

EMOCIONES Y ENFERMEDAD:

Las emociones son necesarias y saludables, y no existen solamente en un campo mental e invisible, sino que tienen conexiones con nuestra biología. El principal centro se ubica en el Sistema límbico del Cerebro, que interacciona con el resto del organismo, y van acompañadas de cierta descarga en el cuerpo y en la conducta. Pero cuando se producen de manera conflictiva, en muchos casos pueden llegar a desencadenar ciertas patologías psicosomáticas.

Hay épocas de tormentas emocionales que nos acechan, y a veces no tenemos las habilidades necesarias para enfrentarlas de modo tal que puedan ser redirigidas. Y recalco la importancia de redireccionarlas, porque el hecho de reprimirlas, solo empeora las cosas.

La vida emocional es una vida relacional. Me refiero a que las EMOCIONES tienen funciones no solo adaptativas, sino también comunicacionales. Con lo cual muchas veces las relaciones se convierten en conflictivas, perdiendo así poco a poco la armonía de nuestro vínculos y de nuestra salud.

Las Enfermedades pueden tener infinidad de causas, y no todas son de origen emocional, pero como dije antes, en algunos casos, pueden desencadenarlas, y en otros, suelen empeorar el cuadro, si se trata de emociones destructivas.

Para lo cual la propuesta es cambiar nuestro paradigma mental formado por pensamientos distorsionados, que se disparan automáticamente, y que son los generadores de las emociones tóxicas.

Me refiero a aquellas creencias que algunas vez aprendimos y que solo sirven para traernos más sufrimiento, porque nos conducen a percibir la realidad de un modo totalmente deformado. Las otras personas entonces, viven en nuestras mentes, como seres "creados" en el mundo de imaginación.

Las vemos a través del cristal de nuestra interpretación, impregnadas de nuestras proyecciones, con lo cual no podemos "verlas" en su verdadero ser.

Hay una gran variedad de pensamientos distorsionados, que podrían clasificarse según los casos, de los cuales jamás nos habíamos dado cuenta que eran parte nuestra, hasta que los aprendemos a identificar.

Finalmente hay una instancia que está por encima de nuestro campo mental y físico, y es el espiritual, del que solemos olvidarnos. Es importante destacar que no necesariamente Espiritualidad es sinónimo de religiosidad. Todas las personas, somos espirituales, existan o no creencias religiosas. Solo es necesario acordarse de ello.

En virtud de ello, es menester conocer cuales son las herramientas espirituales, con las que todos contamos, y muchas veces ignoramos que poseemos, para poder acceder un mayor bienestar mental, físico, y emocional.

Lic. Graciela Corti
PSICOLOGA COGNITIVA
magra85@hotmail.com
Cel 1153287404 Whatsapp