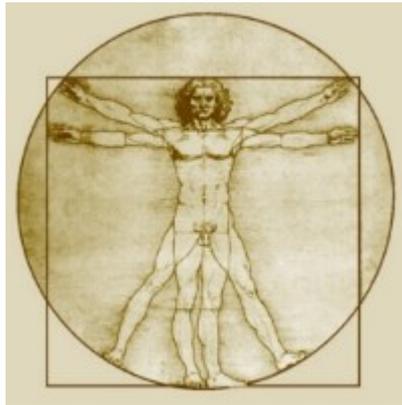
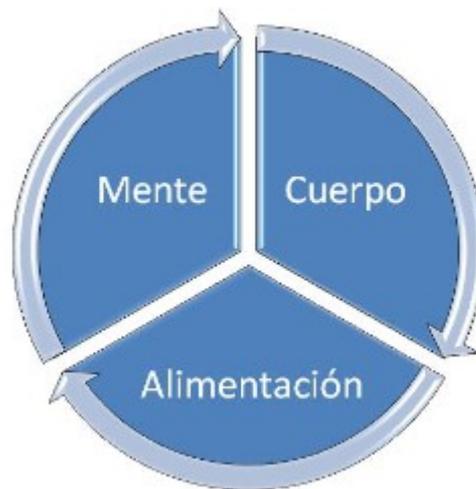


LA SALUD ES HOLISTICA



“La salud y la enfermedad son realidades complejas y multi-causales, y por ello es necesario abordarlas desde una perspectiva que contemple los distintos niveles que actúan en el ser humano: físico, emocional, mental y energético”



Ciclo natural de la Salud

Indice

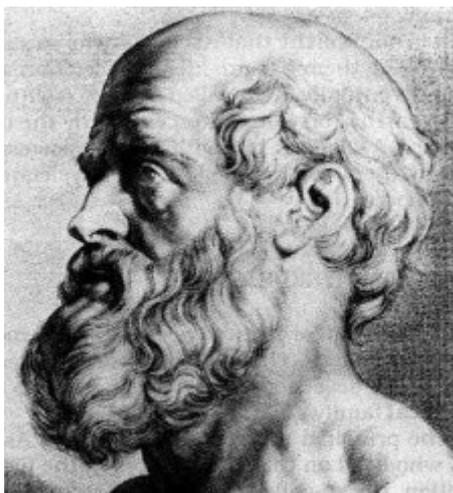
1. Visión clásica hipocrática de la salud.
 - Qué es la salud y la enfermedad
 - Causas de la enfermedad
 - Curación de las enfermedades
2. Concepciones de vanguardia sobre la salud, la enfermedad y la curación:
 - Dimensiones de la salud y la enfermedad
 - El papel de las creencias en la salud
 - Videos sobre biología y ciencia de vanguardia mostrando la relevancia de la mente y las emociones en la curación física
 - Otra manera de entender la salud: cambiando el concepto habitual de curación:
 - Extracto del libro de Andreas Moritz: "Los eternos secretos de la salud": Condiciones necesarias para curar una enfermedad.
 - Comentario personal.

VISIÓN CLASICA HIPOCRÁTICA DE LA SALUD

El secreto de la salud está en comprender y estimular la fuerza curativa de la naturaleza. El organismo tiene el potencial de curarse a si mismo si no interferimos con él con hábitos perjudiciales y emociones dañinas.

"HAY ENFERMOS, NO ENFERMEDADES"

Hipócrates



Estas son algunos de los presupuestos básicos que defendió Hipócrates (el padre de la medicina) hace más de 2000 años. Hipócrates nace hacia el 460 a C. Sus escritos y los escritos de sus muchos discípulos dan forma al "*Corpus Hipocraticum*" o Escuela Hipocrática.

Qué es la salud y la enfermedad

Para los hipocráticos, la "*hygieie*" (salud) es el más alto de los dones. Para entender el concepto de enfermedad en la mentalidad hipocrática es preciso conocer lo que entienden por *physis* o *naturaleza* pues, para ellos, "no es posible conocer la naturaleza de las enfermedades, si no se conoce la naturaleza en su indivisibilidad".

Para un hipocrático lo importante es la **armonía con la naturaleza** y todas las enfermedades consisten en desórdenes de la naturaleza. **La protagonista de la curación es la naturaleza y es ella misma la que espontáneamente recobra su armonía y resurge la curación**; el médico debe intervenir para ayudar a llevar a cabo lo que la naturaleza no es capaz de realizar por si sola. El hipocrático intenta individualizar el tratamiento, según la constitución del enfermo, la edad, la estación del año y el momento. *Hay enfermos, no enfermedades*. El principio básico de la terapéutica hipocrática era la "**fuerza curativa de la naturaleza**" (la "*vis medicatrix naturae*") que el médico se limitaba a favorecer mediante la "dieta" - no reducida a la alimentación, sino entendida como régimen de vida.

Causas de la enfermedad

Para Hipócrates, hay una causa principal de las enfermedades, las alteraciones producidas por los **alimentos**. Incluye también otros agentes patógenos externos, las aguas y el aire considerados como alimentos, y no olvida los excesos en el ejercicio o el reposo, los agentes traumáticos, los parásitos y las **emociones violentas**.

Curación de las enfermedades

Dos de los principios terapéuticos empleados por los médicos hipocráticos son:

1. "**Primum non nocere**" que dirían luego los seguidores latinos: *antes que nada no perjudicar, es preferible no hacer nada a empeorar la situación*. La terapéutica hipocrática trató siempre de favorecer sin perjudicar, iba dirigida a todo el cuerpo enfermo y no a sus partes, y se ejecutó con prudencia.

2. **Se debe ir a la causa de la dolencia.** Ir contra la causa y el principio de la causa.

Los textos hipocráticos indican clara y repetidamente que **la curación de las enfermedades es obra de la naturaleza del organismo**, pues la *physis* encuentra por sí misma la vía curativa a seguir sin necesidad de maestro. La función del médico es conocer su modo de acción para ayudarla y no interferir en sus mecanismos, procurando que el enfermo contribuya a la acción curativa de su propia *physis*. El tratamiento debe llevarse a cabo observando los hechos presentes en la enfermedad, obrando de un modo semejante a como actúa la naturaleza.

Entre las indicaciones terapéuticas se encuentran además de la dietética o regulación de la alimentación, la farmacoterapia y la cirugía. También el ejercicio, la actividad profesional y las costumbres sociales. Todo ello es "diaita", dieta. La dieta abarca no solo la alimentación sino el régimen o forma de vida. Según Honorio Gimeno, en la medicina hipocrática se preconiza principalmente el empleo de **la influencia psíquica y de medios dietéticos como régimen de vida**. *La enfermedad se produce "a través del des-arreglo dietético"*.

Los hipocráticos prefirieron los remedios dietéticos o la farmacología suave. Se emplean también los baños y los fomentos. El médico necesita la colaboración del enfermo para llegar a la curación y ayuda a la naturaleza a hacer aquello que por sí misma no podría hacer. Para el médico hipocrático es importante **escuchar al paciente**, se tiene en cuenta *lo subjetivo, lo sentido por él*. Además debe estudiar sus relaciones con los demás, los cuales pueden ser de ayuda para la curación.

CONCEPCIONES DE VANGUARDIA SOBRE LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

Dimensiones de la salud y la enfermedad

En el ser humano converge varias dimensiones que en conjunto definen lo que es. Si en cada dimensión se producen errores, el resultado es la enfermedad:

- Dimensión física: dieta, toxinas internas y externas, radiaciones, tabaco, predisposición genética...
- Dimensión emocional: depresión, autocontrol, rigidez, dependencia o independencia exageradas, ira, estrés...
- Dimensión mental: autocrítica, culpa, visión pesimista, depresión que incide en el sistema inmunológico.
- Dimensión existencial: miedo exagerado a la muerte, que a su vez produce miedo a la vida, sentido de la vida, insatisfacción vital...
- Dimensión espiritual: no escuchar la voz interior, separación entre la personalidad y los dictados de lo esencial de sí mismo...

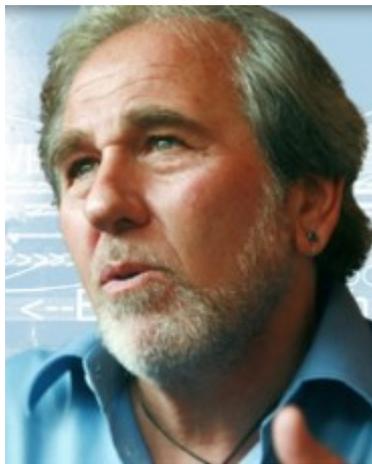
El papel de las creencias en la salud

El desequilibrio emocional se manifiesta en un desequilibrio bioquímico y fisiológico. Este desequilibrio representa un conflicto entre las necesidades del individuo y las de la

sociedad. La mayor parte de las veces la desorganización primero es cognitiva, luego emocional y después somática.

Una emoción y un pensamiento repetidos y sostenidos a lo largo del tiempo se convierten en una creencia, y una creencia se convierte en biología (Dr. Bruce Lipton: *La biología de la creencia*).

El Sistema Nervioso Central y los órganos de los sentidos funcionan de tal manera que seleccionan y procesan sólo aquellos estímulos que refuerzan lo que ya creemos de nosotros. Nuestro sistema nervioso tiene la función de reforzar lo que experimentamos en nuestros primeros años. Posteriormente, esas experiencias son repetidas gracias a nuestras creencias y pensamientos. Las creencias se convierten en parte de nuestras respuestas emocionales.



Dr. Bruce Lipton, biólogo celular, uno de los máximos exponentes de la biología de vanguardia, que subraya el papel de las creencias y los pensamientos en la expresión genética y la salud física.

Los factores psíquicos y emocionales tienen una gran influencia en la salud física, ya que las emociones y los pensamientos siempre van acompañados de reacciones bioquímicas en el cuerpo. Las emociones son sustancias bioquímicas que, dentro del organismo, nos hacen experimentar ciertos estados de agrado-desagrado.

Las sustancias químicas del cerebro, como las endorfinas, controlan las emociones (Candace Pert). Los neuropéptidos son pequeñas sustancias similares a las proteínas concentradas en el sistema límbico, y se constituyen en la manifestación bioquímica de las emociones. Las circunstancias de nuestra vida y nuestras creencias se traducen en estas sustancias que, liberadas en la sangre, van a parar a cada una de nuestras células y órganos. Nuestras actitudes, creencias y pensamientos diarios tienen un efecto profundo en nuestra salud física y emocional. De esta manera, la mente existe en todas nuestras hormonas y células del cuerpo.



Dra. Candace Pert, bióloga y farmacóloga.

Otro de los máximos exponentes del paradigma mente cuerpo, y de la disciplina de la psiconeuroinmunoendocrinología

Videos representativos sobre biología y ciencia de vanguardia, que muestran la importancia de la mente y la emociones en la curación física.

Dr. Bruce Lipton (Autor de "La biología de la creencia")

Epigenética: el ambiente y cómo lo percibimos controla la expresión genética y la salud.

Video: <http://youtu.be/m2N9KODK0fs>

Cómo la mente puede curar el cuerpo

Dr. Bruce Lipton (Autor de "La biología de la creencia) y
Dr. Wayne Dyer (Autor de "Tus zonas erróneas"):

Comentario del editor de los vídeos:

"Menos mal que existen científicos honestos como Bruce Lipton que le cuentan a la humanidad lo que la ciencia ha descubierto realmente. Ahora falta que los demás científicos sigan su ejemplo en lugar de gastarse millones de dólares en fabricar una vacuna o una pastilla o algo que se le pueda vender al paciente. La solución a la mayoría de las enfermedades está dentro, no fuera."

Parte I

Video: <http://youtu.be/-1YVS2j6mEQ>

Parte II

Video: <http://youtu.be/kwJz0quPoJw>

Origen emocional de los síntomas

El cuerpo expresa lo que la mente no puede o no quiere expresar. Nuestro cuerpo expresa los asuntos que detenemos y bloqueamos, es decir, los sentimientos y las emociones que no podemos procesar y suprimimos de manera inconsciente. Vivimos esas situaciones en el presente, pero en realidad tienen que ver con lo que experimentamos cuando éramos niños o en situaciones del pasado.

Los síntomas tienen relación con nuestras emociones y sentimientos. Un síntoma es la manifestación biológica de una desorganización emocional y expresa una emoción incompleta. Expresa un fondo en el que están almacenados asuntos no resueltos del pasado lejano y reciente.

Origen emocional de las enfermedades

A mayor organización emocional hay más percepción, consciencia y capacidad para tomar decisiones que generen acciones consistentes para satisfacer necesidades. Al mejorar la calidad de nuestra organización de las emociones, favorecemos el funcionamiento de nuestro sistema inmunológico.

Nuestras emociones estimulan el sistema inmunológico y éste hace que el cuerpo proteja, cuide y resuelva todo lo que debe enfrentar. El patrón biológico-emocional-conductual es una forma en que se expresan las enfermedades, de ahí que puede decirse que "Casi todas las enfermedades empiezan por una idea". Las enfermedades son un instrumento de separación de nuestras necesidades reales.

Cada día experimentamos en torno a 64.000 emociones y pensamientos. Nosotros decidimos hacia dónde queremos orientar semejante bombardeo, a favor o en contra de nuestra salud. Cuando las emociones van en contra, nuestro organismo trabaja cinco veces más para mantener el equilibrio. El desgaste físico que el cerebro infringe al cuerpo cuando genera pensamientos negativos es inmenso. No obstante el desgaste físico que provoca una emoción negativa, lo que en realidad mata son las emociones, pues éstas son las que regulan el sistema inmunológico.

Hoy se sabe que en cada célula del cuerpo coexisten 10 microbios, unas bacterias adaptadas al organismo que se llaman comensales. Asimismo, existen alrededor de 1 kg de bacterias que habitan en el intestino y debajo de cada axila hay 16 millones de microbios. Ante tales cifras, ¿qué debemos hacer para estar sanos?

Si una persona genera demasiado estrés y se deja vencer por éste, las mismas células del sistema inmunológico activan los virus y las bacterias. Pongamos un ejemplo. En una experiencia de ira y frustración se provoca un corto e inmediato aumento de la Inmunoglobulina A (IgA), un tipo de proteína que actúa como anticuerpo, seguido por una disminución tan severa que al cuerpo le lleva más de seis horas restaurarla hasta llevarla al nivel normal. Un episodio de ira y frustración llega a deprimir hasta por un día entero nuestro sistema inmunológico. Las emociones son consistentes y congruentes con el sistema inmunológico. Si así lo decide el cerebro, el organismo empieza a crear el principio de sufrimiento. ***En estas condiciones ningún producto medicamentoso, natural o sintético, puede surtir efecto si los receptores del sistema tienen emociones negativas. Por lo tanto, la disposición a sanar y tener emociones positivas es lo que permite la absorción de las medicinas y otros recursos terapéuticos.***

OTRA MANERA DE ENTENDER LA SALUD:

CAMBIANDO EL CONCEPTO HABITUAL DE CURACIÓN



Andreas Moritz

Médico ayurveda, experto en Shiatsu, iridología,
medicina vibracional, escritor y artista.

*Extracto del libro de **Andreas Moritz***

*"Los secretos eternos de la salud. Medicina de vanguardia
para el siglo XXI"*

CONDICIONES NECESARIAS PARA CURAR UNA ENFERMEDAD

La capacidad curativa del organismo siempre está presente en la persona: es el ser consciente utilizado por el cuerpo físico como instrumento para expresar su individualidad y su razón de ser. ***La verdadera curación, que no tiene que ver nada con la erradicación de los síntomas de la enfermedad, no puede imponerse ni siquiera con los mejores tratamientos a menos que se produzcan las condiciones propicias.*** A continuación señalo las claves principales para poder activar la capacidad de curación:

1. Antes de poder curar una enfermedad, hay que aceptarla. Esto no es una señal de resignación o de pasividad, lo cual desembocaría en depresión y miedo, sino lo que ayudará a infundir en el cuerpo sentimientos de compasión, amor, ternura y energía. Si uno acepta lo que es, sus propias energías curativas fluirán en su cuerpo y le dotarán de calma, del estado de relajación necesario para recuperar el equilibrio.

Mientras la persona siga pensando que es víctima de alguna desgracia, alimento, medicamento o incluso del karma (efecto de acciones pasadas), está lejos de curarse. Rechazar una enfermedad no hace más que activar la resistencia a ella, lo cual es motivo de tensión para el cuerpo y la mente y pone a las células del cuerpo en estado de autodefensa. La tensión mina las funciones inmunológicas e impide una respuesta curativa. Cuando se acepta la enfermedad, se deja de ser preso del miedo y se adquiere el control sobre uno mismo; todo ello ayuda a comprender las verdaderas causas de la enfermedad.

2. En lugar de pensar que la enfermedad es un hecho negativo contra el que hay que luchar, es preciso percibirla como una oportunidad para reforzarse en áreas que han sido debilitadas y están poco desarrolladas. Los "desvíos" pueden conducir al individuo a zonas importantes que, de lo contrario, puede pasar por alto. Como la enfermedad no tiene otro plan ni otro poder que curar el cuerpo y la mente, lo más inteligente es colaborar con la enfermedad, no luchar contra ella.

La curación física implica la reparación de las células dañadas y el desarrollo de otras nuevas. Al mismo tiempo, durante el proceso de curación, la persona tiene la oportunidad de fortalecerse, volverse más relajada, pacífica y dichosa. Crecer espiritualmente y emocionalmente a raíz de una enfermedad minimiza mucho la necesidad de más desvíos, como, por ejemplo, los trastornos físicos ya padecidos o nuevos.

3. Como la enfermedad no es más que el intento del organismo de encauzar la vida en un sentido más propicio y satisfactorio, no hay motivo para tenerle miedo o sentir angustia ante ella. El cuerpo hace todo lo que puede por facilitar y ayudar a retornar a un estado de equilibrio. Por tanto, es muy beneficioso no condenarse a uno mismo o al propio cuerpo por sufrir una crisis de curación. Sin duda alguna, no se es víctima. El cuerpo siempre está de nuestro lado, nunca en contra de nosotros. Hay que hacer del cuerpo un amigo y dejar de tratarlo como enemigo.

Hay que ser positivo y permanecer tranquilos con respecto a la propia capacidad curativa y confiar en que el cuerpo siempre intenta restablecer la salud. Una enfermedad puede servirnos de guía personal para fijarnos una nueva meta u orientación en la vida.

Un sabio dijo una vez: "La enfermedad es la forma que tiene Dios de llamar nuestra atención". Cuando se presta atención a la enfermedad y se acepta que es una bendición disfrazada en lugar de una molestia o amenaza, entonces revela su bendición inherente y con toda seguridad contribuye a llevar una vida más agradable, más cuidada.

4. Conviene evitar que el bienestar físico se convierta en el objetivo futuro de nuestra vida; en su lugar, es mejor dejar que sea nuestro proceso en todo momento. El concepto de que la salud es un objetivo por el que hay que luchar implica la idea de que hay algo en uno mismo que está básicamente mal. Si, por ejemplo, se sufre dolor no hay que tomarlo como una señal de enfermedad, sino como una respuesta saludable del organismo para afrontar la situación de desequilibrio. La enfermedad es sólo un proceso de curación por el que pasa el cuerpo. Intentar escapar al presente y alcanzar un futuro mejor tan sólo agota las energías, lo cual dificulta la propia curación del cuerpo. Estar bien quiere decir estarlo en el momento actual, no en un sueño futuro y ficticio. El momento actual es lo único que se puede tener con seguridad en la vida y es perfectamente idóneo para cada uno, aunque no lo percibamos así. Si nos resistimos a algo como una enfermedad, o la rechazamos, deberemos cargar con ella hasta acabar con el miedo que se esconde tras esa resistencia. Muy al contrario, aceptar la enfermedad es útil, independientemente de su manifestación. Atender al objetivo de ponerse bien en el futuro es irreal, porque nos sitúa fuera de la realidad del presente para ubicarnos en una que todavía no ha tenido lugar. La vida no consiste en tener un cuerpo físico perfecto, sino en vivir perfectamente con sus imperfecciones. Ésa es la verdadera salud.

La energía sigue al pensamiento. Vivir para un objetivo como deshacerse de una enfermedad priva al cuerpo de la atención y, por tanto, de la energía necesaria para curarse y mantenerse. Si se vive momento a momento, toda la atención se centra en el cuerpo. Es decir, todas las células del cuerpo necesitan saber y sentir para desempeñar o reanudar el trabajo que tienen asignado. Las células "alimentadas" a base de atención, cariño y mimos sienten que uno está presente y vivo. Por el contrario, las células que se sienten atacadas por lo que "nos hacen sufrir" con palabras hirientes, expresiones de furia y amenazas, o con fármacos, cirugía invasiva y radiaciones, se quedan paralizadas y no pueden emplear su capacidad curativa, pues creen que nos disgustan o que las odiamos y queremos que mueran. Si estamos atentos al momento actual de la enfermedad sin acusaciones, sino mediante la aceptación cariñosa, las células automáticamente se programan para desarrollar una respuesta curativa.

COMENTARIO PERSONAL

Soy muy consciente de que estas sabias palabras chocan frontalmente con las creencias profundamente arraigadas en la mayoría de las personas (médicos y pacientes) acerca de la enfermedad, la salud y la curación. La verdadera curación requiere que cada uno de nosotros, terapeutas y pacientes, nos replanteemos estas creencias y nos atrevamos a trascenderlas con el fin de lograr la verdadera salud. La alternativa ya la conocemos: resignación, desesperanza ante una medicina alópata, mera supresora de síntomas que, aunque en ocasiones necesaria (urgencias, problemas agudos graves) no es capaz la mayoría de las veces de lograr el equilibrio que el organismo necesita para proceder a su propia curación.

Las condiciones necesarias para la curación que Andreas Moritz y otros autores proclaman, son un requisito previo para lograr esa autocuración. La esencia que comparten estos puntos de vista es que cada persona tienen la capacidad para decidir qué pensamientos, creencias y actitudes tiene acerca de sí mismo, los demás y su "enfermedad". Esta capacidad, por sí misma, ya tiene un potencial curativo, y lo más importante es que la persona habrá conseguido crecer gracias a su enfermedad, a conocerse mejor y a corregir los errores que está cometiendo o ha podido cometer consigo mismo y con los demás. Si, adicionalmente, disponemos de otros recursos terapéuticos, naturales o no, maximizamos las probabilidades de lograr la curación. En este sentido, lo más conveniente es contar con herramientas que permitan ayudar al organismo a autorregenerarse y repararse de manera natural, y no dañarlo, como ocurre con muchos tratamientos convencionales (necesarios en algunas ocasiones). Sólo así es posible obtener una sanación profunda y significativa.

Como terapeuta holístico, mi objetivo es ayudar a la persona a asimilar estas condiciones previas para la salud, apoyándole en el camino de la autocuración para que el resto de estrategias y herramientas encuentren una base segura sobre la que ir edificando. En el resto de las secciones pretendo mostrarle cómo esto puede ser posible.

+++++

TÉCNICAS PSICO-EMOCIONALES

Son numerosos los tipos de intervenciones psico-emocionales que utilizo en las sesiones, dependiendo del tipo de problema a tratar, la persona, la fase de tratamiento, etc.:

Psicología holística

La psicología holística adopta una visión integradora del ser humano, que contempla todos los niveles del mismo, físico-mental-emocional-espiritual. Para ello aborda la problemática de la persona atendiendo a todas estas dimensiones en interacción con el ambiente en el que vive y sufre, abriendo nuevas posibilidades de vivenciar su vida, su enfermedad y su malestar, hasta conseguir lograr el equilibrio y la salud de una manera profunda y con significado para ella.

Psicología Energética

Novedoso y eficiente sistema de tratamiento de problemas físicos y psicológicos basados en la suave estimulación de determinados puntos de acupuntura (sin agujas), a través de la cual se consigue una rápida, profunda y duradera recuperación del malestar físico y emocional. Parte de la concepción del ser humano como ente energético y no sólo como cuerpo físico.

PSICOLOGIA HOLISTICA

Indice

1. Filosofía holística
2. Psicoterapia Holística
3. Las técnicas:

- Verbales
 - Corporales
 - Conductuales-emocionales
4. La enfermedad del cuerpo: su origen, su lenguaje y significado
- El cuerpo esta dotado de memoria
 - Algunas heridas son visibles, otras menos
 - El cerebro a la escucha del cuerpo
 - El valor adaptativo de la somatización
 - Nuestro cuerpo y los daños que recibimos
 - El impacto de nuestras emociones en los órganos
 - El eslabón débil

Filosofía Holística

La filosofía que está detrás de la Psicología Holística es que el ser humano es un todo indivisible, complejo y único que debe entenderse en su totalidad y en sus relaciones con el mundo exterior.

La palabra "holística" proviene del vocablo griego "holos", que significa "completo, entero". La filosofía holística, por tanto, es una manera de mirar al ser humano consistente en entenderlo como una unidad cuerpo, mente, energía, espíritu, relaciones, medio ambiente, cultura, historia personal, y todo aquello que lo configura tal y como es. Desde el punto de vista práctico, esta filosofía determina el tratamiento del organismo como un todo más que como partes individuales.

El punto de vista holístico de la salud promueve el reequilibrio de las dimensiones emocionales, sociales físicas y espirituales. El abordaje terapéutico es entendido como un estímulo del propio proceso de curación.

Psicoterapia Holística

A través de una serie de técnicas corporales, bioenergéticas, verbales y conductuales, la Psicoterapia holística se propone facilitar una mayor y mejor integración del ser humano en sus aspectos físicos, psíquicos, sociales, ambientales y espirituales. Acompaña al ser humano en su propio camino de autoconocimiento y prevención, y en el cuidado de su persona. Lo estimula a conectarse con valores trascendentes y a mejorar la relación consigo mismo y con su ambiente. Promueve, asimismo, el despertar de los potenciales que todo ser humano posee en su interior para que la persona pueda resolver por sí misma los problemas que se le presentan en la vida.

La psicoterapia holística está dirigida a aquellas personas que buscan ayuda en situaciones de crisis, conflictos u obstáculos, con procesos de enfermedad, o que simplemente desean ser acompañadas en un proceso de desarrollo personal.

Las técnicas

La psicoterapia holística concede una gran importancia a la toma de conciencia de quien cada uno es, de sus capacidades y limitaciones, de lo que siente, piensa y nece-

sita. Este conocimiento da poder, incrementa la capacidad de lograr lo deseado, dentro de lo que la realidad y circunstancias personales puedan permitir. Esta vinculación entre el conocimiento y el poder motiva la aplicación de diversas estrategias de intervención orientadas al despertar de la consciencia y a la modificación de conductas que pudieran estar obstaculizando el ejercicio pleno de las capacidades individuales y el reconocimiento y satisfacción de los propios deseos. Las técnicas holísticas tienen un carácter psico-corporal, y se agrupan en técnicas verbales, corporales y conductuales-emocionales.

Las técnicas verbales

Se utilizan para :

- Comprender mejor la situación y vivencia de la persona.
- Brindar, desde una escucha comprensiva y atenta, un apoyo para aquello que le preocupa.
- Iluminar la problemática que aquella plantea para promover el "darse cuenta" de los aspectos implicados.
- Indagar en la historia de la enfermedad para identificar su origen, desarrollo y significado, con el fin de, posteriormente, obtener una interpretación del sentido de esa enfermedad para el paciente y poder así abordarla con profundidad desde la raíz.
- Utilizar los datos que van surgiendo para poder organizar un abordaje terapéutico personalizado seleccionando los recursos que más se adecuen a la problemática y características de la persona.

Las técnicas corporales

Facilitan el desarrollo de la capacidad de observación, registro y experiencia corporal. El objetivo es que la persona sienta su cuerpo de manera consciente, pueda manejar su tono muscular y flexibilice sus formas de expresión.

Son de varios tipos:

- **Sensoperceptivas:** promueven el desarrollo de la sensibilidad y capacidad de registro respecto a la postura corporal, tonicidad y hábitos de movimiento.
- **De relajación:** favorecen la capacidad de regulación del tono muscular y bajar los niveles de estrés elevados.
- **Expresivas:** promueven la comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones, imágenes e ideas a través del propio lenguaje corporal.

Las técnicas conductuales-emocionales

Están orientadas a influir en las emociones y conductas del cliente. Con ellas se pretende generar tanto el "darse cuenta" como el cambio de situaciones, construyendo nuevas formas de pensamiento, sentimiento y acción. El resultado que suele obtenerse es el descubrimiento de sentimientos ocultos, límites, capacidades, dificultades, conductas o modos de relación disfuncionales, patrones no saludables que se repiten, etc. Pero al mismo tiempo, permiten vislumbrar nuevas alternativas más saludables.

Son de varios tipos:

- **Técnicas dramáticas:** permiten explorar cómo las personas se relacionan con sus emociones, sentimientos, pensamientos, síntomas y relaciones con los otros. Permiten observar las conductas verbales y no verbales, al mismo tiempo que facilitan condiciones para la generación de conductas nuevas. Permiten que aparezcan voces y visiones diferentes sobre uno mismo y la realidad. Posibilita, además, jugar distintos roles y representar conductas deseadas y no deseadas. Los planos racional, emocional y corporal se conectan así en el aquí y ahora, tanto si se trabajan aspectos del pasado como del presente.
- **Planeamiento de acciones:** facilitan la organización y planificación de aspectos que la persona pueda estar experimentando como confuso o disperso, y que percibe como un obstáculo para sus objetivos. Consiste en la realización de tareas puntuales de diversa índole: identificación y abordaje de obstáculos, delimitación de metas personales significativas, planes de acción destinadas a conseguirlos, etc.
- **Visualización creativa:** desde un estado profundo de relajación la persona utiliza su imaginación para crear imágenes de situaciones y condiciones. Puede tratarse de desvelar un deseo profundo que permanece oculto, o recuperar un estado de salud determinado, trabajando con partes del cuerpo que necesitan ser sanadas. Se parte de la idea de que el cerebro no es capaz de distinguir entre realidad e imaginación. La nueva información que aquel recibe es incorporada y utilizada para crear una nueva realidad en el organismo y la vida de la persona.

LA ENFERMEDAD DEL CUERPO: SU ORIGEN, SU LENGUAJE Y SIGNIFICADO

El cuerpo está dotado de memoria

El cuerpo conserva entre otros la memoria de los golpes, tanto físicos como emocionales. El cerebro registra al mismo tiempo el sufrimiento del cuerpo y la emoción. Todo se inscribe en nuestro inconsciente psíquico y físico:

- la genética: diabetes, alergias, psoriasis, asma, enfermedades autoinmunes;
- la vida fetal: carencia, infección, malformación, lesión mecánica in útero;
- las vacunas: reacciones alérgicas...
- las infecciones contraídas durante la vida;
- los traumatismos físicos: caídas, fracturas, esguinces, intervenciones quirúrgicas, accidentes;
- los traumatismos psicoemocionales: tienen relación con la familia, la educación, los amigos, la pareja (divorcio, separación, agresión, etc.);
- los traumatismos sociales: desempleo, inseguridad, problemas socioprofesionales;

- la contaminación, la mala dieta alimentaria, etc.

Los golpes dejan marca. Los golpes emocionales negativos, como el miedo, la tensión, el estrés, la frustración, la cólera o la culpabilidad, transitan por el cerebro, que hacer repercutir la información adonde puede, y los órganos son un excelente receptáculo. Las emociones que intervienen en la zona de lo excesivo, de lo demasiado o de lo no suficiente, nos golpean los órganos. Según la fuerza del golpe, nuestras defensas pueden aguantar, vacilar o caer claramente.

Algunas heridas son visibles, otras menos

El inconsciente puede memorizar un accidente en dos milésimas de segundo. Las heridas se van, se curan, pero el miedo tiene un itinerario, del cerebro al órgano, que no se controla. Sigue su camino, impregnando el inconsciente de los menores recuerdos ambientales: el olor, el ruido, el movimiento, la agitación o la inmovilidad, el silencio pesado. Como consecuencia de un accidente, el órgano puede desarrollar una infección urinario o pulmonar reincidente. A la largo, ésta puede dar lugar a una fragilidad del órgano afectado, que se volverá más receptivo al estrés futuro.

El órgano tiene memoria. Almacena las emociones, listo para materializarlas, en caso de un nuevo estrés, en forma de una enfermedad. Ocultamos siempre, en el fondo de nosotros mismos, miedos reprimidos. Los hombres han olvidado sus miedos ancestrales que, en tiempos del Neolítico, los mantenían vigilantes frente a las agresiones de la naturaleza: el miedo al fuego, a la tormenta, a los animales salvajes, a la muerte. Después, encontraron otros que, con la complejidad y la sofisticación de las costumbres, se volvieron más insidiosos.

El cerebro a la escucha del cuerpo

El cerebro es el vínculo indisoluble entre el cuerpo y la mente. Los ritmos biológicos, circadianos (del sol), mensuales (lunares) y estacionales que, inconscientemente, gobiernan al individuo, transitan por el cerebro antes de influir sobre el funcionamiento del cuerpo.

Hay unos 100.000 km de nervios que permiten comunicar a todo el cuerpo entre sí. Estos finísimos cables desembocan en dos centrales: la médula espinal y el cerebro. Además, a cada nervio le corresponde una arteria. Así pues, tenemos 100.000 km de arterias que también recorren nuestro cuerpo.

El valor adaptativo de la somatización

El cerebro es el gran ordenador de la somatización, una manera sana de liberarse de los trastornos psíquicos. El cerebro recibe tanta información que no puede almacenarla toda sin daños. Con los cinco sentidos puede recibir alrededor de 10.000 millones de informaciones por segundo. En caso de peligro, 100 millones de estímulos suplementarios lo asaltan instantáneamente. Por suerte, toda esta información que se atropella, se somete a una selección de una estructura nerviosa llamada Formación Reticular. La somatización es el vertido de exceso de emociones a nuestros órganos. En la medida

que es aceptable y no pone en peligro nuestra vida, la somatización es un fenómeno saludable, que nos permite mantenernos en buena salud mental.

No es interrogando a la persona como se encuentra el problema, sino interrogando al cuerpo e interpretando sus mensajes. Articulaciones, músculos y ligamentos tienen centros nerviosos comunes con los órganos. La irritación de un órgano puede provocar un problema articular. Lo contrario también es cierto. Un problema articular puede desencadenar un problema visceral.

Nuestro cuerpo y los daños que recibimos

Las agresiones morales y los traumatismos psicológicos generan una brecha en nuestra muralla, la piel. Hay una memoria que se manifiesta en profundidad en nuestro cuerpo. El primer blanco será nuestro "eslabón débil", nuestro punto sensible. Puede ser la espalda, el hígado, el intestino... Por otra parte, del cuerpo emanan señales electromagnéticas que constituyen alrededor de la piel otra muralla, invisible y sutil.

El impacto de nuestras emociones en los órganos

Cuando sentimos una emoción reaccionan nuestros órganos. Son extremadamente receptivas a nuestras emociones y sentimientos. Es así como las emociones "toman cuerpo". En general, a las pequeñas contrariedades reaccionan la vesícula y el plexo solar (boca del estómago). El intestino y el hígado son los grandes "almacenes" de las emociones.

Asimismo, la reacción del órgano induce algunos de nuestros comportamientos. Por ejemplo, el intestino se relaciona con la rigidez psíquica y la fobia por la limpieza.

El eslabón débil

Cada individuo posee su eslabón débil, un órgano más vulnerable que los demás, blanco privilegiado del estrés. Lo es a menudo por transmisión genética o a causa de una forma de vida perjudicial (ej. una mala cena, produce un daño en el hígado).

En el vasto mundo de las emociones, cada víscera tiene su terreno predilecto. Algunos ejemplos:

- el hígado, es sensible a todo lo que afecta a la unicidad del ser, al yo profundo;
- el bazo y el páncreas se debilitan en caso de emociones intensas, intolerables y súbitas, como el fallecimiento accidental de un ser querido;
- en la mujer, los pechos reaccionan ante los problemas familiares, ante la falta de estabilidad y afecto. Pueden congestionarse, volverse dolorosos, desarrollar quistes o tumores;

- en el hombre, el estómago se hace eco de la vida social. Es el receptáculo de las tensiones generadas por nuestros enfrentamientos con los demás;

- frente al estrés, algunos órganos, como los bronquios, el estómago, la vesícula y el intestino, están sujetos a espasmos. En otros, como los riñones, lo que se contrae esencialmente es el sistema vascular y el excretor, lo cual da lugar a una disfunción del propio organismo.

Como una onda de choque, el estrés propaga sus resonancias a diferentes partes de cuerpo.

PSICOLOGIA ENERGETICA

Indice

1. Introducción. Video explicativo.
2. El secreto está en la energía
3. Efecto de los niveles de energía y consciencia sobre el comportamiento
4. Cómo y por qué funciona la psicología energética

Introducción

El desarrollo de la Psicología Energética comenzó a principios de los años 60 del pasado siglo cuando George Goodheart, quiropráctico estadounidense, experimentó tocando diversos puntos de acupuntura para aliviar el dolor de sus pacientes. Más tarde, en la década de los 80, el psiquiatra John Diamond y el psicólogo Roger Callahan descubrieron que estimular con golpecitos o presionar los puntos de acupuntura ayudaba a eliminar las emociones negativas, tales como ansiedad, fobias y recuerdos dolorosos.

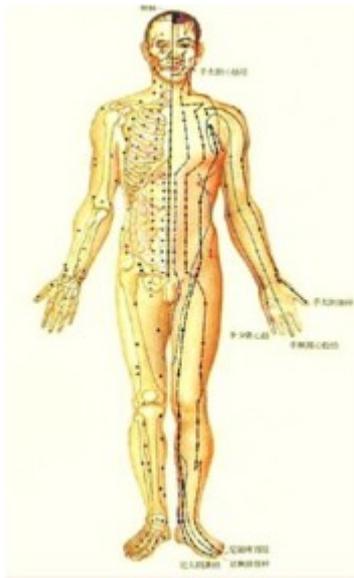
Posteriormente, en la década de los 90, **Fred Gallo** y **Gary Craig** desarrollaron un método sencillo de Psicología Energética y enseñaron sus procedimientos a especialistas en salud mental de todo el mundo.

Distintos estudios indican que los conceptos de acupuntura pueden usarse para tratar los problemas psicológicos. Esto supone un gran descubrimiento y una gran innovación en el campo de la salud mental. La base de la técnica es muy simple: pueden eliminarse problemas psicológicos simplemente pensando en un problema o en un recuerdo doloroso, o sintiendo una emoción mientras el terapeuta o el propio paciente (según la complejidad del caso) da golpecitos o presiona en puntos de acupuntura específicos.

Video explicativo de GARY CRAIG, uno de los creadores de las Técnicas de Liberación Emocional (EFT)

<http://youtu.be/QSIKjtfA8aI>

<http://youtu.be/38jwVH6TNWE>



El secreto está en la energía

La Psicología Energética parte de la base de que cada persona no sólo dispone de un cuerpo físico, sino también un **cuerpo energético**. Los meridianos de acupuntura representan la conexión existente entre el cuerpo físico y el energético, y por medio de ellos se puede influir en el cuerpo energético.

Los chinos descubrieron hace miles de años que el cuerpo está surcado por unos canales por los que fluyen de modo constante pequeñas cantidades de energía eléctrica. Estos canales de energía o **meridianos** forman una unidad con los órganos y la superficie del cuerpo, y son la base de prácticas curativas como la acupuntura, la acupresión y otros métodos curativos.

La Medicina Tradicional China contempla a la persona como una concentración de energía. Ellos llaman **Qi** (o Chi) a este campo de influencia energética al que está sometido el ser humano. Los indios lo llaman prana, la Biblia impulso vital. En los años setenta la existencia de los puntos y meridianos de acupuntura fue demostrada científicamente por el científico japonés Hirishi Motoyama. Si la energía puede fluir de forma equilibrada el ser humano se encontrará en sintonía consigo mismo y con el mundo, se sentirá bien y estará saludable. Por el contrario, cualquier trastorno en este equilibrio conduce a irregularidades y, a largo plazo, a dolencias y enfermedades.

El poder de la energía en nuestras vidas es el que nos permite llevar a cabo la mayoría de nuestras actividades. El físico **David Bohm** asegura que la energía satura cada centímetro del espacio a lo largo y ancho del universo, y que nos conecta entre nosotros y con todas las cosas de nuestro mundo. *La Psicología Energética tiene como objetivo desarrollar técnicas que ayuden a manipular y usar la energía vital para resolver mejor los problemas físicos y emocionales.* Este sistema terapéutico permite entrar en contacto con el propio sistema energético y, al equilibrarlo, eliminar las causas de cualquier problema o impedimento psicológico. El resultado es que la persona se siente mejor consigo misma, tiene más confianza en sus posibilidades y se siente más capaz de afrontar sus problemas emocionales, eliminando el sentimiento de estar atascado en la vida. Todo ello, en un breve espacio de tiempo.

La Psicología Energética ayuda a comprender que *las soluciones a los problemas están dentro del sistema energético corporal.* Cuando tenemos un problema, muchas veces ni siquiera sabemos por qué se ha producido. Se suele decir que si las personas tuvieran un conocimiento o desarrollaran ciertas habilidades, sus problemas desaparecerían. Sin embargo, esto no siempre es cierto. Cuando una persona no comprende por qué le afecta un problema tiene a culparse a sí mismo o los demás, lo que reduce su autoestima y aumenta la confusión y el malestar. Uno de los aspectos más interesantes de la Psicología Energética es que, para tratar un problema, no se necesita entender por qué se tiene. Mediante un proceso básico de tratamiento, este sistema terapéutico permite a la persona tratar sus problemas sin tener que analizar y discutir cada aspecto de su vida.

Muchas veces los pacientes se enfrentan a sus problemas con la expresión no puedo. Esto es importante, porque parece ser que no es la falta de conocimientos ni de habili-

dad lo que causa la mayoría de los problemas. Son los desequilibrios del sistema energético los que sabotean la capacidad de la persona para alcanzar sus objetivos en la vida, o de seguir adelante después de un hecho traumático. Por otra parte, cuando el sistema energético de la persona está equilibrado podrá desarrollar la motivación y concentración necesarias para conseguir sus objetivos, y podrá hacerlo con muchas menos dificultades.

El efecto de los niveles de energía y consciencia en el comportamiento

La personalidad es compleja y cambiante, y determina la manera de afrontar los problemas. Las personas respondemos a las situaciones con un conjunto de emociones diferentes, algunas constructivas y otras destructivas. Buena parte de la conducta depende del equilibrio -o desequilibrio- del sistema energético. Cuando una persona se ve implicada en una situación que conlleva un desequilibrio energético, su nivel de energía no es suficiente para hacerle frente, y recurre a conductas asociadas con bajos niveles de energía, como la ira, la impaciencia, la ansiedad, el odio... Lo importante es saber que uno puede comportarse de manera diferente en diferentes situaciones dependiendo de su nivel de energía.

Para entender este concepto podemos basarnos en el mapa de consciencia desarrollado por el psiquiatra David Hawkins. Los estados de consciencia que acompañan a los problemas que se presentan en consulta se pueden clasificar dentro de un nivel de consciencia bajo. Podemos ordenarlos de menor a mayor nivel de consciencia o nivel energético:

Nivel bajo de consciencia-energía:

1. La vergüenza
2. La culpa
3. La apatía, resignación
4. La pena, tristeza o aflicción

Nivel medio de consciencia-energía

5. El miedo
6. El deseo
7. La ira, odio
8. El orgullo

Nivel elevado de consciencia-energía:

9. Coraje
10. Confianza
11. Perdón
12. Amor
13. Alegría
14. Paz, aceptación

15. Conciencia divina

En un estado de vergüenza, pena, miedo, ira y menosprecio, la persona se encuentra en un nivel energético y un estado de consciencia bajo o medio. Por el contrario, la confianza, el perdón, el amor, alegría, etc. Están en un plano más elevado. Las técnicas de la Psicología Energética contribuyen a colocar a las personas en un estado permanente de elevada consciencia, con lo que podrán conectarse con un campo de elevado valor energético. Cuanto más elevado sea el nivel en que estamos, mayor será la fuerza para orientar de nuevo la vida de la persona. Como asegura Hawkins, "un solo vistazo a un estado muy elevado puede modificar la orientación vital de la persona, sus objetivos y sus valores".

Esto puede conseguirse gradualmente o de manera súbita. *Con una utilización consecuente de la Psicología Energética la persona alcanza estados cada vez más elevados de consciencia*, como la confianza, el amor, la gratitud, la paz y el perdón. O bien, partiendo de los niveles más bajos, una persona que experimenta miedo y alcanza el plano del coraje, ello significa una elevación, dentro de un nivel bajo-medio; o para las personas que sienten apatía, la ira es una elevación, y así sucesivamente. Cada persona y cada fase del problema y tratamiento conlleva un ritmo y cualidad diferente.

El objetivo de las técnicas energéticas es llevar a las personas al plano de consciencia más elevado y ayudarles a que penetren en la paz interior más profunda.

¿Cómo y por qué funciona la Psicología Energética?

Hay básicamente *dos maneras de entender el efecto de este sistema energético*. La primera de ellas proviene de R. Callahan y su *Teoría del Campo del Pensamiento* (TFT: Thought Field Therapy) cada trastorno mental va asociado a uno o varios meridianos de energía. Por ejemplo, una persona piensa en una situación traumática, esto le hace sentir mal y sufre sudores.

Dado que no se puede eliminar el acontecimiento traumático que está detrás de todo ello, Callahan afirma que para dispersar la reacción negativa del trauma es necesario "reparar" el campo del pensamiento. Con su técnica no sólo repara el campo de los pensamientos, sino también los correspondientes bloqueos en los meridianos. Después del tratamiento el paciente puede pensar en su trauma sin que surjan reacciones emocionales dolorosas. Pero el paciente no olvida su acontecimiento traumático. Incluso en muchas ocasiones llega a recordarlo mejor que antes. Para poder reparar el campo del pensamiento y resolver los bloqueos en los meridianos con TFT, durante el tratamiento el paciente debe estructurar el correspondiente campo de ideas, por lo que se le pide que piense de forma constante e ininterrumpida en el problema.

El segundo punto de vista acerca de la forma de actuar la Psicología Energética corresponde a los terapeutas *Rainer Franke y Regina Franke*. Estos autores parten del concepto de **campos morfogenéticos** (que dan forma) del biólogo Rupert Sheldrake. Señalan acertadamente que, tal y como asegura la física cuántica, todo es energía, tanto el ser humano como todo en el universo. Y la energía se manifiesta en lo que se ha denominado "campo" (campos eléctricos, campos electromagnéticos, campos gravitatorios, etc.). Estos conceptos han sido manejados por los físicos y otros científicos para explicar el funcionamiento de los fenómenos de la vida.

Sin embargo, existe otro tipo de campos que no pueden ser observados por los métodos científicos clásicos pero que pueden comprobarse mediante repetidas pruebas experimentales y observando los fenómenos de la vida.

Este nuevo tipo de campo, los campos morfogenéticos que vienen definidos por dos características principales: 1) Adoptan formas y se desarrollan como organismos, tienen una historia y encierran una memoria inmanente a la que se denomina "resonancia mórfica"; 2. Son partes de una gran familia de campos, los denominados campos mórficos.

Gracias a este concepto, Rupert Sheldrake pudo explicar ciertos hechos de los que la ciencia clásica no puede dar cuenta: por ejemplo, si todas las células de un girasol están formadas por el mismo material, ¿cómo "saben" algunas de ellas que deben convertirse en una flor de color amarillo y otras que deben formar un grueso tallo o las raíces de la planta? Asimismo, todos hemos observado el comportamiento de las bandadas de pájaros o bancos de peces cuyos individuos, como respondiendo a una orden secreta, cambian de dirección de forma simultánea sin que se produzcan colisiones entre ellos.

Como afirma este autor, dado que ningún miembro del conjunto emite una señal para ordenar el cambio de rumbo, lo más probable es que se trate de un comportamiento instintivo que no sólo está condicionado por la genética, sino que se basa en la resonancia, en la vibración en un determinado campo morfogenético: algo así como un tipo de memoria colectiva de la especie.

Pero Sheldrake va más allá y extiende su teoría a los seres humanos, defendiendo que en psicología las actividades mentales se pueden interpretar como campos que interactúan en el cerebro con los modelos físico-químicos de actividad. Estos campos no se limitan al cerebro, sino que se extienden por el exterior del cuerpo. También la energía de los sentimientos y los pensamientos podría ser entendida, según él, con la hipótesis de los campos morfogenéticos o esferas invisibles de influencia, mientras que Roger Callahan habla de campos de pensamiento.

Este tipo de campos se activa cuando el ser humano piensa o siente algo y eso acarrea unas consecuencias. Según este autor, en todo el cosmos existe una amplia red de campos mórficos con los que entramos en resonancia. Como si fuéramos un receptor de radio, siempre buscamos las vibraciones por las que, de forma inconsciente, nos decidimos.

Sheldrake va más allá y afirma que, en contra de lo que se defiende habitualmente, el fenómeno de la memoria es algo que todavía no se ha explicado totalmente. Según él (y no es el único en afirmar esto, véase, por ejemplo, El Universo holográfico, de M. Talbot), no hay ninguna prueba de que los recuerdos se queden grabados en el cerebro. Según su teoría el cerebro sería, por el contrario, un gigantesco emisor/receptor para los recuerdos que están almacenados en la memoria colectiva. Piénsese también en la metáfora no totalmente perfecta de la emisión televisiva. En el televisor no existe ninguna imagen o sonido, sino que éstos provienen de una fuente emisora. Pues bien, la televisión sería como el cerebro, que simplemente procesa, elabora y emite señales que provienen de otro sitio.

Partiendo de estos conceptos, los Ralke opinan que, en contra de lo hipótesis de Callahan, no existen trastornos emocionales en campos de pensamiento perturbado. Según ellos, el paciente que sufre las consecuencias de determinados traumas está conectado con el **campo mórfico de su trauma o dolencia**. Por medio de las percusiones en los meridianos no se desencadena ningún desbloqueo de energía. Lo que ocurre es que con la estimulación la persona se conecta con un campo mórfico de un valor más elevado. Esto ocurre porque, según los autores, los meridianos parecen ser las vías de la conciencia. Con las percusiones las personas se hacen más conscientes de sus problemas y asuntos, les pueden poner un nombre de una forma más precisa y los pueden expresar. En el plano energético, a través de los meridianos se llega a todas las células.

Según la experiencia de los distintos terapeutas, tras la percusión para tratar traumas severos y otras emociones intensas, los pacientes se sitúan de repente en un nivel energético muy distinto, en un nuevo campo mórfico. En este estado no experimentan disgustos ni tristeza, no sufren depresión ni miedo, tan sólo experimentan alegría.

Mediante las percusiones sobre los estados de consciencia de baja energía (vergüenza, miedo, ira, apatía, etc.) todos los pacientes alcanzan, antes o después, ese elevado estado de consciencia, que suelen describirlo como "me encuentro sereno", "estoy totalmente relajado", "siento paz y felicidad", y ello cuando dos minutos antes (¡y no es una exageración!), por ejemplo, estaban abrumados por su problema. Los pacientes sienten que están en el "aquí y ahora", y pueden percibir y obedecer a sus necesidades e impulsos más internos.

Partiendo de Sheldrake, los Ralke afirman que los acontecimientos traumáticos no se graban en el cerebro, sino que existe un campo mórfico "trauma" con el que está conectado la persona. Por medio de la estimulación de los meridianos parece que se abandona de forma prolongada este campo mórfico y se pasa a otro energéticamente mucho más valioso. La persona actúa con aquel campo mórfico que está en resonancia con su nivel de consciencia (ira, miedo, apatía o amor, confianza, perdón...). Por tanto, el cerebro sería como una especie de instrumento receptor de modelos de energía que existen como conciencia y que son luego expresados en forma de ideas o sentimientos.

Información sobre el origen del documento.

<http://www.saludintegralcuerpoymente.es/>

AYUDAR A RECUPERAR LA SALUD ATENDIENDO A LOS FACTORES CAUSALES DEL MALESTAR

Como experto en terapias psicológicas y métodos biológicos y naturistas, mi mayor interés es ofrecer un tratamiento personalizado de las problemáticas físicas y emocionales, que contemple toda la complejidad de la persona, y no solamente la sintomatología más manifiesta. Para conseguirlo cuento con la experiencia en una amplia variedad de métodos terapéuticos que, cuando son integrados en un tratamiento global, permiten obtener resultados más profundos y duraderos.

Evaristo Fernández Jiménez
Doctor en Psicología y Naturólogo

A modo de reflexión

A lo largo de mis estudios oficiales de Psicología fue forjándose en mi la necesidad de indagar en la verdad y la complejidad del ser humano, toma de consciencia que me impulsó a ampliar mi búsqueda más allá de los estudios oficiales, topándome con novedosas y fascinantes maneras de entender y abordar los problemas de salud humanos. Estas abarcaban no sólo el aspecto emocional o mental (que ya de por sí es muy importante), sino toda una gama de conocimientos y prácticas terapéuticas destinadas a mejorar el funcionamiento del organismo en todos sus niveles. Después de muchos años de formación académica y extraacadémica, creo haber logrado adquirir un amplio bagaje de conocimientos y herramientas que pongo a disposición de todas aquellas personas que deseen y necesiten aliviar o terminar con su malestar físico y/o emocional, desde una perspectiva global, profunda, integral de la persona. Desde esta perspectiva, el tratamiento que ofrezco atiende a todos o la mayoría de los aspectos que intervienen en un problema de salud.

Especialidades

- Licenciado y Doctor en Psicología (Colegiado M-20306),
- Naturópata (*Quiromad*, nº 956)
- Experto en métodos biológicos y naturistas: biorresonancia cuántica (Quantum Scio), fitoterapia, terapia floral (flores de Bach y otros sistemas), aromaterapia, nutrición ortomolecular...
- Experto en terapias psicológicas integrales: psicología holística, psicología energética.

Mi Perfil en Doctoralia

Resumen de las particularidades de las terapias que ofrezco:

- Atención a los aspectos *psico-emocionales* que muchas veces están en la base de los problemas de salud, o asociados a ellos.
- Apoyar el *sistema de autocuración* del organismo mediante métodos biológicos y naturistas: biorresonancia cuántica (Quantum Scio), fitoterapia, aromaterapia, nutrición ortomolecular (complementos nutricionales), flores de Bach...
- Tratamiento de los *desequilibrios bioenergéticos* del organismo, lo que permite ir a la raíz del malestar.