

Priscila Farelli

Cuando el dolor habla

*Comprender el dolor para recuperar la
esperanza.*

Dedicatoria

A todas las personas que conviven con el dolor.

A quienes llevan demasiado tiempo buscando respuestas.

A quienes alguna vez sintieron que nadie comprendía lo que estaban viviendo.

Y a quienes, pese a todo, siguen levantándose cada mañana con la esperanza de
que las cosas puedan cambiar.

Este libro está escrito para vosotros.

Con todo mi cariño, mi respeto y la profunda convicción de que siempre merece la
pena seguir buscando caminos hacia una vida con más bienestar.

Prólogo

Mi historia: cómo el dolor cambió mi vida y me llevó a descubrir 7Healings

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

Como tantas personas, pensaba que el dolor era simplemente una consecuencia de una lesión o de una enfermedad y que, con el tiempo, desaparecería. Sin embargo, mi realidad fue muy distinta.

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. Intuí que el origen de mi sufrimiento era más complejo de lo que mostraban las pruebas médicas.

Fue entonces cuando conocí la terapia 7Healings.

Al principio me acerqué a ella 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.

Poco a poco fui realizando mi propio proceso.

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, algo que durante mucho tiempo había creído imposible.

Aquella experiencia despertó en mí una pregunta que cambiaría el rumbo de mi vida:

¿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.

Desde entonces he tenido el privilegio de escuchar muchas historias de sufrimiento, de esperanza y de superación. Cada persona llega con una historia diferente, con síntomas distintos y con un recorrido único. Por eso he aprendido que no existen recetas iguales para todos.

Este libro no pretende sustituir el consejo de un médico ni prometer resultados que nadie puede garantizar.

Mi deseo es mucho más sencillo y, al mismo tiempo, mucho más profundo.

Quiero compartir contigo aquello que he aprendido como paciente y como terapeuta.

Quiero 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 para que puedas decidir, con toda la información posible, si este enfoque tiene sentido para ti.

Si después de leer estas páginas consigues comprender un poco mejor lo que estás viviendo, recuperar una parte de la esperanza o sentir que no estás solo en este camino, este libro ya habrá cumplido su propósito.

Gracias por permitirme acompañarte.

Comencemos este viaje juntos.

Introducción

¿Por qué he escrito este libro?

Si este libro ha llegado a tus manos, es muy probable que el dolor forme parte de tu vida.

Quizá llevas meses buscando respuestas. Tal vez sean años.

Es posible que hayas recorrido consultas médicas, probado diferentes tratamientos y escuchado opiniones muy distintas. Quizá algunos te hayan ayudado y otros no tanto. Incluso puede que, en algún momento, hayas sentido que nadie comprendía realmente lo que estabas viviendo.

Si te has sentido así, quiero que sepas que no estás solo.

Yo también recorrí ese camino.

Por eso decidí escribir este libro.

No lo he escrito para convencerte de nada.

Tampoco para decirte que existe una solución única para todas las personas.

Lo he escrito porque sé lo importante que es sentirse escuchado, comprendido y acompañado cuando el dolor parece no tener fin.

A lo largo de estas páginas quiero compartir contigo todo aquello que he aprendido durante mi propio proceso de recuperación y en mi experiencia acompañando a personas que buscan mejorar su bienestar.

Encontrarás información sobre el dolor crónico explicada de forma sencilla, descubrirás cómo el estrés, las emociones y el sistema nervioso pueden influir en la experiencia del dolor y conocerás el enfoque de la terapia 7Healings como un método terapéutico integrativo y complementario.

También quiero ser completamente transparente contigo.

La terapia 7Healings forma parte de las terapias complementarias y muchas de sus propuestas proceden de su propio modelo teórico y de la experiencia clínica de sus profesionales. Actualmente, no todas sus afirmaciones cuentan con evidencia científica sólida que las respalde. Por ello, este libro no pretende sustituir el diagnóstico, el tratamiento ni el seguimiento de los profesionales sanitarios.

Mi deseo es ofrecerte una visión amplia para que puedas tomar decisiones informadas sobre tu salud.

Creo profundamente que cada persona merece ser escuchada y acompañada con respeto.

También creo que el ser humano posee una enorme capacidad para adaptarse, aprender y recuperar el equilibrio cuando recibe el apoyo adecuado.

Quizá no podamos cambiar todo lo que hemos vivido.

Pero sí podemos cambiar la forma en que caminamos hacia el futuro.

Mientras escribía estas páginas imaginaba a una persona leyendo este libro en silencio, buscando una respuesta, una explicación o simplemente un poco de esperanza.

Si esa persona eres tú, gracias por estar aquí.

Te invito a recorrer este camino conmigo.

Hazlo sin prisas.

Lee cada capítulo con calma.

Reflexiona.

Escucha a tu cuerpo.

Haz los ejercicios.

Y, sobre todo, recuerda que cada proceso de recuperación es único.

No compares tu camino con el de nadie.

Confía en tus tiempos.

Y nunca dejes de hacer preguntas.

Porque el primer paso para transformar nuestra vida suele ser comprender lo que nos está ocurriendo.

Espero, de corazón, que este libro sea para ti una fuente de conocimiento, de reflexión y, sobre todo, de esperanza.

Bienvenido.

Comencemos este viaje.

Capítulo 1

¿Qué es realmente el dolor crónico?

“Comprender el dolor es el primer paso para dejar de tenerle miedo.”

Si estás leyendo este libro, probablemente el dolor forma parte de tu vida desde hace mucho tiempo.

Quizá apareció de repente, después de una lesión, una enfermedad o un acontecimiento difícil.

O quizá fue llegando poco a poco, casi sin darte cuenta, hasta convertirse en un compañero constante.

Al principio pensabas que desaparecería.

Después empezaste a preguntarte por qué seguía ahí.

Y, con el paso del tiempo, tal vez llegaste a pensar que tendrías que aprender a vivir con él para siempre.

Si alguna vez te has sentido así, quiero decirte algo muy importante:

No estás solo.

Millones de personas en todo el mundo conviven con dolor crónico. Y, aunque cada historia es diferente, todas tienen algo en común: el deseo de volver a disfrutar de una vida con menos sufrimiento y más bienestar.

Ese es también el propósito de este libro.

¿Qué entendemos por dolor crónico?

Todos hemos sentido dolor alguna vez.

El dolor aparece cuando nos hacemos una herida, nos fracturamos un hueso o sufrimos una infección.

En estos casos hablamos de **dolor agudo**.

Es un dolor que cumple una función muy importante: protegernos.

Nos avisa de que algo necesita atención y nos ayuda a evitar un daño mayor mientras el cuerpo se recupera.

Sin embargo, existe otro tipo de dolor.

Un dolor que permanece durante meses o incluso años.

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

Generalmente se considera dolor crónico aquel que persiste durante más de tres meses o que continúa más allá del tiempo habitual de recuperación de los tejidos.

Y aquí aparece una de las mayores frustraciones para quienes lo padecen.

En ocasiones, las pruebas médicas muestran que la lesión ha mejorado.

Pero el dolor continúa.

El dolor no siempre significa que exista un daño

Durante muchos años se creyó que el dolor era una consecuencia directa de una lesión.

Hoy sabemos que la realidad es mucho más compleja.

El dolor no se produce únicamente en la parte del cuerpo que duele.

Es una experiencia creada por el sistema nervioso a partir de toda la información que recibe del organismo.

Nuestro cerebro actúa como un gran centro de interpretación.

Analiza miles de señales continuamente.

Valora si existe peligro.

Y decide cuándo generar la sensación de dolor para protegernos.

Gracias a este mecanismo retiramos la mano del fuego antes de quemarnos gravemente o dejamos de apoyar un tobillo lesionado para favorecer su recuperación.

El dolor es, por tanto, un extraordinario sistema de protección.

El problema aparece cuando esa alarma permanece activada más tiempo del necesario.

Cuando el sistema nervioso permanece en alerta

Imagina que la alarma de una casa sigue sonando durante semanas aunque ya no haya ningún intruso.

Con el tiempo, cualquier pequeño ruido hará que vuelva a activarse.

Algo parecido puede ocurrir en algunas personas con dolor crónico.

El sistema nervioso puede volverse más sensible.

Se mantiene en un estado de alerta constante y responde con mayor intensidad a estímulos que antes no resultaban dolorosos.

Este fenómeno, conocido como **sensibilización del sistema nervioso**, es uno de los mecanismos que la ciencia estudia para explicar por qué el dolor puede mantenerse incluso cuando los tejidos ya han cicatrizado.

Comprender esto puede cambiar completamente nuestra forma de ver el dolor.

No significa que el dolor sea imaginario.

Significa que el sistema encargado de protegernos puede necesitar ayuda para recuperar su equilibrio.

El cuerpo y las emociones trabajan juntos

El ser humano no está dividido en compartimentos.

No existe un cuerpo por un lado y unas emociones por otro.

Todo está conectado.

Seguramente alguna vez has sentido un nudo en el estómago antes de una entrevista importante.

O has notado cómo los hombros se tensan cuando atraviesas una etapa de mucho estrés.

O quizá has pasado una noche sin dormir después de recibir una mala noticia.

Estos ejemplos muestran algo que la investigación lleva años estudiando: nuestras emociones pueden influir en la forma en que funciona el organismo.

El estrés mantenido, la ansiedad, la falta de descanso o determinadas experiencias difíciles pueden aumentar la sensibilidad del sistema nervioso y hacer que el dolor se viva con mayor intensidad.

Esto no significa que las emociones sean la única causa del dolor.

Significa que forman parte de un conjunto de factores que merece la pena tener en cuenta cuando buscamos comprender nuestra salud.

Una mirada más amplia

Cada vez más profesionales defienden un abordaje integral del dolor crónico.

Además del tratamiento médico cuando es necesario, pueden ser importantes la fisioterapia, el ejercicio adaptado, la educación en dolor, el apoyo psicológico, los hábitos saludables y, para algunas personas, determinadas terapias complementarias.

No existe un único camino válido para todos.

Cada persona necesita un acompañamiento adaptado a su historia, a sus necesidades y a sus objetivos.

A lo largo de este libro descubrirás una de esas propuestas: la terapia 7Healings.

Conocerás cómo entiende la relación entre el cuerpo , la mente y las emociones, cómo se desarrolla una sesión y cuál es su filosofía de trabajo.

Mi intención no es decirte cuál es el camino que debes seguir.

Mi intención es ayudarte a comprender mejor tu dolor para que puedas tomar decisiones informadas y participar activamente en el cuidado de tu salud.

Porque comprender es el primer paso para recuperar la esperanza.

□ Lo esencial que quiero que recuerdes

✓El dolor crónico es una experiencia real y puede mantenerse aunque la lesión inicial haya cicatrizado.

✓El dolor no depende únicamente de los tejidos; también intervienen el sistema nervioso, el cerebro y muchos otros factores.

✓El estrés, las emociones, el descanso y los hábitos de vida pueden influir en cómo experimentamos el dolor.

✓Comprender cómo funciona el dolor nos ayuda a dejar de verlo como un enemigo y a empezar a cuidarnos de una manera más completa.

✓Existen diferentes formas de acompañar el dolor crónico y cada persona merece encontrar el enfoque que mejor se adapte a sus necesidades.

□ Un momento para ti

Quiero proponerte un pequeño ejercicio.

Busca un lugar tranquilo.

Respira profundamente tres veces.

Ahora coge un cuaderno y responde a estas preguntas con total sinceridad.

- ¿Cuándo apareció el dolor en tu vida?
- ¿Qué cambió desde entonces?
- ¿Qué es lo que más echas de menos de la vida que tenías antes?
- ¿Qué te gustaría recuperar si el dolor dejara de ocupar tanto espacio?

No busques respuestas perfectas.

Simplemente escribe.

Este cuaderno será tu compañero durante todo el libro y, poco a poco, te ayudará a conocerte mejor.

□ Mensaje de esperanza

Quiero terminar este primer capítulo diciéndote algo que me hubiera gustado escuchar cuando yo convivía con el dolor.

No eres tu dolor.

El dolor forma parte de tu historia, pero no define quién eres.

Dentro de ti sigue existiendo la misma persona que sueña, que ama, que ríe y que desea vivir plenamente.

Quizá hoy te cueste verlo.

Es normal.

El sufrimiento puede nublar nuestra mirada.

Pero quiero invitarte a no perder la esperanza.

Comprender lo que está ocurriendo en tu cuerpo es el primer paso para recuperar la confianza.

Y cuando recuperamos la confianza, empezamos a descubrir que todavía existen caminos por recorrer.

Este libro será uno de ellos.

Y me sentiré profundamente agradecida de poder acompañarte durante este viaje.

Capítulo 2

Cuando las emociones también hablan a través del cuerpo

“El cuerpo recuerda aquello que la mente, a veces, intenta olvidar.”

¿Alguna vez has sentido un nudo en el estómago antes de una entrevista importante?

¿O has notado cómo el corazón late con fuerza cuando recibes una mala noticia?

Quizá alguna vez has perdido el apetito durante una etapa de mucho estrés o has sentido una tensión constante en el cuello después de semanas de preocupaciones.

Todos hemos vivido situaciones parecidas.

Y todas tienen algo en común: nos muestran que el cuerpo, la mente y las emociones están profundamente conectados.

Durante mucho tiempo se pensó que la mente, las emociones y el cuerpo funcionaban por separado. Hoy sabemos que no es así.

Cada emoción desencadena una respuesta en nuestro organismo. Cuando sentimos miedo, alegría, tristeza o enfado, nuestro cerebro envía señales que producen cambios en el ritmo cardíaco, la respiración, la tensión muscular, las hormonas e incluso en el funcionamiento del sistema inmunitario.

Las emociones forman parte de nuestra biología.

El estrés: un aliado que puede convertirse en un problema

El estrés no siempre es negativo.

Gracias a él reaccionamos rápidamente ante una situación de peligro, concentramos nuestra atención y movilizamos la energía necesaria para afrontar un desafío.

El problema aparece cuando el estrés deja de ser algo puntual y se convierte en un compañero permanente.

Cuando vivimos durante meses o años en estado de alerta, nuestro organismo apenas encuentra momentos para descansar y recuperarse.

Dormimos peor.

Estamos más tensos.

Nos sentimos agotados.

Y, en muchas personas, el dolor puede intensificarse.

Por eso cuidar el estrés no significa únicamente sentirse más tranquilo. También puede formar parte del cuidado del dolor.

Las emociones no expresadas

A veces aprendemos, sin darnos cuenta, a guardar lo que sentimos.

Callamos para no preocupar a los demás.

Seguimos adelante aunque estemos rotos por dentro.

Intentamos ser fuertes en todo momento.

Sin embargo, las emociones que no encuentran una forma saludable de expresarse no desaparecen por arte de magia.

Pueden influir en nuestra forma de pensar, en nuestras relaciones y en cómo vivimos nuestro cuerpo.

Esto no significa que una emoción sea la causa directa de una enfermedad, sino que nuestro bienestar físico y emocional están estrechamente relacionados.

La memoria emocional

Algunas experiencias dejan una huella profunda.

La pérdida de un ser querido, un accidente, una enfermedad, una separación o cualquier situación vivida con gran intensidad pueden marcar nuestra vida.

Con el paso del tiempo, muchas personas logran integrar esas experiencias.

Otras continúan sintiendo que, de algún modo, su cuerpo permanece en estado de alerta.

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

Según el método, 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 modelo 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

Vivimos en una sociedad que nos enseña a correr.

A cumplir horarios.

A producir.

A seguir adelante incluso cuando estamos agotados.

Pero pocas veces nos enseñan a escuchar nuestro cuerpo.

Escuchar no significa tener miedo de cada síntoma.

Significa observar.

Preguntarnos qué necesitamos.

Respetar nuestros límites.

Dormir cuando estamos cansados.

Pedir ayuda cuando la necesitamos.

Y cuidar también de nuestra salud emocional.

Porque cuidar de nuestras emociones no nos hace más débiles.

Nos hace más humanos.

Comprender para transformar

Comprender la relación entre el cuerpo, el sistema nervioso y las emociones no significa buscar culpables.

No significa pensar que el dolor “está en la cabeza”.

Significa reconocer que somos seres complejos y que nuestro bienestar depende de muchos factores que interactúan entre sí.

Cuando entendemos esto, dejamos de luchar contra nuestro cuerpo y empezamos a colaborar con él.

Ese cambio de mirada puede convertirse en el inicio de un proceso de transformación.

□ Lo esencial que quiero que recuerdes

✓ El cuerpo y las emociones están profundamente conectados.

✓ El estrés mantenido puede influir en la intensidad del dolor y en la calidad de vida.

✓ Expresar las emociones de forma saludable forma parte del cuidado integral de la salud.

✓ Según el modelo de 7Healings, algunas experiencias pueden dejar memorias emocionales que merece la pena explorar dentro del proceso terapéutico.

✓✓Comprender tu cuerpo es un paso importante para cuidarte mejor.

□ Un momento para ti

Busca un lugar tranquilo y dedica unos minutos a responder estas preguntas.

- ¿Recuerdas algún momento de tu vida en el que una emoción intensa se reflejara claramente en tu cuerpo?
- ¿Cómo reaccionó tu organismo?
- ¿Qué crees que necesitabas en aquel momento y no pudiste darte?

No busques respuestas perfectas.

Simplemente escucha lo que aparezca.

A veces, comprender comienza con una pregunta.

□ Mensaje de esperanza

Quizá tu cuerpo no esté intentando detener tu vida.

Quizá esté intentando llamar tu atención.

Escucharlo con respeto, sin miedo y sin juzgarte puede ser el primer paso para recuperar la confianza en ti mismo.

Cada pequeño gesto de cuidado hacia tu cuerpo y tus emociones es una semilla que puede florecer con el tiempo.

Nunca subestimes el poder de empezar a tratarte con la misma comprensión con la que tratarías a la persona que más quieres.

Capítulo 3

La capacidad natural del cuerpo para recuperar el equilibrio

“Tu cuerpo trabaja por ti las veinticuatro horas del día, incluso cuando tú no eres consciente de ello.”

Detente un momento y piensa en algo extraordinario.

Si te haces un pequeño corte en un dedo, no necesitas decirle a tu piel cómo debe cerrarse.

Si te rompes un hueso, el organismo pone en marcha un complejo proceso de reparación.

Cada segundo, millones de células nacen, otras desaparecen y otras trabajan para mantener el equilibrio de tu cuerpo.

Tu corazón late sin que tengas que recordárselo.

Tus pulmones siguen respirando mientras duermes.

Tu sistema inmunitario reconoce y combate miles de microorganismos cada día.

Todo esto ocurre de forma automática.

Nuestro cuerpo posee una asombrosa capacidad para adaptarse, protegernos y mantener el equilibrio interno. A este equilibrio se le conoce como **homeostasis**, y es uno de los principios fundamentales de la biología.

Un organismo en constante adaptación

El cuerpo humano no es una máquina rígida.

Es un organismo vivo que cambia continuamente para responder a lo que sucede tanto en el exterior como en el interior.

Cuando haces ejercicio, tus músculos se fortalecen.

Cuando aprendes una habilidad nueva, tu cerebro crea nuevas conexiones.

Cuando descansas bien, tu organismo aprovecha ese tiempo para reparar tejidos, regular hormonas y consolidar la memoria.

Esta capacidad de adaptación recibe diferentes nombres según el sistema del que hablemos. Uno de los más conocidos es la **neuroplasticidad**, que describe la capacidad del cerebro y del sistema nervioso para reorganizarse y seguir aprendiendo a lo largo de la vida.

Gracias a ella podemos aprender, recuperarnos parcialmente tras algunas lesiones y modificar determinados patrones de funcionamiento.

Recuperar el equilibrio no siempre significa curarse

A veces imaginamos la recuperación como un camino recto.

Pero la realidad suele ser diferente.

Hay personas que consiguen una recuperación completa.

Otras aprenden a convivir con su enfermedad reduciendo el dolor y recuperando calidad de vida.

Y otras necesitan tratamientos continuados para controlar sus síntomas.

Cada proceso es único.

Hablar de la capacidad natural del cuerpo para recuperar el equilibrio no significa afirmar que todas las enfermedades tengan una solución sencilla o que todas las personas vayan a experimentar los mismos resultados.

Significa reconocer que el organismo dispone de mecanismos de reparación y adaptación que podemos favorecer cuidando nuestra salud de forma integral.

Crear un terreno favorable para el bienestar

Aunque no podemos controlar todo lo que ocurre en nuestro cuerpo, sí podemos influir en muchos aspectos de nuestra salud.

Dormir lo suficiente.

Alimentarnos de forma equilibrada.

Mantenernos físicamente activos según nuestras posibilidades.

Aprender a gestionar el estrés.

Cuidar nuestras relaciones personales.

Pedir ayuda cuando la necesitamos.

Seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios.

Todo ello ayuda a crear un entorno que favorece el funcionamiento del organismo.

No son soluciones mágicas, pero sí pilares importantes sobre los que construir bienestar.

La mirada de 7Healings

La terapia 7Healings comparte la idea de que el organismo posee una capacidad natural para recuperar el equilibrio cuando disminuyen aquellos factores que lo mantienen en un estado de desequilibrio.

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, sino ayudar a 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.

Es importante recordar que esta explicación forma parte del modelo 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.

La importancia de ser protagonista de tu proceso

Una de las enseñanzas más valiosas que podemos aprender es que nuestra salud no depende únicamente de lo que ocurre en una consulta.

Cada decisión cotidiana también cuenta.

Cada noche que descansas.

Cada paseo.

Cada momento en el que decides respirar profundamente en lugar de dejarte arrastrar por el estrés.

Cada conversación en la que expresas cómo te sientes.

Cada pequeño gesto de autocuidado.

Recuperar el bienestar no consiste en hacerlo todo perfecto.

Consiste en avanzar paso a paso, respetando tus tiempos y celebrando cada pequeño logro.

Una esperanza basada en el compromiso

A lo largo de mi camino he aprendido que la esperanza no significa esperar pasivamente a que todo cambie.

La esperanza también consiste en implicarse en el propio proceso, buscar información de calidad, rodearse de buenos profesionales y mantenerse abierto a aquellas herramientas que puedan contribuir al bienestar.

Cada persona encontrará su propio camino.

Para algunas será la fisioterapia.

Para otras, el ejercicio terapéutico.

Para otras, el acompañamiento psicológico.

Y para muchas, un enfoque integrativo que combine diferentes recursos, entre ellos la terapia 7Healings.

Lo importante no es encontrar una única respuesta.

Lo importante es descubrir aquello que, de forma segura y responsable, te ayude a vivir con mayor bienestar.

□ Lo esencial que quiero que recuerdes

- ✓ Tu cuerpo posee mecanismos naturales de adaptación, reparación y equilibrio.
- ✓ La recuperación es diferente en cada persona y depende de múltiples factores.
- ✓ Hábitos como el descanso, el movimiento, la alimentación y la gestión del estrés pueden favorecer el bienestar.
- ✓ Según el modelo de 7Healings, disminuir la carga emocional puede facilitar que el organismo recupere su equilibrio natural.
- ✓ Ser protagonista de tu proceso de salud significa participar activamente en tu cuidado, siempre acompañado por los profesionales adecuados.

□ Un momento para ti

Piensa por un instante en todo lo que tu cuerpo hace por ti cada día sin que tengas que pedírselo.

Ahora responde con calma:

- ¿Qué gesto de autocuidado podrías regalarte esta semana?
- ¿Qué hábito crees que tu cuerpo agradecería?
- ¿Hay algo que llevas tiempo posponiendo y que podría ayudarte a sentirte un poco mejor?

No busques grandes cambios.

A veces, una pequeña decisión mantenida en el tiempo tiene un enorme valor.

□ Mensaje de esperanza

Tu cuerpo ha luchado por ti desde el primer día de tu vida.

Ha superado enfermedades, heridas, momentos difíciles y desafíos que quizá ya ni recuerdas.

Puede que ahora esté cansado.

Puede que necesite más tiempo, más cuidados o un enfoque diferente.

Trátalo con paciencia.

Escúchalo con respeto.

Y recuerda que cuidar de ti no es un signo de debilidad, sino un acto de amor.

Cada paso que das hacia tu bienestar, por pequeño que parezca, es una forma de decirle a tu cuerpo: “**Estoy contigo.**”

PARTE II

Descubriendo 7Healings

Capítulo 4

¿Qué es la terapia 7Healings?

“A veces, comprender una enfermedad requiere mirar más allá del síntoma.”

Si has llegado hasta aquí, ya sabes que el dolor crónico es un fenómeno complejo. En él intervienen el sistema nervioso, las emociones, el estrés, la calidad del sueño, los hábitos de vida y muchos otros factores.

Precisamente por esa complejidad, cada vez más personas buscan un enfoque que contemple al ser humano de forma global.

La terapia **7Healings** nace con esa visión.

No se centra únicamente en el síntoma, sino que busca comprender a la persona en su totalidad: su historia, sus vivencias, sus emociones y la manera en la que todo ello puede estar influyendo en su bienestar.

El origen de 7Healings

La terapia 7Healings fue creada por la **Dra. Roberta Rocco**, fundadora del **Instituto Roberta Rocco, instituto de formación en 7Healings**.

El método surge tras más de quince años de experiencia clínica y del estudio de la embriología, disciplina que estudia el desarrollo del ser humano desde sus primeras etapas de vida.

A partir de esa experiencia, la Dra. Roberta Rocco desarrolló un modelo terapéutico integrativo que reúne conocimientos procedentes de diferentes disciplinas con el objetivo de comprender la salud desde una perspectiva más amplia.

Las disciplinas que inspiran el método

7Healings integra conceptos y herramientas procedentes de distintos enfoques terapéuticos, entre ellos:

- Biodecodificación.
- Microfisioterapia.
- Programación Neurolingüística (PNL).
- Constelaciones Familiares.

- Técnicas Osteopáticas.
- Kinesiología Aplicada.
- Medicina Cuántica.

Cada una de estas disciplinas aporta una forma distinta de entender la relación entre el cuerpo, la mente y las emociones.

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

La memoria emocional

Uno de los conceptos centrales de 7Healings es la **memoria emocional**.

Según el modelo del método, determinadas experiencias vividas con una gran carga emocional pueden dejar una huella en el organismo.

Cuando esa experiencia no llega a integrarse completamente, el cuerpo podría mantener un estado de alerta que favorecería la aparición o el mantenimiento de determinados síntomas físicos o emocionales.

El objetivo de la terapia consiste en 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.

Es importante señalar que esta explicación forma parte primordial del marco teórico del método.

¿Quién realiza la curación?

Esta es una de las ideas más importantes de 7Healings.

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

Tampoco es la técnica, por sí sola.

Quien realiza el proceso de recuperación es el propio organismo.

La función del terapeuta consiste en acompañar a la persona durante ese proceso, ayudándola a identificar posibles bloqueos emocionales y aplicando el protocolo propio del método para liberar las memorias emocionales y así activar la capacidad de autocuración, permitiendo que el cuerpo recupere su equilibrio.

Por eso, muchas personas que siguen este enfoque hablan de **autocuración** o **autosanación**. En un contexto científico, es más preciso referirse a la capacidad del organismo para autorregularse y poner en marcha sus mecanismos naturales de reparación y adaptación.

Un enfoque complementario

7Healings no pretende sustituir los tratamientos médicos, psicológicos o de fisioterapia cuando estos son necesarios.

Al contrario.

Puede entenderse como una terapia complementaria dentro de un abordaje integral de la salud.

Cada persona es diferente.

Algunas necesitarán medicación.

Otras fisioterapia.

Otras apoyo psicológico.

Y muchas encontrarán beneficios al combinar diferentes recursos bajo la orientación de profesionales cualificados.

Lo importante es que el tratamiento esté adaptado a las necesidades de cada persona y que cualquier decisión relacionada con la salud se tome de forma informada.

Una mirada esperanzadora

Una de las razones por las que muchas personas se acercan a 7Healings es porque desean comprender su historia desde una perspectiva diferente.

No buscan únicamente aliviar un síntoma.

Quieren entender qué puede estar influyendo en su bienestar y participar activamente en su proceso de recuperación.

Esa actitud de compromiso, de escucha y de apertura al cambio forma parte de la filosofía del método.

Y, más allá de cualquier técnica, es un valioso punto de partida para cuidar de uno mismo.

□ Lo esencial que quiero que recuerdes

✓ 7Healings es un método terapéutico integrativo y complementario creado por la Dra. Roberta Rocco.

✓ Se inspira en diferentes disciplinas para ofrecer una visión global de la relación entre cuerpo, mente y emociones.

✓ Según el modelo de 7Healings, la liberación de la carga emocional puede favorecer que el organismo recupere su equilibrio.

✓ El método considera que es el propio cuerpo quien realiza el proceso de recuperación y que el terapeuta actúa como acompañante, liberando las memorias emocionales que son la raíz de los síntomas.

✓ 7 Healings debe entenderse como una terapia complementaria y no como un sustituto de la atención médica cuando esta es necesaria.

□ Un momento para ti

Te invito a detenerte unos minutos y responder con sinceridad:

- ¿Qué esperas encontrar en tu camino hacia el bienestar?
- ¿Qué significa para ti recuperar el equilibrio?
- ¿Hay alguna experiencia de tu vida que sientas que todavía necesita ser comprendida o integrada?

No juzgues tus respuestas.

Simplemente escúchalas.

En ocasiones, el primer paso no es encontrar una solución, sino hacerse la pregunta adecuada.

□ Mensaje de esperanza

Cada persona tiene una historia diferente.

No existe un camino único hacia el bienestar.

Lo verdaderamente importante es no dejar de caminar.

Permítete seguir aprendiendo.

Permítete explorar nuevas posibilidades con una mente abierta y un espíritu crítico.

Y recuerda que, incluso en los momentos más difíciles, tu cuerpo sigue trabajando cada día para protegerte y mantenerte con vida.

Trátalo con respeto, cuídalo con cariño y acompáñalo con paciencia.

A veces, la esperanza comienza el día en que dejamos de preguntarnos «¿por qué me ocurre esto?» y empezamos a preguntarnos «¿qué puedo hacer hoy para cuidarme un poco más?».

Capítulo 5

¿Cómo actúa la terapia 7Healings?

“El cuerpo tiene un lenguaje propio. Aprender a escucharlo puede abrir la puerta a una nueva forma de comprender nuestra salud.”

Después de conocer el origen y la filosofía de 7Healings, es natural que surja una pregunta:

¿Cómo actúa realmente esta terapia?

Para responderla, primero es importante comprender que 7Healings propone una forma distinta de entender los síntomas.

Mientras que la medicina convencional busca identificar las causas biológicas, estructurales o funcionales de una enfermedad, 7Healings explora además si puede existir un componente emocional relacionado con el origen o el mantenimiento del malestar.

No se trata de elegir un enfoque u otro.

Muchas personas encuentran beneficios al combinar diferentes formas de cuidado, siempre con el acompañamiento de profesionales cualificados.

Todo síntoma tiene una historia

Según el modelo de 7Healings, un síntoma no aparece por casualidad.

Cada persona posee una historia única, formada por experiencias, emociones, aprendizajes y acontecimientos que han dejado una huella a lo largo de la vida.

Algunas de esas vivencias se integran de forma natural.

Otras, especialmente cuando han sido muy intensas o traumáticas, podrían dejar una carga emocional que el organismo no ha conseguido resolver completamente.

La terapia denomina a esa huella **memoria emocional**.

La búsqueda del origen emocional

Uno de los pilares de 7Healings consiste en investigar cuándo pudo comenzar esa memoria emocional.

Para ello, el terapeuta realiza un cuestionario muy detallado sobre la historia personal del paciente.

No solo se interesa por los síntomas actuales.

También explora diferentes etapas de la vida, acontecimientos importantes, pérdidas, cambios, conflictos, relaciones familiares y otros momentos 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.

Es importante recordar que esta relación forma parte del modelo explicativo 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.

La liberación de la carga emocional

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

Según la filosofía del método, este trabajo busca disminuir la carga emocional asociada a la experiencia vivida.

La propuesta de 7Healings sostiene que, al reducir esa carga, el organismo puede recuperar con mayor facilidad su equilibrio interno y favorecer sus propios mecanismos de regulación.

Desde esta perspectiva, la técnica no “cura” directamente el síntoma.

Quien realiza el proceso de recuperación es el propio cuerpo.

El desbloqueo físico y emocional

El método describe que, durante el proceso terapéutico, algunas personas experimentan una sensación de liberación emocional.

Otras refieren sentirse más tranquilas, dormir mejor, afrontar las situaciones con mayor serenidad o notar cambios progresivos en determinados síntomas.

Cada experiencia es diferente.

No todas las personas viven el proceso de la misma manera y no es posible predecir los resultados individuales.

El papel del paciente

Una de las características de 7Healings es que el paciente participa activamente en su proceso.

La terapia no consiste únicamente en recibir una sesión.

También implica observarse, escuchar el propio cuerpo, reflexionar sobre la historia personal y estar dispuesto a realizar cambios cuando sea necesario.

La actitud abierta, el compromiso con el proceso y el respeto por los propios tiempos forman parte de la filosofía del método.

El tiempo entre sesiones

Una característica diferencial de 7Healings es que las sesiones no se realizan de forma semanal.

Según el protocolo del método, se deja aproximadamente un mes entre una sesión y la siguiente.

La explicación que ofrece 7Healings es que ese tiempo permite al organismo integrar los cambios y continuar el proceso de regulación iniciado durante la sesión.

Por este motivo, un tratamiento completo suele desarrollarse en tres o cuatro sesiones, aunque la duración puede variar según las características de cada persona.

Una visión integradora

Más allá de la técnica, 7Healings invita a observar a la persona en su totalidad.

No solo pregunta dónde duele.

También pregunta cómo vive, qué ha experimentado, cómo afronta el estrés, cuáles son sus relaciones y qué significado tienen determinadas vivencias en su historia.

Esa mirada global es uno de los aspectos que muchas personas valoran del método.

Sentirse escuchadas.

Poder contar su historia.

Y disponer de un espacio donde cuerpo y emociones sean atendidos conjuntamente.

□ Lo esencial que quiero que recuerdes

✓Según 7Healings, los síntomas pueden estar relacionados con memorias emocionales no resueltas.

✓El método busca identificar y disminuir la carga emocional asociada a determinadas experiencias.

✓La filosofía de 7Healings sostiene que es el propio organismo quien realiza el proceso de recuperación.

- ✓Cada persona vive el proceso de forma diferente y los resultados pueden variar.
 - ✓La terapia propone un enfoque integrativo que complementa, pero no sustituye, la atención sanitaria convencional.
-

□ Un momento para ti

Te invito a mirar tu historia con curiosidad y sin juzgarte.

Pregúntate:

- ¿Qué acontecimientos han marcado mi vida?
- ¿Hay experiencias que todavía me generan un fuerte impacto emocional cuando las recuerdo?
- ¿Qué he aprendido de ellas?
- ¿Qué me gustaría liberar para poder vivir con más tranquilidad?

No necesitas responderlo todo hoy.

A veces, el simple hecho de empezar a mirar hacia dentro ya es un paso importante.

□ Mensaje de esperanza

Cada persona guarda dentro de sí una historia de esfuerzo, de heridas y también de fortaleza.

Quizá hayas pasado demasiado tiempo concentrando toda tu atención en el dolor.

Hoy quiero invitarte a mirar también todo aquello que sigue funcionando en ti.

Tu capacidad para adaptarte.

Para aprender.

Para pedir ayuda.

Para volver a empezar.

Nunca es tarde para iniciar un camino diferente.

Y, aunque el recorrido sea lento, cada paso dado con esperanza y compromiso puede acercarte un poco más a la vida que deseas.

Capítulo 6

¿Cómo es una sesión de 7Healings?

“Conocer lo que va a ocurrir reduce la incertidumbre y nos permite vivir la experiencia con mayor tranquilidad.”

Una de las preguntas que más me hacen las personas antes de reservar una sesión es:

“¿Cómo será la sesión?”

Es una pregunta completamente normal.

Cuando vamos a vivir una experiencia nueva queremos saber qué ocurrirá, cuánto durará, cómo debemos prepararnos y qué podemos esperar.

En este capítulo quiero explicártelo paso a paso para que llegues a tu primera sesión con la mayor tranquilidad posible.

Antes de la sesión

Todas las sesiones de 7Healings se realizan **por videoconferencia**.

Esto permite que puedas recibir el acompañamiento desde la comodidad de tu hogar, sin necesidad de desplazarte.

Solo necesitarás:

- Un ordenador, una tableta o un teléfono móvil.
- Una buena conexión a Internet.
- Un lugar tranquilo donde nadie pueda interrumpirnos.
- Una silla cómoda o, preferiblemente, un lugar donde puedas permanecer tumbado durante la sesión.

Es recomendable apagar las notificaciones del teléfono y dedicar ese tiempo exclusivamente a ti.

Durante esa hora, lo más importante eres tú.

La primera sesión

La primera sesión es diferente a las siguientes.

Tiene una duración aproximada de **una hora y media**, ya que necesitamos conocernos y comprender en profundidad tu historia.

Comenzaremos realizando un cuestionario muy completo.

Hablaremos de tus síntomas actuales, de cuándo comenzaron, de cómo afectan a tu vida y de otros acontecimientos que puedan aportar información importante para el proceso.

No se trata de juzgarte.

Ni de buscar culpables.

Se trata de conocerte.

Cada persona tiene una historia única y merece ser escuchada con respeto.

El cuestionario

El cuestionario constituye una parte fundamental del método.

A través de él exploraremos distintos momentos de tu vida para comprender mejor tu situación.

Esta información ayuda a orientar la búsqueda del posible origen emocional de los síntomas.

Responderás únicamente aquello que desees compartir.

No existen respuestas correctas o incorrectas.

Lo más importante es que te sientas cómodo y seguro durante todo el proceso.

La aplicación de la técnica

Una vez finalizado el cuestionario comenzaremos la aplicación del protocolo de 7Healings.

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

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

Tres síntomas por sesión

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

Estos síntomas pueden ser:

- Dolor físico.
- Ansiedad.
- Estrés.
- Tristeza persistente.

- Fatiga.
- Insomnio.
- Migrañas.
- Problemas digestivos.
- O cualquier otro síntoma físico o emocional que desees abordar.

Esta forma de trabajar permite centrar toda la atención en aquello que resulta más importante para ti en ese momento.

¿Qué puedes sentir durante la sesión?

Cada persona vive la experiencia de manera diferente.

Algunas personas experimentan una profunda sensación de relajación.

Otras sienten una gran tranquilidad.

Hay quienes se emocionan al recordar determinadas vivencias.

Y también hay personas que no perciben cambios inmediatos durante la sesión.

Todas estas respuestas pueden formar parte del proceso.

No existe una forma “correcta” de vivir la experiencia.

Después de la sesión

Una vez finalizada la sesión, comienza un periodo de integración.

Según el protocolo de 7Healings, se recomienda esperar aproximadamente **30 días** antes de realizar la siguiente sesión.

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

Durante esos días es posible que observes cambios en tus síntomas, en tu descanso, en tu estado emocional o en la manera de afrontar determinadas situaciones.

También es posible que no notes cambios inmediatos.

Cada organismo responde a su propio ritmo.

¿Cuántas sesiones suelen ser necesarias?

Según la experiencia clínica comunicada por el Instituto Roberta Rocco, muchas personas completan el proceso con **tres o cuatro sesiones**, realizando **una sesión al mes**.

Sin embargo, cada persona es diferente y el número de sesiones puede variar en función de sus necesidades y evolución.

Tu papel en el proceso

Existe algo que quiero decirte antes de terminar este capítulo.

La sesión dura una hora.

Pero el verdadero protagonista del proceso eres tú.

Ninguna terapia puede sustituir el compromiso que cada persona tiene con su propia salud.

Escuchar tu cuerpo.

Descansar.

Cuidar tu alimentación.

Moverte dentro de tus posibilidades.

Expresar tus emociones.

Seguir las recomendaciones de los profesionales que te acompañan.

Todo ello forma parte del camino.

La terapia es un apoyo.

Pero el cambio también se construye con los pequeños gestos que realizas cada día.

□ Lo esencial que quiero que recuerdes

✓ Las sesiones de 7Healings se realizan por videoconferencia, en un entorno tranquilo y sin interrupciones.

✓ La primera sesión dura aproximadamente una hora y media e incluye un cuestionario detallado.

✓ En cada sesión se trabajan hasta tres síntomas físicos o emocionales por orden de prioridad.

✓ Entre una sesión y la siguiente se recomienda un intervalo aproximado de treinta días, de acuerdo con el protocolo del método.

✓ Tu implicación, tus hábitos de vida y el acompañamiento de los profesionales que forman parte de tu cuidado son elementos fundamentales de tu proceso.

□ Un momento para ti

Antes de terminar este capítulo, dedica unos minutos a pensar en estas preguntas:

- ¿Qué te gustaría conseguir si iniciaras un proceso terapéutico?
- ¿Cuál es el síntoma que más limita tu vida en este momento?
- Si dentro de seis meses te sintieras mejor, ¿qué sería lo primero que volverías a hacer?

Escribe tus respuestas.

A veces, poner nuestros deseos por escrito es el primer paso para empezar a convertirlos en realidad.

□ Mensaje de esperanza

Pedir ayuda nunca es un signo de debilidad.

Es un acto de valentía.

Cada persona que decide iniciar un proceso terapéutico está diciendo algo muy importante:

“Mi bienestar merece una oportunidad.”

No importa cuánto tiempo lleves conviviendo con el dolor.

No importa cuántas veces hayas sentido que el camino era demasiado difícil.

Mientras exista la voluntad de seguir avanzando, siempre habrá espacio para aprender, crecer y descubrir nuevas formas de cuidar de ti.

Confía en tu capacidad para dar el siguiente paso.

No necesitas recorrer todo el camino hoy.

Solo necesitas empezar.

PARTE III

Tu camino hacia el bienestar

Capítulo 7

Prepararte para el cambio

“Toda transformación comienza mucho antes del primer resultado. Empieza el día en que decides darte una oportunidad.”

Si has llegado hasta este capítulo, quiero darte la enhorabuena.

Has dedicado tiempo a comprender mejor tu dolor, has conocido una forma diferente de entender la relación entre el cuerpo, la mente y las emociones y, sobre todo, has dado un paso muy importante: abrirte a nuevas posibilidades.

Ahora quiero hablarte de algo que, en mi experiencia como terapeuta, marca una gran diferencia.

La actitud con la que iniciamos un proceso de cambio.

No hablo de pensar en positivo todo el tiempo.

No hablo de negar el dolor ni de obligarte a sonreír cuando no tienes fuerzas.

Hablo de algo mucho más sencillo.

De darte permiso para creer que tu vida todavía puede mejorar.

El cambio empieza con una decisión

Muchas personas esperan sentirse mejor para empezar a cuidarse.

Sin embargo, en muchas ocasiones ocurre justo al contrario.

Primero decidimos cuidarnos.

Y poco a poco empezamos a sentirnos mejor.

No necesitas tener todas las respuestas.

Solo necesitas estar dispuesto a dar el siguiente paso.

Un paso cada día.

Recuperar la confianza en tu cuerpo

Cuando convivimos durante mucho tiempo con el dolor es fácil dejar de confiar en nuestro cuerpo.

Cada molestia genera preocupación.

Cada movimiento produce miedo.

Cada síntoma parece una amenaza.

Poco a poco comenzamos a vivir pendientes del dolor.

Sin darnos cuenta, toda nuestra atención gira alrededor de él.

Pero quiero invitarte a cambiar esa mirada.

Tu cuerpo no es tu enemigo.

Ha estado contigo desde el primer instante de tu vida.

Respira por ti.

Late por ti.

Trabaja por ti incluso mientras duermes.

Quizá hoy necesite más ayuda.

Más descanso.

Más comprensión.

Más paciencia.

Pero sigue estando de tu lado.

Las creencias también influyen

Todos tenemos creencias.

Algunas nos impulsan.

Otras nos limitan.

Frases como:

“Nunca voy a mejorar.”

“Mi cuerpo está roto.”

“Ya he probado de todo.”

“No merece la pena intentarlo otra vez.”

son comprensibles cuando llevamos mucho tiempo sufriendo.

Sin embargo, también pueden influir en nuestra manera de afrontar el día a día.

No se trata de repetir frases positivas sin sentirlas.

Se trata de preguntarnos si esas creencias nos ayudan o nos impiden seguir avanzando.

A veces, cambiar una pregunta puede abrir una puerta.

En lugar de preguntarte:

“¿Por qué me ocurre esto?”

Prueba a preguntarte:

“¿Qué puedo hacer hoy para cuidarme un poco mejor?”

El poder de los pequeños pasos

Muchas personas abandonan porque quieren cambiar toda su vida de un día para otro.

Pero el bienestar suele construirse de otra manera.

Con pequeños gestos repetidos una y otra vez.

Dormir media hora antes.

Dar un paseo de diez minutos.

Respirar profundamente cuando aparece el estrés.

Pedir ayuda.

Hablar con alguien de confianza.

Celebrar cada avance, por pequeño que parezca.

Los grandes cambios suelen comenzar con decisiones muy pequeñas.

Rodéate de un buen equipo

No tienes que recorrer este camino solo.

Permite que te acompañen las personas que pueden ayudarte.

Tu médico.

Tu fisioterapeuta.

Tu psicólogo, si lo necesitas.

Tu familia.

Tus amigos.

Y, si decides iniciar un proceso con una terapia complementaria como 7Healings, tu terapeuta.

Cada profesional aporta una mirada diferente.

Trabajar en equipo suele ofrecer más posibilidades que intentar hacerlo todo en soledad.

Sé paciente contigo

Vivimos en una sociedad que quiere resultados inmediatos.

Pero el cuerpo tiene su propio ritmo.

Hay días en los que sentirás que avanzas mucho.

Otros parecerá que todo se ha detenido.

Eso no significa que hayas fracasado.

Significa que estás recorriendo un camino.

Y todos los caminos tienen curvas.

No te compares con nadie.

Respetar tus tiempos.

Confía en el proceso.

Tu historia no termina aquí

Quizá este libro llegó a tus manos porque estabas buscando una respuesta.

O quizá simplemente buscabas un poco de esperanza.

Sea cual sea el motivo, quiero que recuerdes algo.

Tu historia todavía se está escribiendo.

El dolor forma parte de algunos capítulos.

Pero no tiene por qué escribir el final.

Cada día tienes una nueva oportunidad para cuidar de ti.

Y eso, aunque a veces no lo parezca, es una forma muy poderosa de transformar tu vida.

□ Lo esencial que quiero que recuerdes

- ✓ El cambio comienza cuando decides darte una oportunidad.
 - ✓ Tu cuerpo no es tu enemigo; merece ser escuchado y cuidado.
 - ✓ Las creencias pueden influir en la forma en que afrontamos el dolor y los desafíos.
 - ✓ Los pequeños hábitos mantenidos en el tiempo pueden producir grandes cambios en tu bienestar.
 - ✓ Pedir ayuda y dejarte acompañar es un acto de fortaleza, no de debilidad.
-

□ Un momento para ti

Te propongo un ejercicio muy sencillo.

Escribe una carta a tu cuerpo.

No pienses demasiado.

Simplemente escribe.

Puedes empezar así:

“Querido cuerpo...”

Cuéntale cómo te has sentido durante estos años.

Pídele perdón si alguna vez lo has tratado con dureza.

Dale las gracias por todo lo que ha seguido haciendo por ti, incluso en los días más difíciles.

Y termina la carta con un compromiso.

Uno solo.

Algo que puedas cumplir a partir de hoy para cuidarlo un poco mejor.

Guarda esa carta.

Vuelve a leerla dentro de unos meses.

Quizá descubras que, además de cambiar tu cuerpo, también ha cambiado tu manera de mirarte.

□ Mensaje de esperanza

Si hoy solo puedes dar un paso, da ese paso.

No necesitas correr.

No necesitas demostrar nada.

Solo necesitas seguir caminando.

Recuerda siempre que el bienestar no es un destino al que se llega de un día para otro.

Es un camino que se construye con paciencia, con amor hacia uno mismo y con la decisión de no rendirse.

Y si alguna vez sientes que las fuerzas te faltan, recuerda esto:

Nunca subestimes el poder de una persona que, después de haber sufrido, decide volver a creer en la posibilidad de sentirse mejor.

Capítulo 8

Las preguntas que más me hacen mis pacientes

“No existen preguntas pequeñas cuando hablamos de salud. Cada duda merece ser escuchada con respeto.”

A lo largo de los años, muchas personas han llegado a mi consulta con ilusión, pero también con miedo, incertidumbre y muchas preguntas.

Es completamente normal.

Cuando convivimos con dolor o con un problema de salud durante mucho tiempo, necesitamos comprender qué vamos a hacer y por qué.

En este capítulo quiero responder a las preguntas que escucho con más frecuencia.

Quizá algunas de ellas también sean las tuyas.

“¿Y si después de tantos años ya no tengo solución?”

Esta es, probablemente, la pregunta que más escucho.

Y siempre respondo lo mismo.

Nadie puede prometer un resultado concreto.

Cada persona es diferente.

Cada cuerpo tiene su propia historia.

Lo que sí puedo decirte es que nunca es tarde para empezar a cuidarte.

He conocido personas que llevaban muchos años conviviendo con dolor y que consiguieron mejorar su calidad de vida.

También he acompañado a otras cuyo proceso fue más lento.

Por eso prefiero hablar de posibilidades y no de certezas.

Mientras exista la voluntad de seguir buscando caminos, siempre habrá esperanza.

“¿Y si no funciona conmigo?”

Es una pregunta completamente comprensible.

Cuando una persona ha probado muchos tratamientos sin obtener los resultados que esperaba, es normal que aparezcan dudas.

La terapia 7Healings, como cualquier otro enfoque terapéutico, no puede garantizar resultados individuales pero sí, siempre hay mejorías después de un tratamiento completo de 3 a 4 sesiones.

Aunque cada organismo responde de una manera diferente.

Lo importante es iniciar el proceso con expectativas realistas, mantener una comunicación abierta con el terapeuta y valorar la evolución de forma conjunta.

“¿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 pretende reemplazar la atención sanitaria que puedas necesitar.

Si en algún momento fuera necesario modificar un tratamiento médico, esa decisión siempre debe tomarse junto con el profesional sanitario que lo ha prescrito.

“¿Y si durante la sesión aparecen emociones intensas?”

Puede ocurrir.

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

Si sucede, no significa que estés haciendo algo mal.

Al contrario.

Muchas personas sienten alivio cuando por fin pueden expresar aquello que durante años habían mantenido en silencio.

Durante todo el proceso estarás acompañado y podrás avanzar a tu propio ritmo.

Nunca tendrás que hablar de nada para lo que no te sientas preparado.

“¿Es normal sentir miedo antes de empezar?”

Sí.

Completamente normal.

Toda experiencia nueva genera incertidumbre.

Muchas personas llegan nerviosas a la primera sesión.

Sin embargo, ese nerviosismo suele desaparecer poco a poco cuando sienten que están siendo escuchadas sin juicios y con respeto.

No necesitas llegar con todas las respuestas.

Solo necesitas llegar siendo tú mismo.

“¿Cuánto tiempo tardaré en notar cambios?”

No existe una respuesta única.

Algunas personas describen cambios desde las primeras sesiones, mientras que otras necesitan más tiempo.

Cada proceso tiene su propio ritmo.

Lo importante es no comparar tu evolución con la de otras personas.

“¿Qué puedo hacer para favorecer mi bienestar entre una sesión y otra?”

Hay muchas pequeñas acciones que pueden ayudarte.

Dormir lo suficiente.

Mantener una alimentación equilibrada.

Realizar actividad física adaptada a tus posibilidades.

Dedicar unos minutos al día a la respiración o la relajación.

Hablar con alguien de confianza cuando lo necesites.

Seguir las recomendaciones de los profesionales que forman parte de tu cuidado.

Y, sobre todo, tratarte con paciencia.

El bienestar se construye día a día.

“¿Cómo sabré si esta terapia es para mí?”

Solo tú puedes responder a esa pregunta.

Mi invitación es que tomes una decisión informada.

Lee.

Pregunta.

Infórmate.

Resuelve todas tus dudas.

Y, si decides iniciar el proceso, hazlo porque sientes que puede aportar algo positivo a tu camino.

La decisión siempre será tuya.

Y será respetada.

☐ Lo esencial que quiero que recuerdes

✓ No existen soluciones idénticas para todas las personas.

✓ 7Healings es una terapia complementaria y no sustituye la atención médica.

✓ Es normal sentir dudas o miedo antes de comenzar un proceso terapéutico.

✓ Cada persona evoluciona a un ritmo diferente.

✓ La información, la confianza y el acompañamiento son pilares fundamentales para tomar decisiones sobre tu salud.

☐ Un momento para ti

Escribe en una hoja las tres preguntas que más te preocupan sobre tu salud en este momento.

Ahora, junto a cada una de ellas, escribe otra pregunta:

¿Qué puedo hacer hoy para acercarme un poco más a la respuesta?

No siempre podemos controlar lo que ocurre.

Pero casi siempre podemos decidir cuál será nuestro siguiente paso.

□ Mensaje de esperanza

Las dudas no son un obstáculo.

Son una señal de que estás buscando comprender.

Y cuando una persona decide buscar respuestas con honestidad, ya ha comenzado a caminar.

No tengas miedo de preguntar.

No tengas miedo de pedir ayuda.

Y, sobre todo, no tengas miedo de seguir creyendo que tu historia todavía puede escribirse de una manera diferente.

Porque la esperanza no nace de tener todas las respuestas.

La esperanza nace de no dejar de buscarlas.

Capítulo 9

Lo que mis pacientes me han enseñado

“Cada persona que entra en mi consulta llega buscando una respuesta. Sin saberlo, muchas veces también me regala una enseñanza.”

Cuando decidí formarme como terapeuta, pensaba que mi trabajo consistiría en ayudar a las personas.

Con el paso del tiempo descubrí que también serían ellas quienes me ayudarían a mí.

Cada historia que escucho me recuerda algo importante.

Que detrás de cada síntoma existe una persona.

Una persona con ilusiones.

Con miedos.

Con pérdidas.

Con sueños que quizá tuvo que dejar aparcados porque el dolor ocupó demasiado espacio en su vida.

Con el tiempo comprendí que mi labor no consiste únicamente en aplicar una técnica.

Mi primera responsabilidad es escuchar.

Escuchar de verdad.

Sin prisas.

Sin juzgar.

Sin interrumpir.

Porque, para muchas personas, esa es la primera vez en mucho tiempo que sienten que alguien les dedica un espacio para contar cómo se sienten.

Y eso, por sí solo, ya tiene un enorme valor.

He aprendido que el dolor no se ve

Muchas personas llegan a la consulta con una frase que se repite una y otra vez.

“Como mis pruebas salen bien, algunos piensan que exagero.”

Esa frase siempre me emociona.

Porque el dolor no necesita ser visible para ser real.

No todas las heridas aparecen en una radiografía.

No todo el sufrimiento puede medirse con un análisis.

Y ninguna persona debería sentirse cuestionada por el simple hecho de no encontrar una explicación inmediata a lo que está viviendo.

Ser escuchado con respeto también forma parte del cuidado.

He aprendido que cada historia merece ser contada

No existen dos pacientes iguales.

Aunque dos personas tengan el mismo diagnóstico, cada una lo vive de una manera diferente.

Algunas llegan llenas de miedo.

Otras, profundamente cansadas.

Algunas conservan una enorme esperanza.

Otras sienten que ya no les queda ninguna.

Por eso intento recibir a cada persona sin expectativas.

Sin pensar que ya sé lo que necesita.

Prefiero escuchar primero.

Porque muchas veces la respuesta comienza cuando alguien se siente comprendido.

He aprendido que las emociones no nos hacen débiles

Vivimos en una sociedad que, durante mucho tiempo, nos enseñó a callar.

A no llorar.

A seguir adelante aunque estuviéramos rotos por dentro.

Sin embargo, he visto cómo muchas personas empezaban a sentirse más ligeras simplemente porque, por primera vez, podían expresar aquello que llevaban años guardando.

Llorar no es fracasar.

Pedir ayuda no es rendirse.

Reconocer que estamos sufriendo tampoco nos hace débiles.

Nos hace humanos.

He aprendido que la esperanza también necesita ser cuidada

Hay personas que llegan convencidas de que nada podrá ayudarlas.

Y no las juzgo.

Cuando alguien lleva años sufriendo, es comprensible que pierda la ilusión.

Mi trabajo nunca consiste en prometer resultados.

Consiste en recordarles que todavía existen caminos por explorar.

Que merece la pena seguir cuidándose.

Que ningún profesional puede garantizar una recuperación, pero sí puede ofrecer un acompañamiento honesto, respetuoso y comprometido.

La esperanza no nace de una promesa.

Nace de sentirse acompañado.

He aprendido que la recuperación tiene muchos significados

Durante años pensé que recuperarse era dejar de tener síntomas.

Hoy sé que la recuperación puede adoptar muchas formas.

Para algunas personas será volver a caminar sin miedo.

Para otras, dormir una noche completa.

Para otras, volver a jugar con sus hijos.

O recuperar la ilusión por hacer planes.

O aprender a vivir con más calma.

Cada pequeño avance merece ser celebrado.

Porque cada uno representa una victoria sobre el sufrimiento.

Lo que deseo para cada persona que llega a mí

No deseo que nadie dependa de mí.

Deseo que cada persona descubra sus propios recursos.

Que vuelva a confiar en su cuerpo.

Que aprenda a escucharse.

Que tome decisiones informadas.

Que recupere la ilusión.

Y que, poco a poco, vuelva a sentirse protagonista de su propia vida.

Si la terapia 7Healings puede formar parte de ese camino, será una alegría acompañarle.

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

Porque el objetivo nunca ha sido demostrar que una técnica es mejor que otra.

El objetivo siempre ha sido el mismo.

Ayudar a las personas a vivir mejor.

Gracias

Si algún día decides confiar en mí para acompañarte, quiero que sepas algo.

No veré solo un diagnóstico.

No veré solo un síntoma.

Veré a una persona.

Con una historia irrepetible.

Con un valor inmenso.

Y con un potencial que, quizá ahora mismo, le cueste reconocer.

Creo profundamente que todos merecemos ser escuchados con respeto, tratados con dignidad y acompañados con humanidad.

Ese es el compromiso que intento llevar a cada sesión.

Y también el que ha guiado cada página de este libro.

□ Lo esencial que quiero que recuerdes

✓ Detrás de cada síntoma hay una persona con una historia única.

✓ Ser escuchado con respeto y sin juicios puede formar parte del proceso de bienestar.

✓ Pedir ayuda es un acto de valentía.

✓ La recuperación no siempre significa lo mismo para todas las personas.

✓ La esperanza crece cuando encontramos profesionales que nos acompañan con honestidad, humanidad y respeto.

□ Un momento para ti

Quiero proponerte un ejercicio muy especial.

Cierra los ojos durante unos instantes.

Respira despacio.

Ahora imagina que estás delante de la persona que eras antes de que el dolor apareciera en tu vida.

Obsérvala.

Mírala con cariño.

Y pregúntale:

¿Qué necesitas de mí hoy?

Escucha la respuesta sin juzgarla.

Después, escribe unas líneas en tu cuaderno.

No importa si son muchas o pocas.

Lo importante es que nazcan del corazón.

A veces, la persona que más necesita nuestra comprensión somos nosotros mismos.

□ Mensaje de esperanza

Antes de despedirme, quiero dejarte una última reflexión.

A lo largo de estas páginas hemos hablado de dolor, de emociones, de cuerpo, de esperanza y de recuperación.

Pero, por encima de todo, hemos hablado de personas.

Y tú eres una de ellas.

Quizá hoy todavía estés atravesando un momento difícil.

Quizá el camino siga siendo incierto.

Pero quiero que recuerdes algo que nunca deberías olvidar:

Tu valor como persona nunca depende de la intensidad de tu dolor.

Eres mucho más que un diagnóstico.

Mucho más que un síntoma.

Mucho más que una enfermedad.

Y deseo de corazón que, cuando cierres este libro, no solo hayas aprendido algo nuevo sobre tu salud.

Deseo que también hayas recuperado algo que el dolor nunca debería arrebatarte:

La esperanza de volver a creer en ti.

Conclusión

Una carta para ti

Querido lector:

Si has llegado hasta aquí, quiero darte las gracias.

Gracias por haber dedicado tu tiempo a leer estas páginas.

Gracias por permitirme acompañarte durante este pequeño tramo de tu camino.

Y, sobre todo, gracias por no rendirte.

Porque si has abierto este libro, creo que hay una parte de ti que todavía desea comprender lo que está viviendo y encontrar nuevas formas de cuidar de sí misma.

Esa parte merece ser escuchada.

A lo largo de este libro hemos hablado del dolor.

Hemos descubierto que el dolor crónico es mucho más complejo de lo que durante muchos años se creyó.

Hemos visto cómo el cuerpo, el sistema nervioso, las emociones, el descanso, el estrés y nuestros hábitos pueden influir en la forma en la que vivimos nuestra salud.

También hemos hablado de la terapia 7Healings.

Te he explicado cómo entiende este método la relación entre el cuerpo y las emociones, cómo se desarrolla una sesión y cuál es su propuesta de acompañamiento.

Mi deseo nunca ha sido convencerte.

Mi deseo ha sido ofrecerte información, compartir mi experiencia y abrir una puerta para que puedas decidir con libertad qué camino tiene más sentido para ti.

Si algo me ha enseñado mi propia historia es que nunca debemos perder la capacidad de seguir buscando respuestas.

Hace años yo también era una persona que convivía con el dolor y que se preguntaba si algún día volvería a sentirse bien.

Nunca imaginé que aquel camino me llevaría a descubrir una nueva forma de entender la salud y, mucho menos, que terminaría dedicando mi vida a acompañar a otras personas.

Por eso sé que la vida puede sorprendernos.

Y sé que, incluso cuando todo parece difícil, siempre existe la posibilidad de dar un paso más.

Quizá ese paso sea pedir ayuda.

Quizá sea empezar a cuidar mejor de ti.

Quizá sea aprender a escuchar tu cuerpo.

O quizá sea atreverte a probar un enfoque diferente, siempre de manera informada y acompañado por los profesionales adecuados.

No importa cuál sea tu siguiente paso.

Lo importante es que sea un paso hacia tu bienestar.

Quiero pedirte una cosa.

Sé amable contigo.

No te juzgues por los días en los que te sientas cansado.

No te compares con otras personas.

No pienses que has fracasado porque tu proceso sea más lento de lo que esperabas.

Cada cuerpo tiene su historia.

Cada persona tiene su ritmo.

Y cada pequeño avance merece ser celebrado.

Nunca olvides que eres mucho más que un diagnóstico.

Mucho más que una enfermedad.

Mucho más que un síntoma.

Eres una persona con sueños, con capacidades, con fortalezas y con una historia que todavía continúa escribiéndose.

Deseo de corazón que este libro haya sido una pequeña luz en alguno de tus días difíciles.

Que te haya ayudado a comprender mejor tu cuerpo.

Que te haya hecho sentir acompañado.

Y que, al terminar la última página, hayas recuperado algo muy valioso:

La esperanza.

Porque la esperanza no elimina el dolor de un día para otro.

Pero sí nos da la fuerza necesaria para seguir caminando.

Y mientras seguimos caminando, pueden aparecer nuevas oportunidades, nuevos aprendizajes y nuevas formas de vivir.

Antes de despedirme, quiero dejarte con una reflexión que ha acompañado mi propia vida durante mucho tiempo.

No siempre podemos elegir lo que nos ocurre.

Pero sí podemos elegir cómo decidimos acompañarnos mientras atravesamos ese camino.

Ojalá elijas hacerlo con paciencia.

Con respeto.

Con amor hacia ti mismo.

Y con la certeza de que pedir ayuda nunca es una señal de debilidad, sino una expresión de valentía.

Gracias por permitirme entrar en un pequeño rincón de tu vida.

Ha sido un verdadero honor acompañarte.

Con todo mi cariño,

Una mano amiga.

Epílogo

Un último abrazo

Querido lector:

Si has llegado hasta esta última página, quiero darte las gracias.

Gracias por haber compartido conmigo este camino.

Quizá comenzaste este libro buscando respuestas.

Quizá solo necesitabas comprender un poco mejor lo que estabas viviendo.

O quizá, sencillamente, necesitabas sentir que alguien entendía tu dolor.

Sea cual sea la razón que te trajo hasta aquí, deseo que estas páginas te hayan dejado algo valioso.

Tal vez una idea.

Tal vez una nueva forma de mirar tu cuerpo.

Tal vez una pequeña esperanza.

Y, si ha sido así, este libro ya habrá cumplido su propósito.

Quiero que recuerdes algo que considero esencial.

No eres una enfermedad.

No eres un diagnóstico.

No eres una resonancia, una analítica ni un informe médico.

Eres una persona.

Una persona con una historia única, con experiencias que la han marcado, con personas a las que ama, con sueños que quizá han quedado en pausa y con una enorme capacidad para seguir creciendo.

A lo largo de la vida todos atravesamos momentos difíciles.

Hay etapas en las que sentimos que el camino se vuelve cuesta arriba y que las fuerzas comienzan a faltar.

Si hoy te encuentras en uno de esos momentos, me gustaría pedirte una sola cosa:

No pierdas la curiosidad por seguir buscando aquello que pueda ayudarte.

Busca profesionales que te escuchen.

Rodéate de personas que te respeten.

Haz preguntas.

Infórmate.

Cuida de tu cuerpo con cariño.

Y recuerda que pedir ayuda nunca es una señal de debilidad.

Es una muestra de valentía.

También quiero invitarte a ser paciente contigo.

Los procesos de recuperación rara vez son una línea recta.

Habrás días luminosos.

Y habrá otros más difíciles.

Eso no significa que estés retrocediendo.

Significa que estás recorriendo un camino que, como todos los caminos importantes de la vida, necesita tiempo, constancia y compasión.

Si algo deseo que permanezca contigo después de cerrar este libro es esta idea:

Nunca dejes que el dolor te haga olvidar quién eres.

Porque, incluso en los momentos más oscuros, sigue existiendo dentro de ti una parte que conserva la capacidad de aprender, de adaptarse, de amar y de encontrar nuevos motivos para sonreír.

Confía en esa parte.

Cuídala.

Escúchala.

Ella ha estado contigo desde el principio y seguirá acompañándote siempre.

Mi historia me enseñó que, incluso después de los periodos más difíciles, pueden aparecer nuevos comienzos.

No sé cuál será tu camino.

No sé qué profesionales te acompañarán.

No sé qué herramientas serán las más adecuadas para ti.

Pero sí sé algo.

Mientras exista la voluntad de seguir cuidándote, siempre habrá espacio para la esperanza.

Gracias por permitirme formar parte de un pequeño capítulo de tu vida.

Ha sido un privilegio caminar a tu lado.

Y si algún día, al mirar atrás, recuerdas este libro con una sonrisa o con un poco más de serenidad, sentiré que todo el esfuerzo habrá merecido la pena.

Te deseo salud.

Te deseo calma.

Te deseo personas que te acompañen con respeto y humanidad.

Y, sobre todo, te deseo que nunca dejes de creer en tu capacidad para seguir adelante.

Con todo mi cariño,

Una mano amiga

Bibliografía y fuentes consultadas

Este libro se ha elaborado a partir de tres pilares fundamentales:

- La evidencia científica disponible sobre el dolor crónico, la neurociencia, el estrés y la salud.
- Mi experiencia personal y profesional acompañando a personas con dolor.
- La formación recibida en la terapia 7Healings, un enfoque integrador desarrollado por la Dra. Roberta Rocco que toma como inspiración diferentes disciplinas relacionadas con la salud física, emocional y el desarrollo personal.

A lo largo del libro se ha procurado diferenciar claramente la información respaldada por la investigación científica de aquellos conceptos que pertenecen al modelo teórico de 7Healings.

Para los lectores que deseen ampliar conocimientos, se recomienda la siguiente bibliografía.

Dolor crónico y neurociencia

- Butler, David S. & Moseley, G. Lorimer. *Explain Pain*. Noigroup Publications.
- Moseley, G. Lorimer & Butler, David S. *Explain Pain Supercharged*. Noigroup Publications.
- Melzack, Ronald & Wall, Patrick D. *The Challenge of Pain*. Penguin Books.
- Wall, Patrick D. *Pain: The Science of Suffering*. Columbia University Press.
- Woolf, Clifford J. "Central Sensitization: Implications for the Diagnosis and Treatment of Pain." *Pain*.
- Apkarian, A. V., Baliki, M. N. & Geha, P. Y. "Towards a Theory of Chronic Pain." *Progress in Neurobiology*.

Estrés, emociones y bienestar

- McEwen, Bruce S. "Protective and Damaging Effects of Stress Mediators." *New England Journal of Medicine*.
- Sapolsky, Robert M. *Why Zebras Don't Get Ulcers*.
- Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living*.
- Neff, Kristin. *Self-Compassion*.

- Walker, Matthew. *Why We Sleep*.

Organismos y guías de referencia

- Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP). Documentos y publicaciones sobre la definición y clasificación del dolor.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Guías relacionadas con el manejo del dolor y la rehabilitación.
- Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11). Definición y clasificación del dolor crónico.

Disciplinas que inspiran la terapia 7Healings

Las siguientes obras pertenecen a disciplinas que han influido en el desarrollo conceptual de la terapia 7Healings. Su inclusión en esta bibliografía tiene como finalidad ofrecer al lector un contexto sobre dichas corrientes de pensamiento y facilitar la ampliación de conocimientos. No implica que todas sus propuestas cuenten con el mismo grado de respaldo científico.

Biodecodificación

- Christian Flèche. *El cuerpo como herramienta de curación*.
- Christian Flèche. *Descodificación Biológica*.
- Christian Flèche. *El origen emocional de la enfermedad*.

Microfisioterapia

- Daniel Grosjean & Patrice Benini. *Microfisioterapia. Manual práctico*.
- Daniel Grosjean & Patrice Benini. Publicaciones y material docente del Centro de Formación en Microfisioterapia.

Programación Neurolingüística (PNL)

- Richard Bandler & John Grinder. *La estructura de la magia. Volumen I*.
- Richard Bandler & John Grinder. *La estructura de la magia. Volumen II*.
- Joseph O'Connor & John Seymour. *Introducción a la Programación Neurolingüística*.

Constelaciones Familiares

- Bert Hellinger. *Órdenes del amor*.
- Bert Hellinger. *Los órdenes de la ayuda*.

- Bert Hellinger. *La simetría oculta del amor*.

Técnicas Osteopáticas

- Andrew Taylor Still. *Autobiografía de Andrew Taylor Still*.
- Andrew Taylor Still. *Philosophy of Osteopathy*.
- John E. Upledger. *Tu cuerpo sabe la respuesta*.
- Leon Chaitow. *Técnicas de energía muscular*.

Kinesiología Aplicada

- George J. Goodheart Jr. *Applied Kinesiology Research Manuals*.
- David S. Walther. *Applied Kinesiology. Synopsis*.

Medicina Cuántica

- Deepak Chopra. *Curación Cuántica*.
- Amit Goswami. *El médico cuántico*.

Sobre la terapia 7Healings

La información específica sobre la terapia 7Healings procede de la formación impartida por el Instituto Roberta Rocco, de la documentación facilitada por dicha institución y de mi experiencia profesional aplicando este método.

7Healings propone una visión integradora de la persona, considerando la interacción entre aspectos físicos, emocionales y vivenciales. Se presenta como una terapia complementaria y no sustituye la valoración, el diagnóstico ni el tratamiento indicados por los profesionales sanitarios.

Una reflexión final

La ciencia y el conocimiento están en constante evolución.

Cada año se publican nuevas investigaciones que amplían nuestra comprensión del dolor, del sistema nervioso y de la salud humana.

Por ello, este libro no pretende ofrecer respuestas definitivas, sino invitar al lector a mantener una actitud abierta, curiosa y crítica, integrando el conocimiento científico con una visión profundamente humana del cuidado.

Mi mayor deseo es que estas páginas te inspiren a seguir aprendiendo, a buscar profesionales cualificados cuando lo necesites y a recordar que, incluso en los momentos más difíciles, siempre existe la posibilidad de encontrar nuevos caminos hacia el bienestar.

Recursos adicionales

Un pequeño paso cada día

Si has llegado hasta aquí, quiero darte las gracias una vez más.

Leer este libro ya ha sido un acto de cuidado hacia ti.

Ahora comienza una nueva etapa: poner en práctica aquello que más haya resonado contigo.

No necesitas hacerlo todo de golpe.

Los grandes cambios suelen empezar con pequeños pasos que repetimos cada día.

En las siguientes páginas encontrarás algunas herramientas sencillas que pueden ayudarte a conocerte mejor, observar tu evolución y seguir cuidando de tu bienestar.

Recuerda que este libro no pretende sustituir la atención médica ni el acompañamiento de otros profesionales de la salud. Su propósito es ofrecerte información, reflexión y recursos que puedan complementar tu proceso de cuidado.

Espero que estas propuestas te resulten útiles y que puedas adaptarlas a tu propio ritmo y necesidades.

□ Ejercicio de reflexión

Reserva unos minutos para ti.

Busca un lugar tranquilo donde puedas escribir sin interrupciones.

Respira profundamente tres veces y responde con sinceridad a estas preguntas.

Mirando hacia atrás

- ¿Qué ha cambiado en mi forma de entender el dolor después de leer este libro?
- ¿Qué ideas me han sorprendido más?
- ¿Qué emociones han aparecido durante la lectura?

Mirando hacia el presente

- ¿Qué necesito cuidar más en este momento?
- ¿Qué pequeños cambios puedo empezar esta semana?
- ¿Qué personas forman parte de mi red de apoyo?

Mirando hacia el futuro

- ¿Cómo me gustaría sentirme dentro de seis meses?
- ¿Qué puedo hacer desde hoy para acercarme a ese objetivo?
- ¿Cuál será mi primer pequeño paso?

No existen respuestas correctas o incorrectas.

Lo importante es que estas preguntas te ayuden a escucharte con más atención.

☐ Diario de síntomas y emociones

Llevar un pequeño registro puede ayudarte a reconocer patrones y comprender mejor cómo evoluciona tu bienestar con el paso del tiempo.

Puedes utilizar una libreta o imprimir una tabla como esta.

F

e

c

h

a

Síntomas físicos	Intensidad (0-10)	Emociones predominantes	¿Ha ocurrido algo importante hoy?	¿Qué me ha ayudado a sentirme mejor?
------------------	-------------------	-------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

No utilices este diario para juzgarte.

Utilízalo para conocerte.

Con el paso de las semanas quizá descubras relaciones entre el descanso, el estrés, las emociones, la actividad física o determinados momentos de tu vida y la forma en la que experimentas el dolor.

Compartir esta información con los profesionales que te acompañan también puede resultarles de gran utilidad.

☐ Recomendaciones para cuidar cuerpo y mente

No existe una fórmula única que funcione para todas las personas.

Sin embargo, estos hábitos suelen contribuir al bienestar físico y emocional.

Cuida tu descanso

Dormir bien favorece la recuperación del organismo y ayuda a regular el sistema nervioso.

Muévete de forma adaptada

Siempre que sea posible y siguiendo las recomendaciones de los profesionales que te atienden, intenta mantener una actividad física adecuada a tus capacidades.

El movimiento no siempre elimina el dolor, pero puede ayudar a mejorar la movilidad, la fuerza y la calidad de vida.

Alimenta tu cuerpo con equilibrio

Una alimentación variada y equilibrada proporciona al organismo los nutrientes necesarios para funcionar correctamente.

Dedica unos minutos al silencio

La respiración consciente, la meditación o simplemente disfrutar de unos minutos de calma pueden ayudarte a reducir la sensación de estrés.

Mantén tus relaciones

Hablar con las personas que quieres, sentirte acompañado y pedir ayuda cuando la necesites también forma parte del cuidado.

Sé amable contigo

No todos los días serán iguales.

Habrà momentos mejores y otros más difíciles.

Recuerda tratarte con la misma comprensión que ofrecerías a alguien a quien quieres.

☐ Si deseas dar un paso más

Si después de leer este libro sientes que la terapia 7Healings puede ser un enfoque adecuado para ti, estaré encantada de acompañarte.

Las sesiones se realizan de forma individual mediante videoconferencia, para que puedas acceder a ellas desde cualquier lugar con tranquilidad y comodidad.

Durante cada sesión trabajaremos juntos para comprender tu situación desde una perspectiva integradora y buscar un plan de acompañamiento adaptado a tus necesidades, siempre respetando tus tiempos y tu proceso personal.

Si deseas recibir más información o solicitar una cita, puedes hacerlo a través de los siguientes medios:

- **Página web:** www.lamanoamiga.es
- **Correo electrónico:** info@lamanoamiga.es
- **WhatsApp:** +34 684 77 64 56

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

Mi mayor deseo es que encuentres el camino que mejor se adapte a ti y que, sea cual sea, te acerque cada día un poco más al bienestar.

Gracias por permitirme acompañarte hasta aquí.

Con todo mi cariño,

Una mano amiga.

Índice

Prólogo

Mi historia: cómo el dolor cambió mi vida y me llevó a descubrir 7Healings

Introducción

¿Por qué he escrito este libro?

PARTE I – COMPRENDER EL DOLOR

Capítulo 1. ¿Qué es realmente el dolor crónico?

- Diferencia entre dolor agudo y dolor crónico.
- Cómo funciona el sistema nervioso.
- El papel del cerebro en la percepción del dolor.
- La relación entre cuerpo, mente y emociones.

Capítulo 2. Cuando las emociones también hablan a través del cuerpo

- El estrés.
- Los traumas.
- Las emociones reprimidas.
- La memoria emocional.
- La importancia de escuchar al cuerpo.

Capítulo 3. La capacidad natural del cuerpo para recuperar el equilibrio

- Qué entendemos por autocuración.
- El papel del sistema nervioso.
- Hábitos que favorecen la recuperación.
- La importancia de un enfoque integral.

PARTE II – DESCUBRIENDO 7HEALINGS

Capítulo 4. ¿Qué es la terapia 7Healings?

- Historia del método.
- La Dra. Roberta Rocco.
- El estudio de la embriología.
- Las disciplinas en las que se inspira.
- Su visión integrativa y complementaria.

Capítulo 5. ¿Cómo actúa 7Healings?

- La memoria emocional.

- El origen emocional de los síntomas según el método.
- El desbloqueo físico y emocional.
- El proceso de reequilibrio del organismo.

Capítulo 6. ¿Cómo es una sesión?

- La primera consulta.
- El cuestionario inicial.
- El tratamiento por videoconferencia.
- Los tres síntomas por sesión.
- La duración del tratamiento.
- Qué puede experimentar el paciente.

PARTE III – TU CAMINO HACIA EL BIENESTAR

Capítulo 7. Prepararte para el cambio

- La actitud del paciente.
- Las creencias limitantes.
- El compromiso con el proceso.

Capítulo 8. Preguntas frecuentes

- ¿Es compatible con otros tratamientos?
- ¿Cuántas sesiones necesito?
- ¿Qué ocurre si no noto cambios?
- ¿Puede ayudarme si llevo muchos años con dolor?

Capítulo 9. Mi experiencia acompañando a otras personas

- Lo que he aprendido como terapeuta.
- Historias de transformación (preservando la privacidad).
- La importancia de sentirse acompañado.

Conclusión

Un mensaje de esperanza.

Recursos adicionales

- Ejercicio de reflexión.
- Diario de síntomas y emociones.
- Recomendaciones para cuidar cuerpo y mente.
- Información para solicitar una sesión.