

RECONECTA CON *tu* CUERPO

ANNA SÓLYOM

PAUTAS
PARA
ESCUCHAR
SUS
SEÑALES

integral

ANNA SÓLYOM

RECONECTA CON TU CUERPO

Prólogo de **Jenny Moix**

Epílogo de **Francesc Miralles**

integral

NOTA IMPORTANTE: en ocasiones las opiniones sostenidas en «Los libros de Integral» pueden diferir de las de la medicina oficialmente aceptada. La intención es facilitar información y presentar alternativas, hoy disponibles, que ayuden al lector a valorar y decidir responsablemente sobre su propia salud, y, en caso de enfermedad, a establecer un diálogo con su médico o especialista. Este libro no pretende, en ningún caso, ser un sustituto de la consulta médica personal.

Aunque se considera que los consejos e informaciones son exactos y ciertos en el momento de su publicación, ni los autores ni el editor pueden aceptar ninguna responsabilidad legal por cualquier error u omisión que se haya podido producir

© del texto: Anna Sólyom, 2020.

© del prólogo: Jenny Moix, 2020.

© del epílogo: Francesc Miralles, 2020.

© de las ilustraciones: Jun Matsuura, 2020.

© de esta edición: RBA Libros, S. A., 2020.

Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona

rbalibros.com

Primera edición: octubre de 2020.

RBA INTEGRAL

REF.: ODBO809

ISBN: 978-84-9118-189-7

COMPOSICIÓN DIGITAL • GRAFIME, S.L.

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan

fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Todos los derechos reservados.

PARA MIS ANCESTROS Y PARA LOS TUYOS.
PARA LAS TIERRAS Y LOS ESPÍRITUS QUE NOS NUTREN.
PARA NUESTROS HIJOS.
PARA EL CUERPO EN QUE VIVES.

EN UN PASADO OLVIDADO,
QUIZÁ FUIMOS HERMANOS.

La seguridad no es la ausencia de amenazas, es la
presencia de conexión.

DOCTOR GABOR MATE

CONTENIDO

Prólogo, por Jenny Moix

Presentación. Regreso a la tierra prometida

1. EL GRAN MAESTRO AL QUE NADIE QUIERE

SEMANA 1 - PRÁCTICA: Toma conciencia de tu cuerpo

2. CÓMO CONSTRUIMOS LA REALIDAD

SEMANA 2 - PRÁCTICA: Tu diario y topografía emocional

3. DESMONTAR NUESTRA ARMADURA: LA HERENCIA DE LOS TRAUMAS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS EN EL CUERPO

SEMANA 3 - PRÁCTICA: Deja de luchar contigo mismo

4. EL LENGUAJE DEL CUERPO

SEMANA 4 - PRÁCTICA: Quedar presente

5. INTELIGENCIA CORPORAL: ¡CONFÍA EN MÍ!

SEMANA 5 - PRÁCTICA: Muévete libremente y expresa lo inexpresable

Test de escala de conexión corporal

6. AMIGOS ÍNTIMOS

SEMANA 6 - PRÁCTICA: Escáner corporal y conexión

7. ¡NO TIENES QUE REPARARME!

SEMANA 7 - PRÁCTICA: Conéctate con tu voz sanadora y da las gracias

8. LA LÍNEA MEDIA DEL CUERPO

SEMANA 8 - PRÁCTICA: Conéctate con tu cuerpo fluido

9. LA SABIDURÍA DEL INTER-SER

SEMANA 9 - PRÁCTICA: Reunión en el círculo del fuego

10. PAUSA PARA CRECER

SEMANA 10 - PRÁCTICA: Presencia, pausa y relación

RECONECTA CON TU CUERPO. ¿Y AHORA, QUÉ?

Epílogo. Tu verdadera casa, por Francesc Miralles

Anexo 1. La terapia biodinámica craneosacral

Anexo 2. TRE®: Los ejercicios para liberar tensiones, estrés y traumas

Agradecimientos

Bibliografía

PRÓLOGO

por JENNY MOIX

—Imagínate que dentro de ti vive un sabio, y que este sarpullido que tienes en el brazo es una señal que te envía. Quizá te está diciendo que deberías calmarte —le dije a mi hijo.

—¡Ja! —fue su escueta respuesta.

—En serio, me parece que...

Este fue el inicio de una conversación que mantuve con mi hijo cuando andaba por la mitad del magnífico libro que sostienes en las manos.

Desde hace unos tres años, en época de exámenes o cuando se encuentra estresado por algún otro motivo, aparece en su brazo una irritación.

Como psicóloga de la salud, sé perfectamente que las emociones se reflejan en el cuerpo, pero nunca le había hablado tan en serio a mi hijo del tema. Anna Sólyom, a través de estas páginas, me hizo tomar conciencia de algo que ya sabía, que de hecho todos sabemos pero que nos dedicamos a olvidar: el cuerpo nos habla.

La conversación duró unos diez minutos. Eso es mucho tiempo para mantener su atención en un tema como este. Sin duda, la metáfora del sabio captó su interés y creo que al final le caló.

La psicología me ha llevado a centrarme más en el mundo mental que en el corporal. Atiendo a las ideas de la persona que tengo delante. La autora, como terapeuta corporal, dirige su atención sobre todo a las señales del cuerpo.

Si esto fuera una competición entre las dos, podríamos preguntarnos: ¿quién está en lo cierto?, o, dicho de otra forma, ¿a qué tenemos que hacer más caso: a las ideas de nuestra cabeza o a las señales del cuerpo?

Cuando hayas leído este libro, tendrás muy clara la respuesta: la emoción reflejada en el cuerpo sabe más acerca de cómo estamos que nosotros mismos. Lo que ocurre es que solemos fabricar una explicación de lo que nos pasa y le damos más credibilidad que a las señales del cuerpo.

Y esas ideas, en general, se presentan en formato: «lío». Un nudo mental que nos resulta tremendamente difícil de desliar porque intentamos hacerlo con el mismo instrumento que «la ha liado»: la mente.

Cuando yo misma estoy metida en mi propia maraña mental o escucho la de otra persona, muchas veces pienso que no puede ser tan complicado vivir. La vida ha de ser más sencilla. Y este manual nos habla precisamente de

esto. Lo único que debemos hacer es bajar de nuestras cabezas y *reconectar con nuestro cuerpo*.

Se trata simplemente de comer cuando tenemos hambre, dormir cuando sentimos sueño, estirarnos al notar nuestros músculos entumecidos...

Algo tan sencillo, tan básico, tan instintivo... pero que en muchas ocasiones reprimimos. Y algo reprimido, no es algo que ha desaparecido, sino que sigue ahí afectándonos todo el rato.

Pongamos que estamos en una habitación con un ruido monótono de fondo; lo más probable es que al principio lo escuchemos, pero al poco parece desaparecer. Aunque no lo oímos, nos está consumiendo la energía que el cerebro dedica a procesarlo de forma inconsciente. Una energía que nos resta eficacia. La prueba de que nos afecta de forma inconsciente es que si el ruido termina sentimos un gran alivio.

Pues bien, las necesidades no atendidas de un cuerpo son como ese ruido de fondo. El objetivo de este curso práctico es que logres silenciarlo.

Tomar conciencia del cuerpo nos resulta una ardua tarea, porque los humanos somos una panda de inconscientes. Y quizá por esto, Anna Sólyom tuvo muy claro que debía escribir este libro.

Me gustaría que, antes de seguir leyendo, te acomodaras para no sentir ninguna tensión molesta. Apoya bien la espalda, evita tenerla curvada. ¿Te has movido? Lo más probable es que sí. Aquí tienes la prueba de la inconciencia

que nos caracteriza. La buena noticia es que cuando acabes este programa serás mucho más consciente.

Las emociones son el puente entre la mente y el cuerpo. Y por ello, inevitablemente, la autora se adentra en ellas. Nos explica qué son y cómo debemos vivirlas.

Una de las ideas clave que destaca es que cualquier emoción dura muy poco tiempo. Y esto cuesta de creer, porque a veces nos pasamos días enfadados, meses tristes o años resentidos. Y sucede porque subimos a nuestras cabezas y no permanecemos en el cuerpo tal como nos sugiere la autora.

Para entenderlo basta con que nos fijemos en los animales. Si tenemos un gato, un perro o un conejo en casa, habremos sido testigos de sus emociones: sus enfados, sus alegrías, sus tristezas... Pero ellos se limitan a vivir con plenitud su emoción y a dejarla pasar. Los humanos empezamos a sentir culpa por estar tristes cuando creemos que no deberíamos estarlo, rabia por estar enfadados porque pensamos que gestionamos mal las emociones... Es decir, enredamos una emoción sobre otra.

En este programa vas a encontrar ejercicios muy potentes que te servirán para vivir tus emociones con naturalidad. Esto es, sin entrometer tus ideas.

A medida que vayas leyendo y practicando los ejercicios, irás tomando conciencia de que debes atender el cuerpo tal como se merece.

Atenderlo, observarlo y amarlo.

La autora nos invita a mimarnos y, de alguna forma, ella misma al escribir nos envía ese cariño que debemos transmitirle a nuestro cuerpo. Personalmente, lo he sentido mientras iba avanzando en la lectura, quizá porque, al tener el privilegio de conocer a Anna, me la imaginaba con la cálida sonrisa con la que suele acompañar sus palabras.

Palabras amorosas dirigidas al cuerpo como:

Hónralo por ser tu instrumento en esta vida.

Perdónale sus imperfecciones y míralo con amor.

Cúidalo como si fuera tu niño querido,

como si fuera un amigo íntimo que necesita tu ayuda.

En este libro, la puerta de entrada al universo es el cuerpo. Pero la autora no se limita a quedarse en su umbral. Se adentra en los pensamientos, las emociones, las relaciones con los demás e incluso en la conexión, invisible y existente, con nuestros ancestros.

Y sigue más allá, hasta el alma, el espíritu, o como quiera llamársele. Lo intangible está presente desde la primera página hasta la última. Einstein afirmaba que «la ciencia sin religión está coja, y la religión sin ciencia está ciega». Sin duda, la autora comparte esta visión. La prueba es que basa sus afirmaciones, además de en su amplia experiencia como terapeuta corporal, tanto en investigaciones científicas como en la sabiduría de maestros iluminados.

Apearnos de la mente y *reconectar con el cuerpo* es la fórmula más potente para anclarnos en el ahora. El único lugar donde se encuentra la paz. Y esta es justamente una

de las ideas esenciales que te irán calando poco a poco a medida que vayas sumergiéndote en estas páginas.

Así que solo me queda decirte:

Lee,
respira
y reconecta con tu cuerpo.

NOTA: En estos momentos, el sarpullido de mi hijo ha desaparecido por completo.

PRESENTACIÓN

REGRESO A LA TIERRA PROMETIDA

Soy licenciada en Filosofía, pero justo antes de entrar en la universidad, tras los dos primeros grados de iniciación al Reiki Ushui, empecé a practicar varios tipos de meditación, yoga y bailes extáticos, además de formarme en kinesiología y masaje deportivo entre otras cosas.

Considero que la meditación y el yoga me salvaron la vida, sacándome de unos hábitos altamente autodestructivos.

Siempre me ha interesado cómo podemos reconectar con el cuerpo que es nuestro hogar, nuestro centro de equilibrio y energía, pero antes de llegar aquí, trabajé para multinacionales como IBM, colaboré durante varios años en una ONG para procesos electorales y desarrollo democrático en todo el mundo y organicé muchos eventos y grandes conferencias. En todo momento sentía que mi verdadero camino estaba fuera de allí.

Finalmente me rendí y acepté que, sin importar las ventajas que me ofreciera el mundo de la empresa, mi camino era otro. Mi pasión era ayudar a las personas, usar

mis manos sanadoras para quien ha perdido su conexión consigo mismo y con su cuerpo.

En 2014 me formé en la terapia craneosacral, que es una modalidad de la osteopatía que no manipula el cuerpo, sino que trabaja con un contacto suave y ligero. Luego profundicé en este ámbito y completé mi formación como terapeuta biodinámica craneosacral, de la cual hablo en el primer anexo al final de este libro.

Mientras tanto, encontré otra técnica que ayuda al cuerpo a regresar, desde dentro hacia fuera, sin participación de fuerzas externas: empecé a trabajar con la técnica de TRE®, los ejercicios para liberar tensiones, estrés y traumas de los que hablaré con más detalle en el segundo anexo. Viene a ser un «Mindfulness» del cuerpo.

En los últimos veinte años he recorrido un camino que me ha brindado muchos descubrimientos, pero sobre todo he aprendido que el maestro que siempre he estado buscando fuera, en realidad se hallaba muy cerca: era mi propio cuerpo. Un almacén lleno de experiencias y accidentes, lleno de sabiduría y enseñanzas para quien lo quiera escuchar.

Tenemos mucho que aprender y comprender sobre las conexiones visibles e invisibles de nuestra realidad.

Este libro es una invitación a reencontrarte con tu cuerpo, a explorarlo y sanarlo en la medida de lo posible, a hacer las paces con él. A fin de cuentas, es un amigo que te acompañará de por vida. Literalmente hasta el final.

Aceptar tu cuerpo, regresar a él, amarlo y cuidarlo es todo un proceso. Y si aprendes a *confiar en el proceso* te liberarás de muchos problemas añadidos. La impaciencia es más dañina de lo que a veces imaginamos.

A fin de facilitar ese proceso, *Reconecta con tu cuerpo* está estructurado en diez semanas durante las cuales irás avanzando en tu regreso a la tierra prometida, por utilizar la imagen bíblica, que no es otra que tu cuerpo. Con este objetivo, al terminar cada capítulo encontrarás ejercicios sugeridos para practicar durante siete días consecutivos, además de otras prácticas que hallarás en los capítulos.

El objetivo es que sintonices contigo mismo y con tu cuerpo, abriendo la puerta a nuevas experiencias y descubrimientos.

Antes de empezar, vamos a ver qué trataremos en cada uno:

- En el **primer capítulo** veremos que el dolor es uno de nuestros maestros más poderosos, ya que nos invita a cambiar. Muchas veces huimos de él, porque no nos gusta estar en contacto con el dolor, y tratamos de anestesiarlo. A veces lo hacemos porque no queremos cambiar, y es que, ciertamente, el cambio conlleva mucho trabajo. Pero es la única manera de sentirse mejor.
- En el **segundo capítulo** aprenderemos que construimos nuestra realidad a través de nuestra percepción, puesto que «la realidad» objetiva o absoluta no existe. Las emociones son reacciones del

cerebro a los impulsos que recibe, no están inscritas en nuestro sistema neuronal. Algunos investigadores afirman que físicamente son como burbujas en el cerebro. También veremos que algunos estados del cuerpo muy similares entre sí pueden ser interpretados de varias maneras en función de cada cerebro. La buena noticia es que podemos aprender a conocer nuestras sensaciones corporales, y trazar una topografía propia de las emociones que siente nuestro cuerpo.

- En el **tercer capítulo** descubriremos por qué a menudo evitamos sentir. Veremos las partes más importantes del cerebro, que es un órgano triuno, y el papel que tienen sus distintas regiones en el trauma. En estado de shock no podemos pensar. Cuando no sabemos cómo integrar una experiencia traumática, esta queda enquistada, y nos sentimos disociados. Para sanar, necesitamos redescubrir qué y cómo sentimos (o no sentimos), volver a entrenar nuestras percepciones para cambiar nuestra manera de sentir o volver a sentir. Volver a sentir puede resultar doloroso, cuando estás saliendo de la anestesia o la congelación. Hablaremos de cómo desmontar nuestra armadura.
- En el **cuarto capítulo** tomaremos conciencia del lenguaje del cuerpo. Veremos que el cuerpo es el espejo del alma, de las emociones, de los pensamientos. Aprenderemos que las posturas corporales influyen en nuestros estados de ánimo y en

nuestro sentido del «yo». Y descubriremos que existe un catálogo corporal que almacena todo lo que no queremos sentir.

- En el **quinto capítulo** investigaremos en qué consiste la inteligencia corporal, y qué otras inteligencias están conectadas con ella. Además, aprenderemos a ponernos en contacto con esta conciencia vital, y veremos qué pilares nos ayudan a lograrlo. Nos daremos cuenta de que necesitamos confiar en el cuerpo para empoderarlo, y nos familiarizaremos con la regla de los veintiún días para alcanzar cualquier cambio.
- En el **sexto capítulo** hablaremos de la Regla de Diamante: tratamos a los demás como nos tratamos a nosotros mismos. Siempre tememos lo que no conocemos, así que ya es hora de hacernos amigos íntimos de nuestro cuerpo. Una herramienta importante para ello es la autocompasión, que necesitamos practicar tantas veces como podamos. Ahora también sabremos que la asertividad nos ayuda a acercarnos a nosotros mismos, y a aceptarnos en nuestra imperfecta naturaleza humana.
- En el **séptimo capítulo** intentaremos liberarnos de la pandemia del perfeccionismo, y aceptar nuestro cuerpo y a nosotros mismos tal y como somos. Nos familiarizaremos con la filosofía del *wabi sabi*, que nos enseña la belleza de lo efímero y de lo imperfecto. En cuanto que humanos, somos seres vulnerables y finitos,

y en el camino a la aceptación debemos acoger los regalos de la imperfección.

- En el **octavo capítulo** descubriremos las dinámicas y fuerzas embrionales y cómo el embrión sigue viviendo en nosotros, en nuestro cuerpo actual. Además, veremos la importancia del eje central, de la línea media en el cuerpo y su papel esencial en nuestro equilibrio. Mencionaremos cómo la terapia biodinámica craneosacral estimula la reconexión con las fuerzas embrionales, y como ello nos permite sanarnos y volver a nuestro centro, conectando cielo y tierra dentro de nosotros.
- En el **noveno capítulo** investigaremos las conexiones de nuestro cuerpo y nuestra vida con otros cuerpos y vidas, y aprenderemos que no somos seres que existen individual e independientemente de otras vidas y existencias. Nos familiarizaremos con la idea del inter-ser de Thich Nhat Hanh. Descubriremos que el cuerpo nos conecta a nuestros ancestros en cuerpo, mente y espíritu.
- En el **décimo capítulo** comprenderemos la relevancia de la pausa, de poder descansar y regalar tiempo al cerebro para que se organice, así como la importancia de un buen sueño. Un reposo profundo nos ayuda a crecer y a integrar los nuevos hábitos y aprendizajes.

Para este proceso que vamos a recorrer juntos, además del cuerpo que ya tienes, te vendrá bien contar con un cuaderno. Te servirá para anotar tus sensaciones,

pensamientos, revelaciones, descubrimientos... a lo largo del libro, y muy especialmente con los ejercicios.

Como algunas de estas actividades son meditaciones guiadas, para que te resulte más práctico puedes seguirlas a través de los audios que se descargan desde la dirección web <https://escuchavital.com/tienda/>. Una vez estés en esta página, deberás seguir los siguientes pasos:

1. Elige el audio que desees descargar y dale a «Añadir al carrito».
2. Haz clic en «Ver carrito», en la parte superior derecha de tu pantalla.
3. Introduce el código-cupón (**RBA-11-Reconecta**) en el recuadro habilitado para ello y dale a «Aplicar cupón». (Este código-cupón funciona como contraseña para que todos los lectores de *Reconecta con tu cuerpo* puedan seguir los audios de forma gratuita).
4. Solo te queda ir a «Finalizar compra» y rellenar el formulario que aparece con tu nombre, país / ciudad y correo electrónico. No te olvides de clicar sobre «Realizar pedido».

Acto seguido, recibirás en tu correo un enlace desde el que podrás descargarte el audio siempre que quieras. También podrás acceder a él desde la pantalla «Compras finalizadas» de la página web.

¿Estás a punto para reconectar con tu cuerpo?
¡Empecemos!

1

**EL GRAN MAESTRO AL QUE
NADIE QUIERE**

Convierte tus heridas en sabiduría.

OPRAH WINFREY

Es realmente extraordinario que algo tan frágil y vulnerable como el cuerpo humano haya conseguido sobrevivir a lo largo de la evolución. Si consideramos el poco tiempo que podemos pasar sin agua —máximo cuatro días—, sin comer —cuarenta días—, o que tras 72 horas sin dormir se puede perder el oído y la visión, además de poner en peligro nuestra vida, estamos en desventaja frente a otras especies.

Nuestro cuerpo es una máquina maravillosa, siempre que le procuremos los cuidados y el mantenimiento que requiere. Sin embargo, nada desatendemos más que lo que sustenta nuestra vida.

Si las horas de trabajo no nos alcanzan, se las robamos al sueño. Si estamos demasiado ocupados haciendo algo, nos olvidamos de comer o tiramos de comida basura.

Cuando el cuerpo nos avisa de que algo no va bien, silenciamos la señal tomando analgésicos o buscamos cualquier otro medio de adormecerlo. Pero apagar artificialmente la alarma natural que llevamos incorporada es altamente peligroso, como veremos a continuación.

MATAR AL MENSAJERO

Este fue el caso recogido por la prensa norteamericana hace unos años. Austin, un trabajador de Sacramento a punto de ser padre, ingresó en el hospital con una hemorragia cerebral.

Cuando su mujer logró llegar, lo encontró en coma. Según las pruebas de toxicología, los médicos determinaron que la hemorragia se había producido por un consumo continuado y excesivo de bebidas energéticas.

El paciente salió del coma, pero tuvo que ser sometido a varias operaciones que dejarían graves secuelas en Austin, que en los reportajes aparecía en silla de ruedas besando al bebé. Su esposa contaba que él se había acostumbrado a tomar bebidas energéticas en grandes cantidades cuando empezó a hacer horas extras en su trabajo, además de tener que realizar largos desplazamientos en coche.

Sin duda Austin había pasado meses apagando la alarma del descanso, lo cual tuvo resultados funestos.

Sin llegar a estos extremos, hay una tendencia generalizada a manipular nuestro cuerpo para que deje de informar, lo que equivale a matar al mensajero.

Tomar estimulantes del sistema nervioso como la cafeína, o recurrir a los analgésicos —muchos de los cuales también contienen cafeína— para dejar de sentir fatiga o dolor, silencia las señales que el cuerpo nos manda, porque queremos seguir a lo nuestro... hasta que se hunde todo el sistema.

UN AMIGO LLAMADO DOLOR

Cuando estamos muy cansados o de algún modo estamos poniendo en peligro nuestro cuerpo, este nos manda señales de auxilio a través del dolor. A nadie le gusta sentirlo, pero viene con nuestro kit de supervivencia para evitar males mayores, siempre que le prestemos atención.

Podemos padecer dolor de cabeza, de espalda, rigidez en el cuello... o estar mareados, sentir que nos falta el aire... Todas estas señales son invitaciones a parar, a concedernos una pausa y a observar nuestro cuerpo para plantearnos un cambio por el bien de nuestra salud. Sin duda, en la vida todos lo hacemos lo mejor que podemos, pero a veces las cosas salen peor de lo que quisiéramos. Sobre todo con nuestra salud.

Al igual que cuando un coche empieza a fallar o hace ruidos raros lo llevamos al taller, porque no queremos quedarnos tirados en la carretera, merece la pena escuchar los mensajes de dolor. El dolor es nuestro amigo, nuestro mejor aliado, ya que busca nuestra supervivencia, corregir lo que hacemos mal para prolongar la vida del organismo.

Lo que nos está sucediendo no es un castigo, aunque muchas veces lo vivamos como tal, sino un mensaje que no deseamos recibir.

Estamos ante un maestro al que nadie quiere.

PERO... ¿QUÉ ES EL DOLOR?

Los últimos estudios en neurociencia demuestran que el dolor es difícil de medir, ya que se trata de una sensación generada por el cerebro. Además, no existe un único centro de dolor, sino que este tiene su origen en diversos componentes biológicos y psicológicos.

Al menos sí hemos podido clasificar los dolores en dos categorías principales.

Existen los dolores musculo-esqueletales, también conocidos como dolores *nocioceptivos*, que por lo general se alivian cambiando de postura. A esta categoría pertenecen las lesiones musculares.

En segundo lugar, están los dolores cuyo origen reside en un daño sufrido por el propio sistema nervioso: estos se denominan dolores *neuropáticos*, y los encontramos en los efectos secundarios de la quimioterapia, en los estragos causados por el alcoholismo o en enfermedades degenerativas como la esclerosis múltiple.

Cuando sufrimos un dolor crónico, sin embargo, muchas veces no tiene un solo origen. Como dice el terapeuta e investigador canadiense Paul Ingraham, «la causa del dolor es siempre multifactorial».

Para empezar, es una señal de un tejido que insta al cerebro a actuar para proteger el organismo. Sin embargo, como nuestra percepción está influida por nuestro sistema de creencias, el dolor que experimentamos también puede menguar o aumentar en función de nuestras ideas preconcebidas, de nuestras emociones o de nuestras memorias anteriores.