

7Healings: Cuando el dolor habla

Una guía esencial para comprender cuerpo, mente y emociones

Priscila Farelli

Cuando el dolor cambió mi vida

Nunca imaginé que un acontecimiento vivido hace años cambiaría mi vida para siempre.

Durante seis años conviví con un dolor físico constante que fue afectando poco a poco a todos los aspectos de mi vida. Había días en los que levantarme de la cama suponía un gran esfuerzo. Dormir profundamente parecía un recuerdo lejano y, aunque intentaba seguir adelante, sentía que mi cuerpo me estaba pidiendo ayuda de una forma que no lograba comprender.

Busqué respuestas. Consulté con diferentes profesionales y seguí los tratamientos que me fueron indicando. Algunos me ayudaron a aliviar parte de los síntomas, pero sentía que todavía faltaba algo.

Fue entonces cuando conocí 7Healings.

Me acerqué al método con curiosidad y también con prudencia. No buscaba milagros; buscaba comprender qué estaba ocurriendo en mi cuerpo y recuperar la calidad de vida que había perdido.

Durante los tres años siguientes trabajé con el método 7Healings y viví una experiencia profundamente transformadora. Con el tiempo, el dolor desapareció y volví a dormir profundamente.

Aquella experiencia despertó en mí una pregunta:

¿Y si otras personas también pudieran encontrar un camino de bienestar?

Esa pregunta me llevó a formarme como terapeuta en 7Healings.

No porque creyera haber encontrado una solución universal, sino porque había experimentado en primera persona un proceso que transformó mi vida y sentía el deseo de acompañar a otras personas en su propio camino, liberando, a través del método 7Healings, las memorias emocionales que habían dado origen a su dolor, tal como me había sucedido a mí.

¿Por qué he creado esta guía?

A lo largo de mi experiencia como paciente y como terapeuta he aprendido que cada persona llega con una historia diferente, con síntomas distintos y con un recorrido único.

Por eso no existen recetas iguales para todos.

Esta guía nace con un propósito sencillo: ayudarte a comprender mejor el dolor crónico, mostrarte una forma diferente de entender la relación entre **el cuerpo, la mente y las emociones** y explicarte en qué consiste la terapia 7Healings.

No quiero decirte cuál es el camino que debes seguir.

Quiero ofrecerte información para que puedas conocer este enfoque y decidir, con libertad, si tiene sentido para ti.

El dolor crónico puede cambiar nuestra manera de vivir. Puede afectar al descanso, al estado emocional, a nuestras relaciones y a nuestra confianza en el propio cuerpo.

Pero el dolor no define quién eres.

Eres mucho más que un síntoma, un diagnóstico o una enfermedad.

Esta guía es una invitación a mirar tu historia desde una perspectiva más amplia y a descubrir nuevas posibilidades para cuidar de ti.

Comprender es el primer paso para recuperar la esperanza.

Comprender el dolor crónico

Todos hemos sentido dolor alguna vez.

Cuando nos hacemos una herida, sufrimos una lesión o atravesamos una enfermedad, el dolor cumple una función importante: nos avisa de que algo necesita atención y nos ayuda a protegernos mientras el organismo se recupera.

Pero existe otro tipo de dolor.

Un dolor que permanece durante meses o incluso años.

A ese dolor lo llamamos **dolor crónico**.

En ocasiones, las pruebas médicas muestran que una lesión ha mejorado y, sin embargo, el dolor continúa. Esto puede resultar profundamente frustrante.

Hoy sabemos que el dolor es una experiencia compleja en la que intervienen el sistema nervioso, el cerebro y muchos otros factores.

El sistema nervioso recibe continuamente información del organismo y del entorno, interpreta esa información y participa en la generación de la sensación de dolor.

Cuando permanece durante mucho tiempo en estado de alerta, puede volverse más sensible y responder con mayor intensidad a determinados estímulos.

Esto no significa que el dolor sea imaginario.

El dolor es real.

También sabemos que el estrés mantenido, las emociones, la falta de descanso y determinadas experiencias pueden influir en la manera en que vivimos el dolor.

Por eso es importante mirar a la persona de una manera integral.

No solo preguntarnos:

“¿Dónde duele?”

Sino también:

“¿Qué está viviendo esta persona?”

Cuando las emociones también hablan a través del cuerpo

El cuerpo, la mente y las emociones están profundamente conectados.

Todos hemos sentido alguna vez un nudo en el estómago antes de una situación importante, tensión en los hombros durante una etapa de estrés o dificultad para dormir después de recibir una noticia que nos ha afectado profundamente.

Las emociones forman parte de nuestra experiencia corporal.

El problema puede aparecer cuando vivimos durante mucho tiempo en estado de alerta, sin encontrar espacios para descansar, expresar lo que sentimos o procesar determinadas experiencias.

Algunas vivencias dejan una huella profunda: una pérdida, un accidente, una enfermedad, una separación, un conflicto o cualquier experiencia vivida con una gran intensidad emocional.

La terapia 7Healings denomina a estas huellas **memorias emocionales** y propone que pueden estar relacionadas con determinados síntomas físicos o emocionales.

Liberar esas memorias ayuda a disminuir la carga emocional asociada a ellas y favorece que el organismo recupere su equilibrio, activando así su proceso natural de autocuración.

Esta explicación forma parte del **marco teórico de 7Healings** y está basada en los estudios de siete disciplinas terapéuticas y en más de 15 años de experiencia clínica de la creadora del método, la Dra. Roberta Rocco.

Escuchar al cuerpo no significa tener miedo de cada síntoma.

Significa observar.

Preguntarnos qué necesitamos.

Respetar nuestros límites.

Y cuidar también nuestra salud emocional.

A veces, comprender comienza simplemente por escuchar.

La capacidad natural del cuerpo para recuperar el equilibrio

Nuestro cuerpo trabaja continuamente para mantenernos con vida.

Respiramos sin pensar en hacerlo. Nuestro corazón late. El organismo repara tejidos, regula funciones y se adapta constantemente a lo que ocurre dentro y fuera de nosotros.

Esta capacidad de mantener el equilibrio interno se conoce como **homeostasis**.

También poseemos una extraordinaria capacidad de adaptación. El cerebro y el sistema nervioso pueden reorganizarse y seguir aprendiendo a lo largo de la vida.

Pero recuperar el equilibrio no significa lo mismo para todas las personas.

Cada organismo tiene su propio ritmo y cada proceso es diferente.

Cuidar el descanso, mantener una alimentación equilibrada, realizar movimiento adaptado a nuestras posibilidades, gestionar el estrés, cuidar nuestras relaciones y seguir las recomendaciones de los profesionales que nos acompañan son pilares importantes para nuestro bienestar.

La mirada de 7Healings

7Healings parte de la idea de que el organismo posee una capacidad natural para recuperar el equilibrio.

Según el método, determinadas experiencias emocionales pueden dejar una carga que el cuerpo continúa manifestando a través de síntomas físicos o emocionales.

El objetivo de la técnica no sería “curar” directamente el síntoma, sino disminuir esa carga emocional para favorecer que el propio organismo active sus mecanismos naturales de regulación.

Desde esta perspectiva, **es el cuerpo quien realiza el proceso de recuperación.**

El terapeuta acompaña a la persona durante ese camino, liberando las memorias emocionales para que se active el proceso de autocuración.

Tu cuerpo no es tu enemigo. Ha estado trabajando por ti desde el primer día.

¿Qué es 7Healings?

7Healings es un método terapéutico integrativo y complementario creado por la **Dra. Roberta Rocco**, fundadora del Instituto Roberta Rocco.

El método surge después de más de quince años de experiencia clínica y del estudio de la embriología.

A partir de esa experiencia, la Dra. Roberta Rocco desarrolló un modelo que reúne conceptos y herramientas procedentes de diferentes disciplinas para comprender la salud desde una perspectiva más amplia.

Entre las disciplinas que inspiran el método se encuentran:

- Biodecodificación.
- Microfisioterapia.
- Programación Neurolingüística (PNL).
- Constelaciones Familiares.
- Técnicas Osteopáticas.
- Kinesiología Aplicada.
- Medicina Cuántica.

Cada una aporta una forma diferente de comprender la relación entre **cuerpo, mente y emociones**.

La propuesta de 7Healings consiste en integrar estos conocimientos dentro de un único método terapéutico.

Una mirada diferente

7Healings no se centra únicamente en el síntoma.

Busca conocer a la persona en su totalidad: su historia, sus vivencias, sus emociones y aquello que puede estar influyendo en su bienestar.

Uno de sus conceptos centrales es la **memoria emocional**.

Determinadas experiencias vividas con una gran carga emocional pueden dejar una huella en el organismo.

El objetivo es identificar esas memorias y disminuir la carga emocional asociada a ellas.

Desde la perspectiva de 7Healings, al reducir esa carga, el organismo puede recuperar más fácilmente su equilibrio natural.

No se trata solamente de mirar dónde duele, sino también de comprender la historia que hay detrás de cada persona.

¿Cómo actúa 7Healings?

Uno de los pilares del método consiste en investigar cuándo pudo comenzar una determinada memoria emocional.

Para ello se realiza un cuestionario detallado sobre la historia personal.

No solo se exploran los síntomas actuales.

También pueden abordarse diferentes etapas de la vida, acontecimientos importantes, pérdidas, cambios, conflictos, relaciones familiares y otras experiencias que puedan aportar información relevante.

Según el método, este proceso ayuda a identificar posibles conexiones entre determinadas experiencias y los síntomas que presenta la persona.

Una vez identificado el posible origen emocional, se aplica el protocolo específico de 7Healings.

El terapeuta utiliza los mapas desarrollados por el método para explorar la posible relación entre determinadas experiencias emocionales y los síntomas descritos.

El objetivo de la sesión es trabajar sobre la carga emocional asociada a esas experiencias.

¿Quién realiza el proceso de recuperación?

Esta es una idea fundamental de 7Healings.

Según la filosofía del método, **no es el terapeuta quien cura.**

Tampoco es la técnica por sí sola.

Es el propio organismo quien realiza el proceso de recuperación.

La función del terapeuta consiste en acompañar a la persona y aplicar el protocolo propio del método para liberar las memorias emocionales y activar la capacidad de autocuración, permitiendo que el cuerpo recupere su equilibrio.

Cada persona vive el proceso de una manera diferente.

Algunas personas experimentan relajación o tranquilidad. Otras pueden emocionarse al recordar determinadas experiencias. También hay quienes no perciben cambios inmediatos.

Todas estas experiencias pueden formar parte del proceso.

El cuerpo tiene su propio ritmo.

¿Cómo es una sesión de 7Healings?

Las sesiones se realizan por **videoconferencia**, desde un lugar tranquilo y sin interrupciones.

Solo necesitas un ordenador, tableta o teléfono móvil, una buena conexión a Internet y un espacio en el que puedas dedicar ese tiempo exclusivamente a ti.

La primera sesión

La primera sesión dura aproximadamente **una hora y media**.

Comenzamos con un cuestionario muy completo para conocer tu historia, tus síntomas, cuándo comenzaron y cómo afectan a tu vida.

También exploramos acontecimientos y experiencias que puedan aportar información importante para el proceso.

Después se aplica el protocolo de 7Healings.

Tres síntomas por sesión

En cada sesión trabajamos hasta **tres síntomas**, estableciendo un orden de prioridad.

Pueden ser síntomas físicos y o emocionales, como:

dolor, ansiedad, estrés, tristeza persistente, fatiga, insomnio, migrañas, problemas digestivos u otros síntomas que quieras abordar.

Después de la sesión

Se recomienda dejar aproximadamente **30 días entre una sesión y la siguiente**.

Este tiempo permite al organismo integrar el trabajo realizado y continuar su proceso de regulación.

Un tratamiento completo suele desarrollarse en **tres o cuatro sesiones**, realizando una sesión al mes, aunque cada persona puede necesitar un proceso diferente.

Durante ese tiempo pueden observarse cambios en los síntomas, en el descanso, en el estado emocional o en la manera de afrontar determinadas situaciones.

También puede ocurrir que no se perciban cambios inmediatos.

Cada organismo responde a su propio ritmo.

Las preguntas que más me hacen

“¿Y si llevo muchos años con dolor?”

Nunca es tarde para empezar a cuidarte.

A lo largo de mi experiencia he conocido personas que llevaban muchos años conviviendo con dolor y que consiguieron mejorar su calidad de vida.

Cada persona tiene una historia diferente y cada proceso puede ser distinto.

“¿Y si no funciona conmigo?”

Es una pregunta completamente comprensible.

La terapia 7Healings no puede garantizar resultados individuales, aunque en mi experiencia clínica y en la de otros profesionales que trabajan con el método hemos observado mejorías después de tratamientos completos de tres o cuatro sesiones.

Cada organismo responde de una manera diferente.

“¿Tengo que dejar mi medicación o mis tratamientos?”

No. En ningún caso.

7Healings se plantea como una terapia complementaria.

No sustituye el tratamiento indicado por tu médico ni la atención sanitaria que puedas necesitar.

Cualquier modificación de un tratamiento médico debe realizarse siempre junto con el profesional sanitario que lo haya indicado.

“¿Pueden aparecer emociones durante la sesión?”

Sí, puede ocurrir.

Recordar determinadas experiencias puede despertar emociones que llevaban mucho tiempo guardadas.

No existe una forma correcta de vivir la experiencia.

Durante el proceso podrás avanzar respetando tus propios tiempos y sin tener que hablar de aquello para lo que no te sientas preparado.

“¿Cuándo notaré cambios?”

No existe una respuesta única.

Algunas personas describen cambios desde las primeras sesiones y otras necesitan más tiempo.

Lo importante es no comparar tu evolución con la de nadie.

Tu proceso es único.

Una nueva forma de mirar tu historia

A lo largo de mi experiencia como terapeuta he aprendido algo que para mí es fundamental:

detrás de cada síntoma hay una persona.

Una persona con una historia, con miedos, con pérdidas, con sueños y también con una enorme capacidad para seguir adelante.

He aprendido que escuchar es tan importante como aplicar una técnica.

Que el dolor no siempre se ve.

Que pedir ayuda no es rendirse.

Que las emociones no nos hacen débiles.

Y que la recuperación puede tener muchos significados.

Para algunas personas puede ser dejar atrás un dolor. Para otras, volver a dormir una noche completa, recuperar la ilusión, caminar sin miedo o volver a hacer planes.

Cada pequeño avance importa.

No deseo que ninguna persona dependa de mí.

Deseo que descubra sus propios recursos, vuelva a confiar en su cuerpo, aprenda a escucharse, tome sus propias decisiones y vuelva a sentirse protagonista de su vida.

Si 7Healings puede formar parte de ese camino, será una alegría acompañarte.

Y si necesitas otros profesionales o enfoques, también lo celebraré.

Porque el objetivo es uno:

ayudarte a vivir mejor.

Un último mensaje

No eres tu dolor.

No eres tu diagnóstico.

No eres tu enfermedad.

Eres una persona con una historia única.

Y tu historia todavía se está escribiendo.

Quizá hoy solo necesites dar un pequeño paso.

Si quieres conocer más sobre 7Healings o solicitar información sobre una sesión:

LaManoAmiga.es

 www.lamanoamiga.es

 info@lamanoamiga.es

 WhatsApp: +34 684 77 64 56

7Healings es un enfoque complementario y no sustituye la atención médica ni los tratamientos indicados por los profesionales sanitarios.

Con todo mi cariño,

Priscila Farelli

Una mano amiga