

MIGRAÑAS

¿Qué es?

Es un tipo de dolor muy intenso de cabeza, que puede ocurrir con síntomas como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz y al sonido.

En muchas personas, se siente un dolor pulsátil únicamente en un lado de la cabeza o bien, localizada cerca de uno de los ojos.

Se sienten como pinchazos y pulsaciones.

¿Qué conflicto emocional estoy viviendo?

Para que yo presente o comience a presentar una migraña a determinada edad, necesariamente estoy viviendo un conflicto emocional relacionado con una DESVALORIZACIÓN INTELECTUAL. Y aquí sí será muy importante analizar varios aspectos de nuestra vida que pueden dar lugar a dicha desvalorización, así como al hecho de que si es un problema familiar en donde varios miembros padecen de migraña, habrá de buscarse entonces el origen, porque lo que se está heredando no es la migraña, sino la manera de ser o pensar e incluso las creencias, que dan lugar a ésta.

Biológicamente, es justo en las capas superiores del tejido en la corteza cerebral, en donde alojamos todo aquello que corresponde a los más altos valores personales, espirituales, profesionales y mentales.

Por lo tanto, todos aquellos pensamientos o emociones desvalorizantes en conflicto, provocarán que nos duela la cabeza, porque están relacionados con aquello que creemos importante.

Situaciones del día a día que nos hacen decir o pensar cosas como:

- "No lo pensé bien", "No lo he pensado", "No he tenido tiempo de pensar".
- "No me di suficiente tiempo para pensarlo", "Ni lo pensé", "No lo hubiera pensado".
- "Ahorita no tengo cabeza para eso", "Ya no quiero pensar en eso".
- "Mi cerebro está saturado, lo vemos luego", "Ahorita no tengo la mente clara".
- "Ahora no puedo pensar", "No tengo cabeza para eso".
- "No lo había pensado así", "Nunca lo pensé", etc.

Cuando una persona no encuentra las respuestas adecuadas, las soluciones correctas, el mejor plan de acción, la mejor solución, automáticamente se siente incapaz, desvalorizada, poco inteligente, poco astuta, poco rápida.

Y si hemos sido educados para dar respuestas rápidas, correctas, concretas, efectivas, o si laboramos en algún lugar o empresa en dónde se rigen por nuestras respuestas, imaginen el grado de decepción para con nosotros mismos, cuando no logramos el objetivo.

Incluso, si analizas tu trabajo y los trabajos de muchas personas, en casi todos se requiere que pienses rápido y des respuestas correctas. Eso implica un alto grado de estrés emocional.

Ahora bien, vamos a suponer que no es tu caso.

Que tú a diferencia de estos ejemplos, no tienes problema alguno para pensar de forma correcta y dar respuestas correctas en el momento preciso.

Otros conflictos emocionales que pueden dar como resultado una migraña, son:

- Desvalorización intelectual por sentirme inferior a alguien.
- Ser racista y tener que convivir con personas de otras razas.
- Haber nacido gemelo y que mi hermano gemelo, haya muerto.
- Vivir con una ausencia permanente de logros sexuales.
- Ser hijo de un padre que ha tenido hijos en otros hogares.

Haber dicho o pensado cosas como:

- Nunca seré tan bueno como...
- Nunca seré tan inteligente como...
- Nunca podré ganarle a...
- Nunca podré hacer tanto como...
- Nunca seré tan espiritual como...
- Me falta tanto por aprender...
- Odio a los negros, morenos, rubios, judíos, asiáticos, etc.
- Mi hijo o hija, andan con un negro, moreno, rubio, judío, asiático, etc.
- ¿Por qué tuvo que morir mi gemelo? ¿Qué haré sin él?
- Nunca logro conquistar a alguien, no sé cómo hacerlo.
- No sé lo que debo sentir. - No sé lo que debo decir.

Digamos que estas desvalorizaciones están más enfocadas a lo que es “permitido” o “aceptado” que yo haga, piense o diga. Es una desvalorización hasta cierto punto determinada por las creencias en mi familia, por la educación recibida, por la fuerza de mis padres, por lo que he visto en casa, etc.

Yo lo llamaría, desvalorización por las expectativas que tienen de mí, y que me veo en la obligación de cumplir o superar.

Si en mi casa, todos hacen alarde de lo buen arquitecto que es mi papá y yo no he logrado ningún triunfo como arquitecto, entonces me sentiré desvalorizado.

Si en mi casa todos meditan, pero yo por más que lo intento, no lo logro, me sentiré desvalorizado.

Si en mi casa me enseñaron que los negros, morenos, rubios, judíos, asiáticos, son malos, yo no puedo pensar diferente.

Si en mi casa hicieron y hacen todavía un drama porque mi gemelo no se logró, yo lo resentiré más y todo el tiempo.

Si en mi casa veo que la situación perfecta es estar en pareja, casarse, ser feliz, tener hijos, y no lo logro, yo seré el afectado.

En el cerebro:

Significa que la desvalorización que estoy viviendo es más del tipo, “no soy capaz de pensar, porque no tengo esa capacidad”.

En cuyo caso, hablamos de una desvalorización y autodesvalorización total.

En la frente:

Significa que mi desvalorización está más enfocada a logros económicos. No me siento capaz de ganar más, tener más, ahorrar más, pero desde el punto de vista inteligencia, es decir, “no se me ocurre qué más hacer para ganar dinero”, “por más que pienso no sé cómo ahorrar”, etc.

En la región occipital (nuca):

Significa que vivo constantemente una desvalorización con respecto a sentirme desamparado en mi territorio (lado izquierdo) o pelea en el territorio (lado derecho).

En ambos, no se siento lo suficientemente inteligente como salir ganador, salir adelante solo.

Y atención aquí, porque un dolor de migraña en esta región, también es la respuesta biológica a un conflicto de desvalorización con respecto al futuro, pero, en fase de reparación. Es decir, que ya hemos solucionado el conflicto emocional, pero nuestro tejido, apenas se está inflamando como muestra de recuperación del impacto.

Y fue algún hecho o situación de nuestra vida, en el que nos sentimos desvalorizados con respecto al futuro. Lo que queríamos ver u oír en nuestro futuro pero que sentimos que jamás

lograríamos.

Cosas como:

- “Por más que lo pienso, no me imagino comprando un coche el año que entra, no creo que yo pueda lograr tener el dinero para eso”.

- “Uy! Veo tan lejano el día de graduarme, cómo me cuesta trabajo la escuela”.

Y si se diera el caso de que ese futuro ya llegó, entonces lo que se presentará es la llamada “migraña oftálmica”, que consiste en un intenso dolor en la zona entre la nariz y los ojos. Este tipo de migraña, suele aparecer cuando se ha cumplido un plazo, en el que debíamos hacer algo y no lo hicimos:

- “Pues ya llegó la fecha de entrega y aún no se me ocurre el tema del que debo escribir”.

- “Ya cumplí los 10 años que me puse de plazo y no he logrado ninguna de mis metas, aún sigo pensando en cómo hacerlo”.

En la región frontal:

Cuando la migraña se presenta en la parte superior de la cabeza, arriba de la frente, usualmente del lado izquierdo, se debe a que además de la desvalorización intelectual, se están viviendo situaciones en las que no encontramos soluciones inmediatas o efectivas porque el “tiempo” nos es insuficiente.

Se vive como un deseo de tener más tiempo:

- Necesito más tiempo para pensar.
- Necesito más vacaciones para analizar el plan.
- Necesito más horas para terminar.

Es una emoción de saber la respuesta, siempre y cuando, me den más tiempo.

Y este tipo de emoción, también puede alterar la tiroides, que como sabemos, está relacionada con conflictos de tiempo.

En la región occipital:

Significa que estoy volviendo a vivir algo que yo ya daba por terminado, por solucionado,

por olvidado. Es una desvalorización que yo ya había superado y que ahora regresa. Pudo ser alguien que me desvalorizaba y ha regresado a mi vida.

Como pueden ver, y aunque distintas, todas las emociones que pueden causar una migraña están enfocadas a la desvalorización.

Y mientras no fortalezcamos nuestra autoestima, mientras convivamos día con día con personas que no confían en nuestra soluciones o respuestas, mientras no nos empoderemos, será difícil eliminarlas.

Padecer migrañas es pues, un conflicto que requiere el 100% de acción y reacción de nuestra parte. El renunciar a someternos. El hacer valer nuestras decisiones y confiar en ellas.

