

# GASTRITIS

## 1ª Etapa (Supervivencia)

### ¿Qué conflicto emocional estoy viviendo?

Cuando yo presento gastritis, no hay relación con aquello que yo como, sino con la emoción que estoy comiendo y que me irrita. Una gastritis puede ser pasajera o bien durar por años, y todo va a depender de la manera en que yo digiero aquellas emociones que me irritan. Si yo estoy viviendo una situación permanente que me irrita permanentemente pero que "ya me acostumbré" a ella, siempre tendré gastritis.

- Puedo haber entrado a trabajar a un lugar en el que me presionan mucho y yo presento gastritis a partir de mi ingreso.
- Puedo estar viviendo en un matrimonio o relación de pareja que no me satisface y comenzar a presentar gastritis.

Usualmente la gastritis es un síntoma que nos indica un hecho que nos irrita emocionalmente, una situación a la que no le vemos fin.

### Resentir:

"No puedo digerir esta situación".

"Me irrita esta situación".

"No sé cómo solucionar esto ni hasta cuándo encontraré la solución".

### Ejemplo:

Una mujer presenta gastritis desde hace 15 días. Cuando se le pregunta "¿qué pasó en tu vida hace 15 días?", ella responde: "mi mejor amiga se ha hecho novia de mi mejor amigo, aún no puedo digerirlo". (Había muchos rencores todavía).

### ¿Cuál es la emoción biológica oculta?

- Incertidumbre prolongada.
- Sentimiento fatalista.
- Sentimiento de derrota.

**¿Cómo libero esa emoción biológica?**

Debo tomar conciencia de que las cosas que suceden a mi alrededor no deben alterarme.

Debo tomar conciencia de que todo sucede a su tiempo.

Debo amarme por sobre todas las cosas y no irritarme.

Debo estar en paz conmigo mismo. Lo que hagan los demás no debe alterarme.

