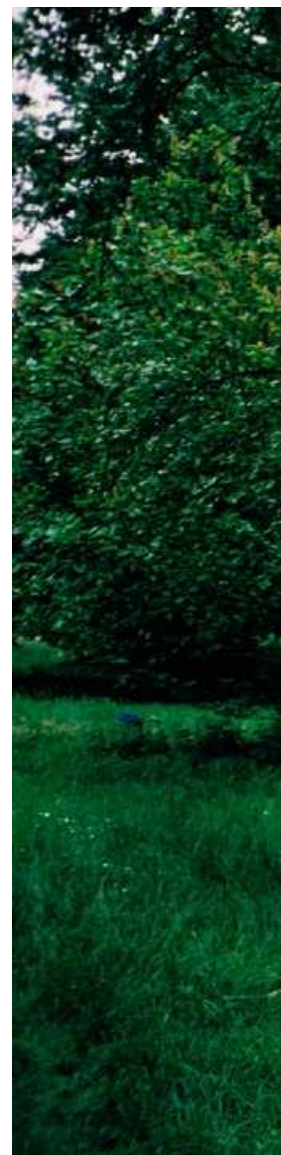
Eduardo Roselló

Psicoterapeuta, especialista en tratamientos oncológicos y autor de diversos libros, entre ellos, "Así está bien", "Los milagros suceden", "Ay, pena, penita, pena" y "Firmar la paz" (Los Libros del Comienzo).



Mª Dolores Martín

Doctora en Psicología y profesora de la asignatura Emoción y motivación, en la facultad de Psicología de la UNED, en Madrid, y del curso de Enseñanza Abierta "Emociones positivas". Es también autora de numerosos estudios de investigación.



¿Emociones sanas

Nuestros estados emocionales se entremezclan con nuestro estado físico difuminando la estrecha barrera que separa cuerpo y mente. Pero ¿qué es antes, la emoción o la enfermedad? ¿Las personas hostiles son menos sanas? ¿El optimismo cura?

Dos expertos responden a estas preguntas y conversan sobre ese apasionante mundo interior.



“in corpore” sano?

Ella, María Dolores Martín, es profesora titular de Universidad; él, Eduardo Roselló, es psicoterapeuta. Ambos –uno desde su enfoque científico y otro desde su trabajo en consulta– aportan su visión sobre la estrecha relación entre el cuerpo y la mente.

Psychologies: ¿Qué es exactamente una emoción?

■ **Eduardo Roselló:** Etimológicamente es el impulso que induce a la acción; es decir, nosotros vivimos en un mundo que tiene muchas solicitudes cambiantes, nos estamos enfrentando permanentemente a ellas y a veces no sabemos bien cómo responder. Las emociones son el medio que tenemos para hacer una rápida interpretación de esa solicitud y actuar; es decir, que siempre está muy

unido el término emoción con la segunda parte del término, *moción*, que significa movimiento.

Psy.: Partiendo de esa definición, ¿por qué, entonces, hay emociones positivas y negativas?

■ **E.R.:** Creo que no es muy adecuado hablar de emociones negativas y positivas. Creo que las emociones son emociones, una llamada ■■■



■ a la acción, y pienso que la acción en sí es buena. Por ejemplo, si tú pierdes a alguien al que quieres, vas a tener una emoción de tristeza, pero la tristeza no es mala, lo que es malo es el haber perdido a ese alguien; la tristeza es, por tanto, la respuesta natural frente a esa pérdida.

■ **M^a Dolores Martín:** Estoy de acuerdo, de hecho la diferenciación de positiva y negativa es bastante artificial. Se tiende a mezclar todo un poco. Hay más datos sobre emoción

Psy.: ¿Podemos enunciar esas emociones básicas de las que habláis?

■ **M.D.M.:** En las que están más de acuerdo los especialistas son seis: sorpresa, asco, miedo, alegría, tristeza e ira. Esas las tenemos todos y además cumplen las condiciones para pasar el filtro de ser básicas o primarias.

Psy.: ¿Qué condiciones?

■ **M.D.M.:** Que tienen un sustrato neural específico y distintivo cada una de ellas, que tiene una expresión

miento; por ejemplo, me siento muy irritado, enfadado... estás teniendo probablemente la emoción de ira.

Psy.: ¿Qué es antes, la emoción o la enfermedad?

■ **M.D.M.:** Las emociones están en el origen de la enfermedad y son causa del desencadenamiento y progresión de esta y la enfermedad genera emociones. La ira y la hostilidad son factores de riesgo de trastornos coronarios (recientemente han entrado también la ansiedad y la depresión), al mismo nivel que la hipertensión, el colesterol, la falta de ejercicio físico... Esos factores son causa en el origen y en la evolución de la enfermedad, pero, a su vez, la enfermedad también genera emociones que pueden contribuir a que la enfermedad progrese y se agrave más rápidamente. Una persona enferma generará emociones como tristeza, ira, miedo, ansiedad...

Psy.: Entonces, las personas hostiles y los iracundos lo tienen francamente mal y con unas posibles consecuencias físicas negativas...

■ **M.D.M.:** La hostilidad es una emoción secundaria. La consideramos como una actitud que se tiene; el hostil percibe demasiadas cosas malas en el medioambiente, ve a los demás como un poco nefastos, que le están haciendo daño, y esto hace que las personas hostiles tengan más experiencias subjetivas de ira, que sí es una emoción básica, y que junto con el miedo son las emociones más ricas en activación fisiológica. Las personas que tienen una actitud hostil, con tan-



“PARA ESCUCHAR NUESTRO CUERPO DEBEMOS PONERLE NOMBRE A LOS DIFERENTES ESTADOS EMOCIONALES”

nes negativas que sobre las positivas, que son más recientes de estudio. Las emociones son emociones y son todas adaptativas. Podíamos hablar de emociones básicas y luego de secundarias, mezcla de esas primarias. Hay seis u ocho como máximo, ni buenas ni malas, venimos con ellas en el código genético y todas son necesarias.

Psy.: ¿Las llevamos en los genes?

■ **M.D.M.:** Sí, son programas de acción genéticamente dotados, pero como procesos adaptativos tienen una alta plasticidad y capacidad para evolucionar, desarrollarse y madurar.

■ **E.R.:** Sí, aunque yo creo que también está lo que aportamos nosotros con nuestro aprendizaje a lo largo de la vida. Aprendemos a interpretar esos estímulos que nos llegan de fuera.

facial específica y distintiva, que poseen sentimientos específicos y distintivos cada una de ellas, que derivan de procesos biológicos evolutivos y que manifiestan propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas. Las demás serían mezcla de estas emociones.

Psy.: Es una especie de cóctel, pero ¿tiene peligros?

■ **M.D.M.:** Dependerá de la intensidad, de la activación sobre todo fisiológica. Las emociones son peligrosas o dañinas para la salud en función de la excesiva actividad fisiológica que se genera en esa emoción, porque todas sí que tienen actividad fisiológica, y eso hay que tenerlo en cuenta. La emoción también tiene una experiencia subjetiva, que es el senti-



Las emociones positivas tienen numerosos efectos beneficiosos en todos los sentidos, físicos y psíquicos.

tos ataques de ira, con tanta activación subjetiva y sobre todo fisiológica, tienen un alto riesgo de tener, por ejemplo, un infarto agudo de miocardio.

Psy.: ¿Las personas hostiles son menos sanas?

■ **M.D.M.:** Además de la elevada activación fisiológica que les genera su actitud hostil, hemos visto que también pueden tener conductas menos saludables como fumar más, peores hábitos alimenticios, hacer poco ejercicio físico y en general suelen tener que tener menos apoyo social.

Psy.: ¿Sabemos escuchar lo que nuestro cuerpo nos dice?, ¿descifrarnos correctamente los mensajes que nos envía?

■ **E.R.:** Nos empeñamos muchas veces en no escucharle, pero los mensajes son muchas veces muy nítidos. Lo que pasa es que a veces recurrimos a tres modos de pensamiento que tiene la mente y que pueden ser peligrosos: uno es mirar hacia el pasado, con la nostalgia de lo que pasó y que ya no tenemos; otra es mirar hacia el

futuro, con el temor de lo que se nos puede venir encima y, por último, mirar al presente juzgando lo que tenemos y condenándolo. Lo escuchamos, sí, pero si hay otras cosas más importantes, no le hacemos caso.

Psy.: ¿Cómo debemos educarlo?

■ **E.R.:** Como aprendemos a hablar, hablando; también deberíamos acostumbrarnos a escuchar el cuerpo y todos los mensajes que nos envía. De-

nombre a ese color emocional que tenemos en ese momento y a esa combinación de colores.

Psy.: ¿Cuánto dura una emoción?

■ **M.D.M.:** Las emociones son muy rápidas, muy cortitas, son reacciones específicas a eventos concretos, y luego volvemos al tono emocional de base, que es una forma específica de estado afectivo, es más difuso y generalizado y más duradero.



“LAS EMOCIONES SON DAÑINAS PARA LA SALUD EN FUNCIÓN DE LA EXCESIVA ACTIVIDAD FISIOLÓGICA QUE GENEREN”

bemos conocer esas emociones más básicas para luego poner nombres a los diferentes estados emocionales. Desde luego, yo haría una especie de paleta de colores con la alegría, la tristeza, el miedo y la ira, añadiendo una quinta que a veces impregna a esas cuatro: la vergüenza. Eso sería escuchar el cuerpo, pero también ponerle

■ **E.R.:** Son como deberían ser. Una emoción tiene un momento de desencadenamiento, que es cuando se expresa y luego se va amortiguando; el problema es cuando no se da ese proceso completo y se queda en suspenso. Esa emoción sin resolver es una emoción distorsionada. Algunos expertos dicen que la diferen- ■■■



■ ■ ■ cia entre emoción y emoción distorsionada son cinco minutos; es decir, cuando se soluciona no hay problema, lo peor es cuando la emoción no se resuelve y se queda ahí flotando.

■ **M.D.M.:** Ese efecto secundario que genera emociones negativas, como la hostilidad, es lo que se conoce como rumiación o preocupación, el seguir dándole vueltas a las cosas.

Psy.: ¿Podemos hablar de unas emociones más buenas que otras?

■ **M.D.M.:** La clave está en el tiempo que dura la excesiva activación fisiológica. Por ejemplo, la ira aumenta la actividad fisiológica, con subidas elevadas de la frecuencia cardíaca y presión arterial, pero la alegría también aumenta esta actividad, aunque la duración no sea la misma. De hecho, hay autores que dicen que las emociones positivas serían antídotos eficaces con-

Está comprobado que las emociones negativas duran más tiempo que las positivas.



una emoción positiva se termina y ya está; en cambio, las rumiaciones pueden prolongar la activación fisiológica y eso es lo que nos daña la salud.

Psy.: ¿Las positivas tienen efectos secundarios?

■ **M.D.M.:** La alegría y la felicidad no dejan rumiaciones.

■ **E.R.:** No dejan, solo quizá digas: “Qué bien estuvo aquello”. Pero que

de la alegría. Todo lo que se curse con exceso de actividad fisiológica es lo que produce daño en la salud, sea aparentemente positivo o negativo: la inhibición de la ira produce mucha activación fisiológica, el aguantarte, el retenerla, pero también la excesiva expresión de la ira produce una alta activación fisiológica y también una fuerte manifestación o ataque de alegría puede provocar daños. Luego, también hay otras conductas colaterales, porque el excesivo optimismo puede provocar una percepción subjetiva de una menor sintomatología física y se perciba menos dolor y eso hace que se acuda menos al médico, luego el excesivo optimismo puede también causar problemas físicos.

Psy.: Pero, ¿los optimistas suelen acudir a la consulta médica?

■ **E.R.:** Hay algunas patologías en las que sí puede llegar una persona con crisis maniaco depresiva, pero solo en casos singulares.

■ **M.D.M.:** Los estudios que hacemos, en general, ratifican que el afecto positivo tiene una relación más



“AUNQUE UNA DOSIS EXCESIVA DE ALEGRÍA O AMOR PUEDE SER NEGATIVA, DA MÁS BENEFICIOS QUE PERJUICIOS”

tra los efectos que acompañan a las negativas, si generamos una emoción positiva inmediatamente después de una negativa o cuando se está produciendo. Incluso hay otros que han comprobado que una emoción negativa dura más tiempo que una positiva, y por eso es más beneficiosa para la salud la segunda, porque aunque sea intensa, dura menos. Estos autores dicen igualmente que mientras

los beneficios que tienen están muy por encima de los perjuicios.

Psy.: ¿Pueden ser malas las emociones positivas?

■ **M.D.M.:** Tan malo puede llegar a ser un ataque de alegría como uno de ira. Hemos visto que produce tanto daño a la salud el no mostrar la ira como la excesiva expresión de la ira y también la excesiva expresión



positiva con la salud. Esas personas “positivas” viven más y mejor.

Psy.: ¿Por qué se han estudiado más las emociones negativas que las positivas?

■ **M.D.M.:** Es más fácil estudiar y provocar las emociones negativas que las positivas. Por ejemplo, es mucho más fácil provocar el miedo que la alegría. Sobre todo si se trabaja en laboratorio con animales (ratas) es más fácil provocar emociones negativas, como miedo. Además, no se ha visto una relación directa de daño real físico de las emociones positivas en la salud, mientras que sí que se ha apreciado con las negativas. Cuando se han empezado a estudiar las positivas, se ha visto que estas aumentan y amplían el foco de atención, parece que aumentan la creatividad; es decir, que tienen numerosos efectos además de los beneficiosos para la salud.

■ **E.R.:** Quiero matizar que en nuestra cultura se ha puesto mucho más énfasis en el estudio de las enfermedades que en el de la salud. Pero es lógico porque la salud no nos molesta, mientras que la enfermedad sí lo hace.

En el tema de las emociones ocurre lo mismo que en la medicina general, nadie va a un terapeuta para decirle que está muy alegre, simplemente vas cuando estás atravesando un estado emocional negativo.

Psy.: ¿Y afecta la calidad de vida?

■ **E.R.:** Naturalmente que sí. De todas las maneras, aun entendiendo que una dosis excesiva de alegría o de amor puede ser negativas, creo que en general los beneficios que tiene



“ANTE UN DIAGNÓSTICO, EL EXCESO DE OPTIMISMO ES INADECUADO, PODRÍA DESCUIDAR LA ATENCIÓN MÉDICA”

son muy superiores a los posibles perjuicios que pueda ocasionar en algunas ocasiones.

Psy.: ¿Las emociones negativas, por ejemplo, ante una enfermedad, pueden ser buenas?

■ **M.D.M.:** Sí, pueden ser saludables, porque, como venimos comentando,

las emociones son adaptativas. Pero también es importante no bajar la guardia porque entonces se descuidaría la atención médica. Por eso decía que el exceso de optimismo es inadecuado. Depende del momento; pero lo más sensato cuando te dan un diagnóstico negativo es tener miedo y/o ansiedad y/o tristeza.

Psy.: ¿A qué sistemas del organismo humano afectan las emociones negativas?

■ **E.R.:** Por ejemplo, la ira afecta sobre todo al sistema cardiovascular, y la tristeza, al inmunitario.

■ **M.D.M.:** Tienes razón, pero también hay todo un listado de trastornos cardiovasculares, respiratorios, gastrointestinales...

Psy.: Acabamos, ¿“mens sana in corpore sano”?

■ **E.R.:** Sí, estoy de acuerdo, pero siempre partiendo de la base de que

no debemos hacer distinción entre mente y cuerpo.

■ **M.D.M.:** Claro, mente y cuerpo forman parte del ser humano; de hecho, la definición de salud, según la Organización Mundial de la Salud, es que la salud es el triple equilibrio de lo fisiológico, lo psicológico y lo social.

JUAN LUCIO



“EL HOMBRE PASA LA PRIMERA MITAD DE LA VIDA ESTROPEÁNDOSE LA SALUD Y LA SEGUNDA MITAD CURÁNDOSE”

(JOSEPH LEONARD - CALIFORNIA, EE UU, 1949- PREMIO NOBEL DE MEDICINA EN 1985)

5 vías para conectar con nuestro interior

Nuestro cuerpo está deseando comunicarse con nosotros y la naturaleza lo ha puesto fácil. Somos una máquina perfecta y nuestro organismo está preparado para recibir atención a través de múltiples caminos. Dándonos permiso para acceder a él, descubriremos dolencias físicas y emocionales, si las hay; y bienestar siempre. Técnicas de “escucha activa”.

El cuerpo, si se le cuida, puede durar toda la vida. Y si no, pues también, para qué engañarnos. ¿Cuál es la diferencia, entonces? La respuesta la tiene Leonardo da Vinci, quien sostenía que “si quieres saber cómo es el alma de alguien, te bastará observar cómo usa el cuerpo: si es desordenado y confuso, igual será su alma”.

En muchas ocasiones es difícil diferenciar el culto superficial al respeto, primordial, por nuestro bienestar. Nuestra primera opción debería ser

siempre la salud y la segunda, la belleza. Nunca al revés. ¿Por qué? Porque la belleza sigue los dictados de la moda y cambia a menudo, mientras que los requisitos para estar sano permanecen inalterables.

El cuerpo no es nuestra frontera con el exterior; el cuerpo es nuestro espejo, somos nosotros. De ahí la importancia de cuidar nuestro cuerpo para, como decía el genial Da Vinci, cuidar también nuestra alma. Terapias para atender a ambos.

JUAN SCALITER

1 A través del tacto

El mayor órgano del cuerpo es la piel; a través de ella percibimos temperatura, presión, fuerza y emociones. Varias disciplinas aprovechan su sensibilidad.

Reiki

De origen japonés, esta terapia busca la armonía entre cuerpo y mente. A través de sus manos, un emisor imprime energía en otra persona con el propósito de reducir molestias o frenar una enfermedad. A nivel físico, el reiki refuerza el sistema inmunológico, calma el dolor y fortalece el cuerpo. Es una terapia complementaria de la medicina tradicional. Las sesiones duran alrededor de una hora. Una de sus grandes ventajas es que pueden practicarlo todos, independiente de su edad o estado físico. Para Mayni Cristina Aceves, quien más experiencia tiene en reiki en España, uno de sus principales valores es que “no cura enfermedades, sino personas y sana desde la causa; trabaja las dolencias del cuerpo físico, emocional y mental. Los tres son vehículos que hay que aprender a conducir en la vida”.

Para saber más

www.mayni-reikialliance.com

Eutonía

Para esta terapia, llegada desde Dinamarca, cada persona y situación tienen un tono muscular adecuado. No es lo mismo el estado que precisan los músculos para desarrollar un esfuerzo que el que se requiere para estudiar. La eutonía trata las dolencias que se instalan en el cuerpo debido a un alto grado de tensión. Aumenta la capacidad de reacción, mejora la postura corporal, favorece el descanso, recupera la movilidad de las articulaciones y estimula la relación cuerpo y mente. Las clases duran hora y media.



ENTRA EN PSYCHOLOGIES

Si quieres conocer más disciplinas que trabajan a través del tacto visita nuestra página web

www.psychologiesrevista.com





2 A través del oído

Mientras no existan párpados para los oídos, estamos sujetos a escuchar gritos, risas y música, que nos puede hacer vibrar. Nuestro cuerpo puede cuidarse a través de lo que oímos.

Biodanza

Una de las pioneras en España de esta técnica es Margarita Karger: "La biodanza –enseña– reactiva el sistema simpático, que es el que nos hace despertarnos, tener ganas de vivir, acercarnos a alguien, mientras que el parasimpático es el que nos permite emocionarnos, erotizarnos, sentir. La estimulación de ambos sistemas mediante músicas seleccionadas hace que el sujeto alcance el equilibrio". Cada clase dura hora y media.

Para saber más

www.biodanzaespana.com/contacto.htm
Tel.: 91-366 77 95 (Madrid)
928-27 68 89 (Canarias)

Musicoterapia

Parte de la idea de que la mayoría de las enfermedades tienen su origen en el cerebro, que transmite un estímulo al cuerpo que reproduce la enfermedad. Así, esta disciplina hace llegar al cerebro estímulos que relajan o anulan la enfermedad a través de sonidos mediante instrumentos, el cuerpo, la voz, las palmas y el pecho. Las clases duran cerca de una hora y no requieren movimientos bruscos.

Para saber más

Grupo Médico Durango (Madrid).
Tel.: 91-307 62 19 y Centro de Medicina Homeopática y Natural (Barcelona). Tel.: 93-200 81 34.



SONIDOS SELECCIONADOS SE CONVIERTEN EN UNA SUERTE DE HOMEOPATÍA MUSICAL Y FLUYEN POR TODO EL ORGANISMO



TOMAR CONCIENCIA
DE NUESTRO
CUERPO PERMITE
UTILIZARLO
INTELIGENTEMENTE
A LA VEZ QUE
RECUPERAR LA
FLEXIBILIDAD Y
LA SUAVIDAD DE
MOVIMIENTOS

3 A través del movimiento

Nuestro cuerpo es sinónimo de movimiento, evolución, crecimiento; por eso, es posible curarse con el movimiento.

Antigimnasia

Para su creadora, Thérèse Bertherat, autora de "El cuerpo tiene sus razones" (Paidós), la enfermedad es el grito del cuerpo, la reacción a los acontecimientos de la vida. Para ella, a excepción de las fracturas y las malformaciones congénitas, los músculos son responsables de las deformaciones en articulaciones y huesos. La musculatura forma un todo y por pequeño que sea un movimiento afecta a todo, física y emocionalmente. La antigimnasia busca que reconozcamos nuestros

músculos para recurrir en cada movimiento a la musculatura correspondiente, ahorrando energía. Natalia Muñoz, profesora de esta terapia, la explica: "Mientras que el ejercicio es una situación con principio y final, en el movimiento el cuerpo sigue trabajando después. La antigimnasia, que es movimientos, da mucha flexibilidad".

Para saber más

<http://www.antigymnastique.com/sp/rouver.html#espagne>

Coaching del cuerpo

Esta terapia enseña a tomar conciencia del cuerpo, sentirlo y reaccionar ante cada acción. Aúna distintas disciplinas como el yoga, la relajación, la música o la danza.

Para saber más

www.institutodelcoaching.com

Rolfing

Se basa en la idea de que el estrés y la gravedad pueden desestabilizar la alineación vertical del cuerpo y hacer que los músculos y el tejido conectivo se vuelvan rígidos e inflexibles. Esta rigidez puede causar más estrés y enfermedades. Mediante la presión en el cuerpo se recupera la flexibilidad. El tratamiento consta de diez sesiones en las que no se trata solo la zona donde se manifiesta el problema, sino que también se busca el origen del desequilibrio.

Para saber más

Bettina Hippel. Tel.: 93-211 90 21 (Barcelona)



PODEMOS NO HACER EJERCICIO, PERO NO PODEMOS DEJAR DE RESPIRAR; SIN EMBARGO, LE DAMOS POCA IMPORTANCIA AL ARTE DE HACERLO BIEN, LO QUE NOS PERMITIRÍA FLUIR DE FORMA NATURAL

4 A través de la respiración

Pese a la importancia del movimiento, la realidad es que por un tiempo prolongado podemos prescindir de él. También podemos estar sin movernos, oír o tocar, pero no podemos dejar de respirar. Es lo que nos hace ser vivos. Por eso, es tan interesante tenerlo presente en la búsqueda del equilibrio cuerpo-mente. En este campo, destaca la técnica de aliento experimentable.

Aliento experimentable

Esta disciplina fue creada por Ilse Middendorf, en Alemania. Middendorf es una mujer que, a sus 97 años, aún sigue dando clases diarias; esta técnica no solo es

saludable, sino también rejuvenecedora. Esta terapia se basa en la idea de que respirar, aparentemente una acción mecánica e inconsciente, es uno de los factores claves para explicar el origen de ciertas dolencias. De ahí que, a través de su acción, de manera consciente y predeterminada, se podrían prevenir e incluso tratar aquellas dolencias. En España, imparte clases de aliento experimentable Wolfgan Jurgies, profesor, terapeuta y director del Middendorf Institut de San Sebastián (antes Escuela de Respiración). Jurgies explica en qué se basa esta técnica: "Cada persona tiene un ritmo respiratorio originario, que le es propio. La búsqueda de

este ritmo es lo que se halla a través del trabajo del aliento experimentable. Nuestra disciplina diferencia cinco espacios del cuerpo en el cual desarrollamos nuestra capacidad respiratoria: inferior, medio, superior, exterior e interior. Estas áreas nos permiten infinidad de ejercicios. Pero en todos, la clave es dejar que el aliento fluya naturalmente hasta encontrar nuestro ritmo. He trabajado con personas con Parkinson y con esclerosis múltiple y ha dado resultados muy satisfactorios".

Para saber más

http://www.aliento-experimentable.com/cas/donde_estamos.htm

5 A través de la creatividad

Si la respiración nos distingue como seres vivos, el arte lo hace como seres humanos. Es nuestra imaginación hecha materia. Por eso curarnos a través del arte involucra cuerpo y mente.

Arteterapia

Javier Almán, con más de diez años de experiencia, explica en qué consiste: "Trabajamos con teatro, música, escultura, vídeo, pintura, danza, fotografía... Utilizamos el arte como medio, no como fin. Nos interesa crear. El cuerpo nos señala todo el tiempo lo que ocurre a nivel inconsciente. Por eso tenemos en cuenta el conjunto, desde lo postural hasta lo expresado en movimiento". Las expresiones artísticas desnudan problemas físicos o emocionales y permite resolverlos.

Para saber más

Centro El Caminante
Tel.: 952-35 73 01 (Málaga)

Psicodrama

Es una terapia inspirada en el teatro de improvisación que explora los pensamientos no verbalizados. Es imaginación e introspección.

Para saber más

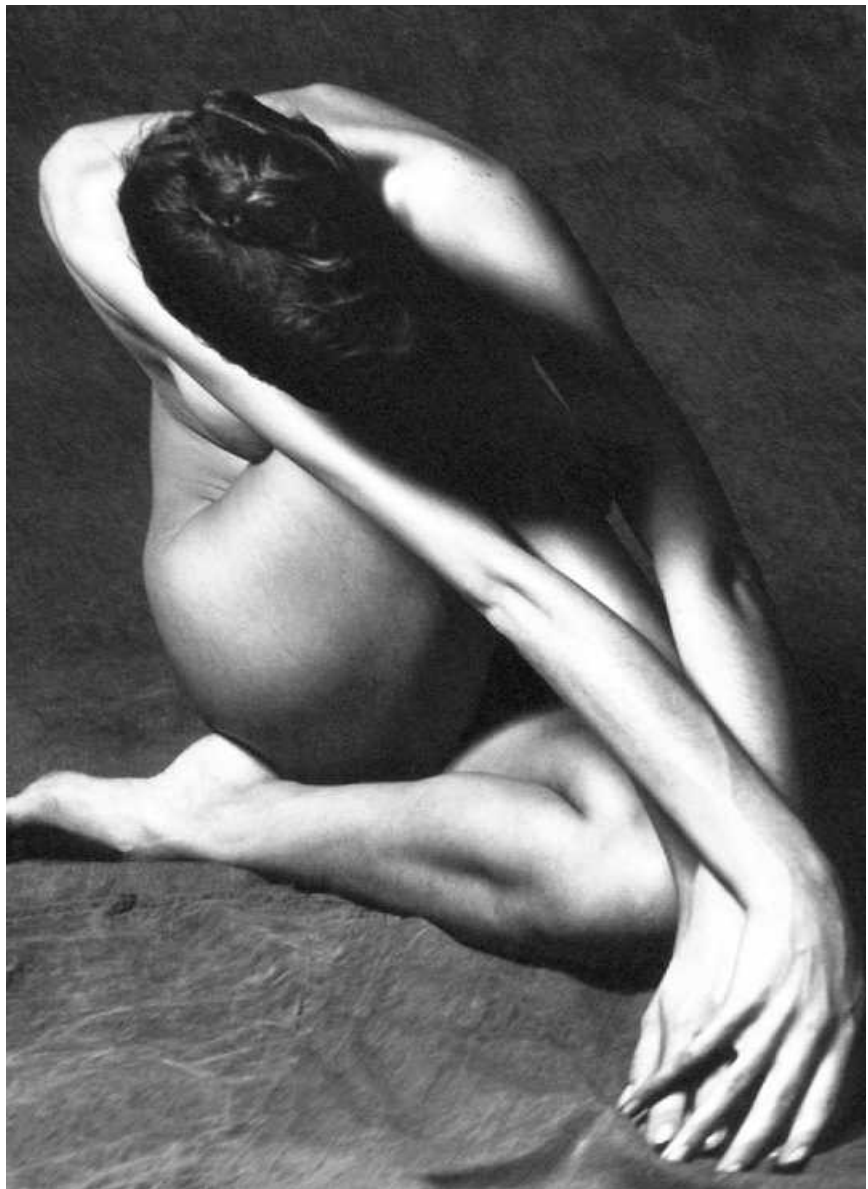
Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas (www.feap.es)

Danza vivencial

El baile es apoyado junto a otras técnicas de improvisación o estimulación de los centros energéticos para armonizar cuerpo, mente y emoción.

Para saber más

www.voarte.org





“LA VIDA NO ES ACEPTABLE A NO SER QUE EL CUERPO Y EL ESPÍRITU VIVAN EN BUENA ARMONÍA, SI NO HAY UN EQUILIBRIO NATURAL ENTRE ELLOS Y SI NO EXPERIMENTAN UN RESPETO NATURAL EL UNO POR EL OTRO” (DAVID H. LAWRENCE, NOVELISTA BRITÁNICO, 1885-1930)

“Las lecciones de mi cuerpo”

Estrés, enfermedad, menopausia, ejercicio físico extremo... todo se refleja en el cuerpo y en la mente. **Cinco testimonios muestran cómo descubrieron la estrecha relación entre el plano físico y mental y lo importante que es escucharse para hallar el equilibrio.**

Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, mantenemos un diálogo con nuestro organismo: sentimos que nos duele la cabeza, que nos aprietan los zapatos, que nos relaja una música... Estamos envueltos por molestias y placeres más o menos intensos, más o menos ordenados, que algunas veces son susurros y otras auténticos gritos. Nuestro cuerpo nos habla, pero eso no significa que sepamos escucharlo. Saber hacerlo hace que comprendamos qué nos pasa y nos ayuda a interpretarlo.

Sin embargo, muchas veces necesitamos un cambio o, incluso, superar un problema de salud para conocernos en profundidad. Decía el dramaturgo alemán Bertold Brecht que “cuando no duele la herida, duele la cicatriz”. Como las heridas físicas, las psicológicas también nos dejan recuerdos, recuerdos físicos y psíquicos que deben servirnos para aprender, rectificar si es necesario y fortalecernos. Luis, Silvia, Robert, Nuria y Arturo cuentan cómo aprendieron en la adversidad.

ESTER ALONSO

Luis, 40 años

Director de una compañía de servicios de seguridad, Luis comenzó a hacer artes marciales a los 7 años. Antes de los 30 fue campeón de full contact de España y de Europa. Entrenaba duro, en una estrecha relación entre su cuerpo y su mente, pero no fue hasta que comenzaron las lesiones cuando aprendió a escucharse.

“Competiendo y entrenando me hice lesiones importantes, especialmente en una rodilla. Los médicos me dijeron que, si me operaba, no iba a quedar al cien por cien y decidí no hacerlo”, recuerda Luis. Fue entonces cuando comenzó a ir a centros de alto rendimiento, donde recibía entrenamiento físico y psicológico. “Me visualizaba compitiendo para poder controlar el dolor. Así, aprendí a entrenar por sensaciones, a saber hasta dónde podía llegar en cada momento para llevar mi cuerpo al límite. En el campeonato de Europa tenía la rodilla destrozada, pero soporté el dolor y gané al campeón del mundo”. Aquella lesión le hizo dejar la competición, pero siguió vinculado con ese mundo: “Creé la Organización Española de Artes Marciales y doy clases de full contact. He cambiado mis hábitos de vida. Antes entrenaba cinco horas al día, fumaba mucho y dormía poco. Ahora el cuerpo me pide lo sano; si no lo hago, mi organismo reacciona



“Aprendí a **entrenar por sensaciones**, a saber hasta dónde podía llegar”

mal, me avisa”. Luis también ha aprendido que querer es poder, el entrenamiento “me ha hecho paciente y tenaz, me ha enseñado que para ganar muchas veces hay que perder”. Hoy, junto a su socio José Hermida, experto motivador, imparte cursos sobre fuerza potencial (www.tufuerzapotencial.com y www.oeam.net) y enseña nociones de

artes marciales que proporcionan una actitud adecuada ante la vida: “Las posturas de tu cuerpo determinan el trato con los demás. Si, por ejemplo, tienes un problema con tu jefe y adoptas una postura sumisa, puedes estar manteniendo la situación sin saberlo. Es fundamental conocerse para poder corregirse”.



Silvia, 31 años

Nada más empezar a trabajar en un instituto como profesora comenzaron los problemas con algunos alumnos. Las faltas de respeto y amenazas eran frecuentes. Así, empezaron sus problemas psicológicos y también físicos.

“Estaba angustiada y me sentía físicamente mal. Me mareaba y vomitaba solo con pensar en las clases. El corazón se me aceleraba, no sabía respirar para tranquilizarme y me ponía aún más nerviosa. Una vez llegué a pincharme con un tenedor, necesitaba sentir dolor físico para evadirme del psicológico. Mi cabeza estaba enfermando mi cuerpo”, cuenta. Finalmente, le dieron una baja por estrés. Al principio se pasaba el día en la cama, no se arreglaba, tenía miedo de salir a la calle. “Había perdido las fuerzas físicas y psicológicas. Con mucho esfuerzo y el apoyo de una amiga, me apunté a yoga, donde me enseñaron a respirar para relajarme y a expulsar la energía negativa. Trataba de levantarme pronto aunque no tuviera nada que hacer para preparar la comida o ir a la peluquería, actividades sencillas que me costaban mucho, pero me hacían volver a la rutina”. La terapia psicológica también le ayudó. Hoy ya no tiene miedo: “Si noto que se me acelera el corazón, antes de entrar en clase, respiro hondo y me preparo psicológicamente”.



Robert, 28 años

“Ser optimista hace que mi cuerpo se sienta mejor”

Hace seis años, a Robert le diagnosticaron un linfoma Hodgkin: “Me lo detectaron por un bulto –explica–, no había otros síntomas. Me operaron y el posoperatorio se complicó; después, llegó la quimio”. Pero su paso por el hospital no apagó su ánimo; para él, esa fue la clave de su recuperación. “Tuve que bajar el ritmo porque me cansaba enseguida, pero seguí haciendo una vida normal. Estoy convencido de que ser positivo hacía que mi cuerpo estuviera mejor”, cuenta. “Tampoco me obsesione observándome –continúa– porque esta enfermedad es una lotería, aunque sí trato de cuidarme”. Superar el problema (debe ir a revisión cada cuatro meses) le ha hecho cambiar su forma de ver la vida: “Valoro más a los míos y disfruto de las cosas pequeñas. He aprendido que vale más lo que tienes que lo que deseas tener”. Recuperar la normalidad le impulsó también a perseguir grandes ilusiones: “Siempre he sido muy ‘musiquero’, la música me da equilibrio y mi cuerpo lo pide; por eso, a raíz del linfoma, me lo tomé más en serio. Formé un grupo con amigos donde toco la guitarra, compongo y canto. Nos llamamos Local Qua4tro (www.localqua4tro.com), tocamos en salas de Madrid, como el Costello Club. El proyecto hace que me sienta muy bien”.



Nuria, 54 años

“He aprendido a aceptar los cambios”

La menopausia es un momento de cambios en la vida de las mujeres que algunas interpretan drásticamente y otras como una liberación. Hace tres años, Nuria pasó por esta etapa, que al principio no le resultó fácil.

“Aunque me lo imaginaba, al comenzar no sabía seguro si era una pérdida de regularidad o la menopausia en sí. No tenía sofocos (quizá porque llevaba años tomando soja), pero notaba otros cambios. Se me empezó a caer el pelo (lo mejor es que también se me cayó el de las piernas y dejé de depilarme), tenía la piel más seca y me salió mucha celulitis”. Los hábitos de sueño y alimentación también se vieron alterados: “Perdí el apetito, muchos días me daba igual comer que no. El sueño se me hizo más ligero y a menudo soñaba que me caía por un abismo”. También tenía frecuentes cambios de humor: “Me sentía cansada y apática. Tenía la sensación de que no le importaba a nadie”. Sacó fuerzas de flaqueza y decidió hacer frente al problema en vez de dejarse llevar por él; para sobreponerse a la falta de ilusión, recuperó sus relaciones sociales y las actividades: “Al principio me daba mucha pereza, pero las ganas de disfrutar de la vida volvieron poco a poco. He aprendido que la vida es una sucesión de cambios y hay que aceptarlos”.

Arturo, 30 años

A Arturo, arquitecto, los dolores de espalda provocados por una hernia de disco se le hicieron crónicos, las molestias eran cada vez mayores hasta el punto de limitarle en su vida diaria. Cuando ya nada le aliviaba, decidió hacer yoga.

“Fue un cambio radical; no me ha vuelto a doler la espalda como antes. Hacer ejercicio no forzado, sin preocuparte por llegar más lejos que los otros (yo era el peor de la clase, pero me daba igual), concentrándote en la respiración y aprendiendo a observar tu cuerpo es estupendo. El yoga me ha ayudado a mejorar muchas cosas a las que no prestaba atención. He aprendido mucho de corrección postural y también a controlar la tensión retardando la respiración”. La concentración favorece el diálogo interior, pero sin obsesionarse: “Si nos paramos a pensar, a todos nos pasa de todo, pero hay dolores que hay que ignorar. El yoga te enseña a distinguir muchas molestias y sus causas, pero el grado de atención que les prestamos tiene mucho que ver con el carácter de cada uno. Yo tengo cierta tendencia a la hipocondría y por eso trato de no escucharme demasiado. Ahora me conozco mejor y sé cuándo tengo que parar el pensamiento para no darle demasiadas vueltas a la cabeza”.



test

Por Esteban Cañamares, psicólogo y sexólogo

¿Sabes escucharte?

¿Te agobias demasiado ante el menor síntoma o quizá todo lo contrario y crees que lo físico y lo psíquico son independientes? Ni una cosa ni otra, debemos estar **atentos a las señales que emana nuestro organismo, pero sin obsesiones. Este test te permitirá averiguar cómo funciona la comunicación entre tu cuerpo y tu alma.**

Entre nuestras emociones y la vida familiar y social, por un lado, y el estado de nuestro cuerpo, por otro, existe una relación estrecha y bidireccional. Ambos están intercomunicados y, como una perfecta simbiosis, ambos se necesitan, el equilibrio de uno conlleva el equilibrio del otro.

Atender las señales que emana nuestro organismo, sin culpabilizarse ni obsesionarse, es fundamental

para conocer nuestras necesidades físicas y emocionales y, de este modo, satisfacerlas correctamente.

El objetivo de este test es que te hagas una idea de cómo te encuentras de preparado para cumplir esta tarea, la de escuchar tu cuerpo y atenderle. Responde a las siguientes preguntas, sin darte demasiado tiempo para pensar en las respuestas, en base a lo que constituye o podría ser tu experiencia personal.

PREGUNTAS

1. Si al despertar por la mañana notas que no has descansado bien, piensas:

- a) Ya descansaré esta noche.
- b) Algo incorrecto hice antes de acostarme.
- c) No lo piensas.

2. Si la misma falta de sueño reparador se produce por tercer día consecutivo, entiendes que:

- a) Algo debe preocuparme o quizá ceno demasiado.
- b) Debería ir al médico o al psicólogo, algo me pasa.
- c) Ojalá pueda echarme la siesta.



“ NO SOMOS SOLO CUERPO O SOLO ESPÍRITU, SOMOS CUERPO Y ESPÍRITU A LA VEZ”

(GEORGE SAND,
ESCRITORA FRANCESA,
1804-1876)

3. Si la última vez que viste a tu padre o madre le notaste más envejecido, sientes:

- a) Resignación.
- b) Angustia.
- c) Nada en particular.

4. Al escuchar una noticia sobre las propiedades positivas de determinado alimento:

- a) Pones alguna atención.
- b) Tomas buena nota.
- c) Apenas lo escuchas.



5. Si tienes un fracaso emocional con una pareja sabes que en los días siguientes:

- a) Rendirás menos en el trabajo y tal vez te encuentres anormalmente cansado/a.
- b) Antes o después sufrirás una dolencia física de alguna importancia.
- c) Estarás desilusionado/a y enfadado/a, pero se pasará.

6. Tu médico y tu psicólogo te dan instrucciones contradictorias sobre lo que debes hacer con tu incipiente desánimo, ¿cómo reaccionas?:

- a) Les planteas la contradicción.
- b) Sientes desazón intentando discernir quién lleva razón.
- c) Seguramente no harás caso a ninguno de los dos.

7. Para no obsesionarse con la salud opinas que ante todo:

- a) Es bueno admitir que no siempre estamos en plena forma.
- b) Se debe prevenir con una buena dieta y un buen descanso.
- c) No debe dársele vueltas al tema, ya ocurrirá lo que tenga que ocurrir.

8. Si te enteras de que un conocido de mediana edad ha fallecido repentinamente puede que te plantees:

- a) Qué tipo de vida llevaría.
- b) Que cosas debería haber hecho para conservar su salud.
- c) Procuras no pensar en el tema.

9. Al observar que eres presa de un herpes labial, inmediatamente tu pensamiento es:

- a) ¿Cómo he estado en los últimos días?
- b) ¡Esto es una señal de alarma!
- c) ¡Debo hacer algo para disimularlo!

10. Si atraviesas unos días de cansancio superior a lo normal:

- a) Meditas sobre qué tal has descansado y si algo te preocupa.
- b) Te analizas a ti mismo en busca de conflictos que lo expliquen.
- c) Anhelas que llegue el fin de semana.

11. Si durante la noche sueñas que padeces una enfermedad, al despertar:

- a) Dedicas unos minutos a entender el sueño.
- b) Tienes vivo interés en conocer el mensaje del sueño por si te avisa de un peligro.
- c) Lo olvidas, solo es un sueño.

12. Si notas molestias articulares o musculares en determinada parte del cuerpo, meditas sobre:

- a) ¿Me dolerá ahí justamente por alguna razón?
- b) Que me duela ahí justamente tiene que significar algo.
- c) Me habré hecho daño ahí sin darme cuenta.

13. Un fuerte enfado con un familiar o amigo sabes que te producirá en las horas siguientes:

- a) Alguna molestia tipo falta de concentración o pérdida de apetito, por ejemplo.
- b) Pone en riesgo tu salud si no actúas sabiamente.
- c) Solo enfado hacia esa persona.

14. Las personas que se sienten muy enfermas tras un disgusto emocional te parecen:

- a) Unas exageradas.
- b) Las comprendes rápidamente.
- c) Deberían dedicarse al teatro.

ENTRA EN **PSYCHOLOGIES**

Visita nuestra web; en ella encontrarás más de 30 tests sobre diversos aspectos de tu vida que te ayudarán a conocerte mejor.

www.psychologiesrevista.com



Mayoría de A

Si has elegido mayoritariamente respuestas A posiblemente eres una persona que no deja de atender las señales que emanan de su cuerpo, pero sin obsesionarse. El estado anímico afecta a la eficacia del sistema defensivo, la musculatura se tensa cuando estamos preocupados, como también puede alterarse el sueño y nuestra sensación de hambre aumenta o disminuye según el estado anímico; por ejemplo, ante sentimientos de vacío o de peligro ligero, pero persistente, muchas personas comen en exceso.

Saber buscar la relación entre el estado corporal y la vida psíquica es muy útil para tomar decisiones correctas y protegernos a nivel fisiológico, psicológico y social. Tú parece saber hacerlo.

Mayoría de B

Si tu perfil es mayoritario B posiblemente seas una persona que tiende a obsesionarse con las señales que envía su cuerpo. La mayoría de estas señales son pasajeras. Además, pueden deberse a mil factores, no solo a vivencias psicológicas y sociales. Dedicar demasiado tiempo e interés a ellas puede acarrear más perjuicio que beneficio, por lo que solo hay que pararse a analizarlas cuando son claras y persistentes. Haber sido cuidados por madres hipocondríacas o excesivamente preocupadas por la salud de los hijos o la tendencia de algunas personas a “psicologizar” todo puede estar detrás de esta obsesiva tendencia a escuchar el cuerpo. Si perteneces a este grupo deberías confiar más en tu organismo, pues él te va a avisar de manera clara y evidente cuando

realmente haya algo que funcione mal; practica ignorar sus señales a no ser que sean repetitivas. Puedes aprender a no escuchar obsesivamente.

Mayoría de C

Si eres de los que eligieron más respuestas C muy posiblemente no sabes o no te atreves a escuchar las señales de tu cuerpo que te avisan de que algo a nivel fisiológico, psicológico o social va mal.

Los conflictos con nuestras personas más allegadas, las desilusiones, las situaciones que predecimos en el futuro, los miedos internos, las insatisfacciones... no siempre tienen una intensidad suficiente como para ser evidentes, pero sí para que nuestro aparato psíquico las procese y produzca síntomas como las alteraciones de sueño, el cansancio o molestias musculares o aparezcan en forma de sueños durante la noche. Detectar e interpretar adecuadamente estos síntomas puede ser útil para resolver a tiempo los conflictos, miedos, insatisfacciones que nos amenazan.

En estos casos es recomendable leer algo al respecto y dedicar algunos minutos al día a preguntarse cómo nos encontramos intentando relacionar el estado físico con nuestra vida anímica y social.

Ausencia de respuestas mayoritariamente elegidas

Si ninguna de las tres alternativas de respuesta es mayoritaria en tu caso, lo que posiblemente esté pasando es que tienes una gran confusión sobre cuál es la importancia que debes darle a tu cuerpo y la relación que tienes que establecer entre él y tu vida emocional.

El consejo del experto

Ante síntomas persistentes de cansancio, insomnio, dolores musculares o pequeñas afecciones, tal como herpes labial o sarpullidos en la piel, haz un repaso de las siguientes áreas de tu vida: relaciones de pareja y familiares, satisfacción sexual, desarrollo de tus quehaceres y relaciones laborales, sentimientos de soledad que puedes padecer, peligros que intuyes en el futuro inmediato o cargo de conciencia por situaciones que hayas vivido. A más cambiantes sean tus síntomas orgánicos en intensidad y localización más fácil es que tengan un origen psicológico. Sin embargo, no significa que desatiendas la ayuda y guía que te brinde tu médico.



ELLE

EL CAMINO QUE CONDUCE A LAS SANDALIAS ROMANAS

EN JULIO CONELLE
ORO, PLATA O MARRÓN

SÓLO CON EL FORMATO GRANDE
▶ AHORA TAMBIÉN ELLE POCKET

