

Griselda Vidiella

Es naturópata, psicóloga evolutiva y experta en medicina holística. Desde 1992 dirige FAC Centro Terapéutico Alternativo de Cataluña (www.centrefac.org), donde se imparten diferentes terapias naturales que consiguen recuperar la salud física y emocional. *Un nuevo despertar* es su primer libro.



Formas parte de un organigrama artificial creado por el sistema social. Crees que eres libre pero has cedido el poder a otros y, mientras tanto, das vueltas —como en la rueda del hámster— atrapado por el sistema educativo o por el trabajo. “Ser” implica haberse dado cuenta de todo este entramado, recuperar tu poder y dirigir tu vida hacia donde realmente quieres. No es un estado de alegría permanente, sino de claridad interior que te permite actuar según los dictados de tu interior.

¿Cuándo vivimos desde el “estar” cómo es nuestra autoestima?

Si “estás”, tú no eliges, tu vida la dirigen otros. La autoestima es la capacidad de llenarnos a nosotros mismos y desechar aquello que no nos llena, que no va con nosotros, que nada tiene que ver con nuestros ideales. Solo somos capaces de hacerlo viviendo desde el “ser”.

¿Cómo podemos darnos cuenta de que necesitamos hacer el cambio?

Te das cuenta enseguida por la desmotivación. Cuando empiezas a ver que todo a tu alrededor está mal, es evidente que necesitas cambiar. Quizás antes hayas pasado por síntomas como encontrarte mal sin motivo aparente, echarle la culpa siempre a los demás, sentirte triste y agotado...

El primer paso que propone es hacer un auto-diagnóstico para ser conscientes de los traumas y bloqueos que nos impiden conectar con nuestra esencia. ¿Qué hacemos una vez que nos damos cuenta de lo que nos limita?

El libro está planteado así. La primera parte permite al lector hacer un autodiagnóstico de su estado de salud tanto física como emocional. Una vez el lector se da cuenta de cuáles son sus bloqueos, debe liberarlos. En el Centro FAC que dirijo, aplicamos desde hace 24 años el Método Keymac para eliminar bloqueos energéticos. Soy consciente de que no a todo el mundo le irá bien venir a Barcelona para tratarse, por eso en *Un nuevo despertar* doy una serie de recursos: propongo diferentes ejercicios para que la persona mejore su bienestar dependiendo del tipo de bloqueos; enseño

a hacer visualizaciones; explico que las terapias que mejor funcionan para desbloquearnos son la acupuntura, la reflexología y el shiatsu, y también recomiendo remedios propios de la naturopatía, es decir, las plantas medicinales que, a mi entender, mejor funcionan en cada situación.

¿Hasta qué punto las emociones negativas influyen en el bienestar físico?

Los disgustos, discusiones, enfados, frustraciones, pérdidas y todas las emociones negativas no expresadas en el momento son la causa de la inmensa mayoría de enfermedades, tanto emocionales como físicas. Debemos liberarlas ya sea gritando, llorando, hablando con la otra persona para decirle cómo nos ha hecho sentir... Para explicarlo mejor necesito introducir el concepto de medicina holística.

Adelante...

La medicina holística ve a la persona como un todo formado por un cuerpo mental, otro emocional, uno energético y uno más físico que los integra todos. Seguramente el más desconocido es el cuerpo energético, formado por un conjunto de chakras (centros energéticos) y de meridianos y nadis (conductos por donde circula la energía). Una parte de la energía la fabricamos nosotros: nuestras células están formadas por átomos y estos, a su vez, por electrones, protones y neutrones. Otra parte la recibe el cuerpo energético a través de la alimentación, el aire (prana) y el sol. La energía es distribuida por todo el organismo. Cuando la energía llega a todos los rincones del cuerpo físico, gozamos de plena salud, pero lamentablemente no siempre es así. Cuando hay un impacto emocional negativo debemos liberarlo lo antes posible. De no hacerlo, esa energía emocional se transforma en materia. ¿Recuerdas aquel principio de física que dice que la energía ni se crea ni se destruye sino que se transforma? Pues esa energía convertida en materia provoca embolsamientos en los meridianos y eso impide que circule con fluidez. Esa es la explicación de los bloqueos energéticos. Estos bloqueos absorben la energía de los órganos que los rodean y los debilitan. También generan inflamaciones y disfunciones físicas y psíquicas.

“Las emociones negativas no expresadas en el momento son la causa de la mayoría de enfermedades tanto emocionales como físicas, y es necesario liberarlas, ya sea llorando, gritando o hablando”

¿Qué clase de bloqueos tienen mayor importancia?

El Método Keymac contempla diez tipos de bloqueos. El más habitual es el de plexo, derivado de la acumulación de ansiedad y angustia a lo largo de la vida. Se localiza en el tórax y tiene como consecuencias físicas los problemas respiratorios (asma) y en la piel (alergias). A nivel emocional, causa alteraciones en el sistema nervioso (más angustia y ansiedad, estrés...). El bloqueo de raíz se produce sobre todo en la infancia y en la adolescencia (conflictos de convivencia familiar, celos entre hermanos, bullying en el colegio...). Lo localizamos en la zona del medio vientre y conlleva problemas reproductores y hormonales (a nivel físico) y falta de seguridad y autoestima (en la esfera emocional). El bloqueo de impotencia, que se forma en los riñones, viene dado por miedos y sentimientos de impotencia. Las consecuencias físicas son la debilidad de la zona lumbar, problemas en los riñones, en el conducto urinario y en la vejiga: retención de líquidos, piedras en el riñón, cólicos. A nivel emocional, las repercusiones son los sentimientos de cobardía y miedo y la falta de alegría e ilusión para afrontar la vida cotidiana.

¿El origen de algunos casos de migrañas, trastornos de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y hasta ictus son los bloqueos energéticos?

Sí, en concreto del bloqueo cerebral. Este se produce cuando no expresas verbalmente aquello que piensas o sientes. Se forma en los lóbulos parietales y provoca trastornos físicos que ya has mencionado. También es la causa de dolores de cabeza y vértigo. Si hablamos de las repercusiones emocionales, tenemos que pensar en el insomnio, los pensamientos encadenados que no dejan descansar la mente, los pensamientos circulares, la dispersión y, como bien dices, el TDAH. Ahora está muy de moda hablar de este trastorno porque en la escuela dicen que tal niño tiene TDAH. ¡No nos confundamos! No es un problema solo de niños, sino que es un trastorno que también padecen muchos adultos. Es fácil de resolver, eliminando el bloqueo.

¿Cómo debemos tratar la mente para estar sanos?

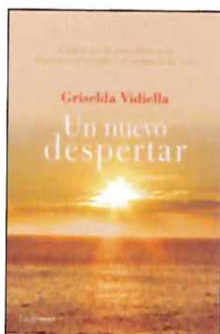
Hay que aprender a cambiar los pensamientos negativos por pensamientos creativo-positivos. La única manera de hacerlo es aplicar el principio de la polaridad e irnos al otro extremo. Para ilustrarlo más gráficamente, imagínate que estás en una habitación a 2°C y hace mucho frío. Si quieres acabar con ese frío deberás poner una estufa a 60°C para que poco a poco vaya cambiando el clima de la estancia hasta llegar a una temperatura de confort de 23°C. Lo mismo debemos hacer con los pensamientos. En este caso, irnos al otro extremo significa crear mentalmente la situación contraria. En lugar de decirte “no encuentro trabajo”, empieza a pensar “tengo un empleo magnífico; me gano bien la vida; mis compañeros son fantásticos”. Siempre tienen que ser frases en presente de indicativo y en afirmativo. Debes utilizar los cinco sentidos: imagínate tu mesa de trabajo y lo que ves desde la ventana (vista), huele ese perfume que te pones en las grandes ocasiones, porque volver a trabajar bien se lo merece (olfato), siente cómo tecleas en el ordenador (tacto), saborea la infusión que tanto te gusta (sabor) y reproduce una conversación telefónica con tu mejor amigo o amiga, a quien explicas lo fabuloso que es tu nuevo empleo (oído). Esta es la manera de crear experiencias antes de que hayan sucedido. Así preparas tu mente para que esta situación ocurra.

¿Tomar conciencia de los bloqueos que tenemos puede ayudar a superarlos?

Tomar conciencia es el primer paso, pero siempre hay que liberar los bloqueos. Hay que transmutar las emociones que los han causado.

Una vez superados los bloqueos, ¿es posible recaer en ellos?

La vida te seguirá dando golpes, continuarás teniendo que afrontar situaciones duras y volverás a convivir con numerosas emociones dañinas. La gran diferencia es que ya habrás aprendido a desbloquearte por ti mismo y que habrás recuperado tu autoestima. Valorarás cada una de las pequeñas cosas y sabrás agarrarte a aquello bueno que te proporciona la vida. Rechazarás todo aquello que te hace sentir mal y que te es nocivo. En definitiva, a pesar de los pesares, sabrás vivir con plenitud.



+ INFO

UN NUEVO DESPERTAR.

Griselda Vidiella.
Editorial: Luciérnaga.

Editorial: 208.
Editorial: 17 €.