



## Resumen Tertulia día 18 de marzo del 2008

### “EMOCIONES & SALUD”

“Las emociones son como niños desmadrados que llegan antes del sentimiento” así definió una de las tertulianas nuestras emociones. Y, ¿cómo influyen en nuestra salud estos niños desmadrados?, así comenzamos la tertulia del pasado 18 de marzo. Todos coincidimos en que nuestras emociones, tanto positivas como negativas, influyen en nuestra salud. Las emociones positivas nos ayudan a curar enfermedades. Al mismo tiempo, es importante aceptar las emociones negativas que nos provoca la falta de salud, no yendo en contra de ellas sino admitiéndolas dentro de nuestro repertorio emocional.

Como apuntó una de las asistentes, cuando estamos enfermos y acudimos al médico, lo que buscamos son “pastillas” y, lo que nos da el médico, en la mayoría de los casos, son también “pastillas”. Ni el paciente ni el médico dedican tiempo a descubrir cuál es la causa de la enfermedad o de la dolencia y ... así vamos ... tomando pastillas para la depresión, la ansiedad, etc..

Un dato que se aportó durante la tertulia fue el siguiente: un 80% de las personas que se operan de cirugía estética sufren de ansiedad, depresión o insomnio. Llegamos a la conclusión que la mayoría de las personas que no están satisfechas con su vida y, en concreto, con su imagen sufren problemas emocionales que son el origen de diversas enfermedades.

Depresión, ansiedad, esquizofrenia, etc... Detrás de cada patología existe una emoción no canalizada, no reconocida, no trabajada. En el caso concreto de la enfermedad del cáncer, la mayoría de oncólogos consideran que existe un tipo de personalidad llamada “personalidad C”, que puede influir sobre la supervivencia a la enfermedad una vez se ha contraído. La personalidad tipo C se caracteriza por la resignación, la sumisión y la renuncia a la expresión y satisfacción de las propias necesidades a favor de los demás. Lo que aún no se ha confirmado es que este tipo de personalidad predisponga al cáncer.

Uno de los tertulianos nos aportó su conocimiento sobre la Medicina Tradicional China. Según la Medicina China, no existen diferencias entre la enfermedad física y la emocional. Cuando el órgano con el que está emparentada la emoción se muestra fuerte en el plano físico, la emoción pasa al plano mental, evitándose así la enfermedad.

Otra de las tertulianas nos habló de la acupuntura y la meditación como métodos alternativos en la prevención y curación de enfermedades. Otra persona añadió a estas técnicas, una más: la reflexología podal.

Otro comentario interesante: se sabe que España es un país sobremedicado y, al mismo tiempo, somos el país menos productivo de Europa, trabajando más horas que la media europea... ¿casualidad o causalidad? En lo que todos coincidimos es que el trabajo excesivo favorece la soledad en una sociedad en la que el uso abusivo de las comunidades virtuales y los chats se ha convertido en el antídoto más usado contra esta soledad. Nos hace falta comunicarnos más y relacionarnos de forma más auténtica con los demás.

En este sentido se ha demostrado científicamente que unas buenas relaciones sociales son fundamentales para nuestro bienestar emocional y el mantenimiento de una buena salud. Las relaciones sociales positivas ayudan a superar las situaciones de estrés y favorecen el funcionamiento del sistema inmunitario.

También es necesario recuperar, además de la relación con los demás, la relación con nosotros mismos y el contacto con la naturaleza.

Como comentó una de las tertulianas, también son importantes las creencias sobre la muerte que hemos adquirido en función de nuestra educación y cultura. Las creencias que hemos introyectado sobre la muerte y, en concreto, sobre nuestra muerte, influyen en nuestra forma de sobrellevar la enfermedad y afrontarla mejor o peor desde el punto de vista emocional.

De todos los factores que influyen en nuestra predisposición a padecer una determinada enfermedad: nuestro estado emocional, nuestra constitución genética, las condiciones del entorno o el azar, el único factor controlable en su totalidad por nosotros es precisamente nuestro estado emocional. Teniendo esto en cuenta, ¿qué tipo de hábitos podemos incorporar a nuestro día a día para sentir emociones positivas?

Las respuestas fueron muchas:

- Cuidar nuestra respiración.
- Mejorar nuestra alimentación.
- “Pensar en lo que pensamos”, tal como propuso una de las asistentes. Es decir, evitar los pensamientos intrusos e inútiles.
- Ser coherentes con nosotros mismos, alineando nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.
- Cultivar unas buenas relaciones sociales.

De la misma manera que las emociones negativas pueden provocar un desequilibrio en el organismo que conduzca a la enfermedad, las emociones positivas favorecen la curación.

La alegría de compartir, de comunicar, el amor, la esperanza y una actitud optimista ante la vida son auténticas medicinas preventivas que no se venden en las farmacias.

Gracias a todos los que estuvisteis en la tertulia por vuestras ganas de compartir y por vuestra simpatía.

¡Un abrazo a todos!

*Mayte Saavedra Talavera*  
*Fundadora y Directora del Portal de Inteligencia Emocional*

