

Migrañas

Los dolores de cabeza intensos conocidos como migrañas o cefaleas, tienen una causa psicológica en la mayoría de los casos. Esto es fácil de averiguar, si la persona que los sufre no tiene una enfermedad que sea causa del dolor de cabeza, pongamos por ejemplo el dolor de muelas, que bien sabemos puede provocar migrañas. Hay una causa física y su efecto repercute en la cabeza por proximidad. Cuando no hay un antecedente físico, habrá que pensar en otro de índole psicológico. Respecto a la incidencia emocional de las migrañas, tanto la medicina europea psicosomática como la hindi ayurvédica, la tradicional china y hasta la árabe, todos ellos dan respuestas muy parecidas, que solo varían en grado no en sustancia, por lo tanto, lo que ahora voy a exponer como causa principal de las migrañas, es el resultado de una visión ecléctica de todas estas formas de medicina.

Los dolores intensos de cabeza se producen por la retención de emociones fuertes a las cuales no se da salida, unidas a un complejo de culpa. Emoción y culpa interactúan de tal manera que producen el efecto doloroso. La persona afectada desea realizar algo, pero, su parte consciente o a veces inconsciente, se lo impide con una barrera moral. Veámoslo desde otro ángulo, en la persona se despliega una fuerza que va en una dirección y otra le sale al paso para inhibir su expansión, esto determina un conflicto y si ambas partes son igual de poderosas, todo queda en un punto estático y es esa inmovilidad creada por dos fuerzas antagónicas las que determinan el colapso de la propia energía y en consecuencia, dan como origen el dolor en la cabeza, precisamente por ser el órgano pensante.

¿Cómo eliminar la causa de las migrañas?.

Tenemos dos puntos antagónicos, una emoción y un complejo de culpa o barrera moral. Conviene aprender a pensar con libertad, para ello debemos reconocer que muchos vetos morales son en el fondo, sociales, culturales, religiosos. Estos vetos debemos someterlos a un análisis objetivo para ver si son o no, éticos, ya que moral y ética no son lo mismo. De otra parte, toda emoción debe ser comprendida por nuestra mente.

Un ejemplo:

Debido a que estos dolores de cabeza son más habituales en mujeres que en hombres, pondré de

modelo a una fémina.

Fátima es una mujer árabe, es joven y guapa y siente los impulsos normales a su edad de trabar relaciones con algún joven, pero, debe antes seguir unas pautas sociales imbuidas por el halo de la religión, no obstante, su parte emocional la empuja a disfrutar del amor, pero, la inhibe con un complejo de culpa socioreligioso muy profundo de su propia cultura. Si Miriam pensara libremente se dar a cuenta que una conveniencia social aunque está amparada por una religión, es cuestionable si no responde a preguntas directas como: ***No hagas a los demás lo que no te gustar a que hicieran contigo.*** Es decir, que no existe el mismo trato para los hombres y para las mujeres. Si Miriam se volviese objetiva ver a que su anhelo de relación no puede ser en ella malo y en el hombre bueno, eso es una moral de conveniencia, por ese motivo no deber a de hacerles el juego y sentirse culpable. De otro lado, Miriam también aprender a que una emoción no controlada puede traernos muchos problemas. Si Miriam aprende lo dicho, sus dolores de cabeza desaparecer an.

Bien es cierto que no todo es inocencia o confusión en el ser humano, también hay personas que padecen migrañas, porque tienen pensamientos malignos hacia otras personas y carecen del valor suficiente para llevarlos a cabo o su propia conciencia, y -esta vez con razón-, les recrimina su manera de pensar.

Adolfo Cabañero
psicopedagogo y profesor de yoga