EXYZTE

HABITAR EL SÍNTOMA O LA ENFERMEDAD

Guía de consulta de la Experiencia

Observar cómo funciono.
Habitar lo que vivo.
Ampliar mis posibilidades

Mecánica del Ser

Octubre 2026

ADRIANA ESTORONI

INTRODUCCIÓN

Bienvenida
Esta guía recoge las conciencias centrales de la Experiencia «Habitar el síntoma o la enfermedad». No es un manual para curarse ni una indicación sobre qué tratamiento seguir. Es una invitación a observar cómo funcionamos cuando aparece un síntoma, una enfermedad o una situación corporal que no esperábamos.

El foco de la experiencia
Una cosa es lo que está ocurriendo en el cuerpo y otra es cómo nos relacionamos con ello. A lo largo de diez capítulos exploramos esa diferencia desde la Mecánica del Ser: la reacción automática de la Mente, la relación con el cuerpo, la polaridad Salud–Enfermedad y la posibilidad de recuperar presencia y participación.

Cómo utilizar esta guía
No hace falta leerla de principio a fin cada vez. Puedes acudir al capítulo que conecte con lo que estás viviendo, releer su frase clave y observar cómo aparece ese funcionamiento en tu día. La conciencia se integra al llevarla a una experiencia concreta, sin exigirte hacerlo perfectamente.

Una aclaración importante
Esta propuesta es un recurso de reflexión y acompañamiento personal. No diagnostica ni trata enfermedades, no atribuye una causa psicológica universal a los síntomas y no sustituye la consulta médica, las pruebas ni los tratamientos indicados. No inicies, suspendas ni modifiques medicación o tratamiento por lo leído aquí; consulta con un profesional sanitario cuando lo necesites.

El recorrido
Diez capítulos para volver a las ideas esenciales: desde la reacción inicial ante un síntoma hasta la posibilidad de habitar la experiencia y participar en ella desde otro lugar.

1. ¿QUÉ HACES CUANDO ENFERMAS?

No solo importa qué está ocurriendo en el cuerpo; también importa **cómo nos relacionamos con aquello que está ocurriendo.**

Cuando vivimos desde la Mente

Ante algo que rompe la normalidad, la Mente busca recuperar seguridad cuanto antes: eliminar, controlar, comprender, solucionar o evitar.

Incluso reaccionar con «no quiero pensar en esto» puede ser una forma de intentar salir de la experiencia.

Qué cambia cuando lo vivimos desde el Ser

Desde el Ser partimos de reconocer: «Esto está pasando».

No significa que nos guste, que queramos permanecer enfermos ni que renunciemos a buscar ayuda.

Significa dejar de añadir una lucha automática a lo que ya ocurre y estar presentes mientras nos ocupamos de ello.

CLAVE DE INTEGRACIÓN

"Antes de querer cambiar lo que me pasa, observo cómo estoy funcionando frente a ello."

2. «ESTO ME TOCÓ»

Pasar de vivir lo que ocurre como algo ajeno a reconocer que forma parte de mi experiencia no es culpabilizarme: es **recuperar la posibilidad de participar.**

Cuando vivimos desde la Mente

La frase «esto me tocó» puede situarme frente a la enfermedad como si fuera **algo completamente externo**: yo estoy aquí y esto está allí.

Entonces parece que **solo puedo defenderme, combatirlo, eliminarlo o esperar que alguien lo resuelva**

Qué cambia cuando lo vivimos desde el Ser

El cuerpo no es un objeto separado de mí: **es mi Ser en un estado concreto.**

Un síntoma ocurre en mi experiencia, sin que eso signifique que yo lo haya provocado conscientemente o que sea culpable.

La pregunta cambia de «*¿por qué me tocó?*» a «***¿cómo estoy viviendo esto?»***

CLAVE DE INTEGRACIÓN

"Esto que estoy viviendo forma parte de mi experiencia; no necesito colocarlo fuera de mí."

3. EL CUERPO COMO ENEMIGO

Cuando el cuerpo deja de responder como esperamos, podemos convertirlo en un adversario. La invitación es **recuperar una relación de presencia con el cuerpo.**

Cuando vivimos desde la Mente

La Mente busca que el cuerpo confirme el polo que considera válido: la Salud.

Quiere que tenga energía, que no duela, que duerma y responda cuando se lo pedimos.

Cuando aparece la Enfermedad, salta la alarma y el cuerpo puede convertirse en algo que vigilar, controlar o combatir

Qué cambia cuando lo vivimos desde el Ser

Desde la Mecánica del Ser, el cuerpo es una expresión concreta del Ser y forma parte de nuestra experiencia.

En esta mirada, el **síntoma puede tomarse como una puerta para observar el funcionamiento del sistema**, sin atribuirle automáticamente un significado literal ni asumir que conocemos su causa médica.

Atender el cuerpo y escucharnos pueden convivir.

CLAVE DE INTEGRACIÓN

“Mi cuerpo no es mi enemigo: es el lugar concreto donde estoy viviendo mi experiencia.”

4. SALUD–ENFERMEDAD

La Salud y la Enfermedad se exploran como dos polos de una misma Unidad. La dificultad aparece cuando necesito reconocer solo uno y rechazo el otro.

Cuando vivimos desde la Mente

La Mente puede convertir la Salud en «lo bueno» y la Enfermedad en «lo malo».

Entonces estar sana deja de ser una condición deseada y se convierte en un requisito para sentir que puedo vivir o ser yo.

Si aparece la Enfermedad, parece que toda mi experiencia queda invalidada

Qué cambia cuando lo vivimos desde el Ser

Desde el Ser, incluir ambos polos no significa preferir la enfermedad ni dejar de cuidar la salud.

Significa reconocer lo que está ocurriendo sin convertirlo en una sentencia sobre quién soy.

Puedo buscar la recuperación y, al mismo tiempo, dejar de tratar el presente como un tiempo en el que mi vida está suspendida.

CLAVE DE INTEGRACIÓN

“No necesito rechazar la enfermedad para poder elegir la salud.”

5. «QUIERO QUE DESAPAREZCA»

Atender un síntoma no es lo mismo que vivir en una lucha constante para que desaparezca de inmediato

Cuando vivimos desde la Mente

La Mente identifica un problema y activa una secuencia: buscar, probar, controlar, comprobar y volver a comprobar.

Si el síntoma continúa, **puede añadirse ansiedad a la propia molestia.**

La atención queda atrapada en el resultado y en la urgencia de que la realidad sea distinta.

Qué cambia cuando lo vivimos desde el Ser

Puedo consultar, seguir un tratamiento y tomar las medidas necesarias mientras observo lo que ocurre dentro de mí.

Reconocer «esto está aquí» no es resignarse: crea un pequeño espacio entre la experiencia y la reacción automática.

Ese espacio permite estar más presente en las decisiones que tomo.

CLAVE DE INTEGRACIÓN

“Puedo recibir ayuda sin entregar mi participación

6. ¿QUÉ ESTOY VIVIENDO?

El síntoma es una parte de la experiencia, pero no es toda la experiencia. Ampliar la mirada permite incluir cómo estoy viviendo lo que sucede.

Cuando vivimos desde la Mente

La Mente puede quedar atrapada en *«¿qué tengo?», «¿por qué?», «¿cuándo se va?» o «¿qué tratamiento funciona?»*.

Son preguntas que pueden ser pertinentes, pero si ocupan todo el espacio, dejan fuera el miedo, el cansancio, la preocupación, los pensamientos, las emociones y los cambios cotidianos

Qué cambia cuando lo vivimos desde el Ser

Desde el Ser puedo observar la **experiencia completa e incluir**: qué ocurre en el cuerpo, qué pienso, qué siento, qué hago, qué evito y qué necesito.

No se trata de sustituir el diagnóstico ni de negar la dimensión física, sino de incluir mi vivencia y describirla sin juzgarla de inmediato.

CLAVE DE INTEGRACIÓN

El síntoma es parte de lo que vivo; observar cómo lo vivo amplía mi experiencia y por lo tanto las posibilidades.

7. HABITAR EL SÍNTOMA O LA ENFERMEDAD

Habitar es una consciencia, no una obligación de hacer algo especial. **Es estar presente** en lo que ocurre y seguir participando en la propia experiencia.

Cuando vivimos desde la Mente

La Mente puede decir: «Cuando esto termine, volveré a vivir». Coloca la vida en el futuro: cuando me cure, cuando duerma, cuando desaparezca el dolor.

También puede confundir habitar con resignarse y temer que dejar de luchar signifique abandonar el cuidado.

Qué cambia cuando lo vivimos desde el Ser

Habitar no es resignarse, quedarse inmóvil ni renunciar a la recuperación.

Puedo atender el cuerpo, recibir ayuda y seguir un tratamiento mientras reconozco lo que estoy viviendo ahora.

El cuerpo, desde la perspectiva de la Mecánica del Ser, es una vía para observar el funcionamiento del sistema; esta interpretación no reemplaza la evaluación médica ni determina por sí sola la causa de un síntoma

CLAVE DE INTEGRACIÓN

“Habitar lo que vivo no significa quedarme ahí; significa estar presente mientras participo en lo que sucede”

8. ¿QUÉ HAGO YO CON ESTO?

Participar no significa haber causado lo que ocurre. Significa reconocer que, aun sin elegir el síntoma, puedo observar qué hago con la experiencia.

Cuando vivimos desde la Mente

La Mente puede entender la acción como hacer más, esforzarse más o encontrar una solución rápida.

También puede actuar desde un solo polo: eliminar la enfermedad para recuperar la salud, como si nada de lo que sucede ahora pudiera incluirse en la vida.

Qué cambia cuando lo vivimos desde el Ser

La acción puede ser descansar, pedir ayuda, reorganizar una tarea, poner un límite, seguir un tratamiento o dejar de exigirme.

La misma acción externa puede nacer de funcionamientos internos distintos.

Antes de actuar, puedo preguntarme desde dónde lo hago y si mi respuesta incluye lo que realmente estoy viviendo.

CLAVE DE INTEGRACIÓN

“Quizá no elegí lo que está ocurriendo, pero sí puedo observar qué hago yo con ello”

9. CUANDO DEJO DE LUCHAR CONTRA LO QUE ES

Dejar de luchar contra el hecho de que algo está ocurriendo no significa querer que continúe. Significa reconocer la realidad presente para poder participar en ella.

Cuando vivimos desde la Mente

La Mente teme que, si deja de luchar, perderá el control o se rendirá.
Repite «esto no puede estar pasando» y **emplea energía en negar el presente.**

Esa resistencia puede añadir tensión y dificultar que observe qué necesito o qué opciones tengo.

Qué cambia cuando lo vivimos desde el Ser

Cuando reconozco «esto está ocurriendo», aparece espacio para observar, sentir, descansar, preguntar y decidir.

No necesito provocar una sensación concreta ni esperar que desaparezcan el miedo o la ansiedad.

Puedo dejar de combatir el hecho y, desde ahí, elegir acciones alineadas con mi experiencia completa.

CLAVE DE INTEGRACIÓN

"Cuando dejo de luchar contra lo que ya es, aparece espacio para ver qué puedo hacer"

10. HABITAR PARA AMPLIAR

Habitar permite ampliar la experiencia: dejar de exigir que todo sea diferente para poder estar presente y descubrir otras maneras de participar.

Cuando vivimos desde la Mente

La Mente suele poner una condición: «Cuando esto desaparezca, estaré bien».

Busca volver cuanto antes a lo conocido y puede **confundir el resultado deseado con la única posibilidad válida**. Si la realidad no cambia al ritmo esperado, la experiencia queda reducida a espera y lucha

Qué cambia cuando lo vivimos desde el Ser

La invitación es recuperar una conexión interior con el cuerpo y con lo que sucede en él.

Observar es un comienzo; llevar la conciencia a una acción cotidiana ayuda a integrarla.

Desde la mirada de la Mecánica del Ser, incluir el polo que la Mente rechaza puede abrir nuevas preguntas y posibilidades, sin prometer un resultado clínico ni sustituir la atención sanitaria.

CLAVE DE INTEGRACIÓN

“Cuando puedo habitar lo que vivo, dejo de necesitar que sea diferente para poder estar presente”

Para recordar

Cinco ideas para volver al eje de esta experiencia

- **Lo que ocurre** en mi cuerpo y cómo vivo esa experiencia son dos aspectos distintos.
- **Reconocer** lo que está pasando no es resignarme ni renunciar a recibir ayuda.
- **Mi cuerpo** forma parte de mi experiencia; no necesito convertirlo en un enemigo.
- **Participar** no es culparme por lo que ocurre: es observar qué puedo hacer ahora.
- **Habitar** es estar presente mientras me cuido, recibo ayuda y elijo cómo participar.

Si quieres seguir explorando

En una **Consulta Individual 1 a 1** podemos trabajar sobre el funcionamiento que aparece en una situación concreta de tu vida, desde la perspectiva de la Mecánica del Ser.

La consulta es un espacio de acompañamiento personal para atender a tu Ser, el cual generalmente, no es atendido por los diferentes medios de atención sanitaria o terapias.

No sustituye la atención sanitaria ni los tratamientos que puedas necesitar.

Vías de contacto

Web: **adrianaestoroni.com**

WhatsApp: **+34 699 415 798**

Correo electrónico: **infoexyzte@gmail.com**

Instagram **@adrianaestoroni**

Facebook: **EXYZTE · Mecánica del Ser**

Gracias por formar parte de esta Experiencia.
Habitar no es quedarse. Es estar presente y participar.

Adriana



EXYZTE -MECÁNICA DEL SER

HABITAR EL SÍNTOMA O LA ENFERMEDAD