

Por la autora de *Usted puede sanar su vida*

LOUISE L. HAY

y doctora **MONA LISA SCHULZ**

Todo está bien

Tú puedes curar tu cuerpo a través de la medicina,
las afirmaciones y la intuición



zenith



LOUISE L. HAY
y la doctora MONA LISA SCHULZ

Todo está bien

Tú puedes curar tu cuerpo a través de la medicina,
las afirmaciones y la intuición



Zenith/Planeta



CONTENIDO

Bienvenida de Louise	9
1. Integración de métodos curativos	11
2. Tu cuestionario de autoevaluación de <i>Todo está bien</i>	23
3. Una perspectiva sobre el uso de la medicina . .	37
4. Somos familia. El primer centro emocional: huesos, articulaciones, sangre, sistema inmunológico y piel	44
5. Es cosa de dos. El segundo centro emocional: vejiga, órganos reproductores, base de la espalda y cadera	79
6. Una nueva actitud. El tercer centro emocional: aparato digestivo, peso, glándulas suprarrenales, páncreas y adicciones	109
7. Dulce emoción. El cuarto centro emocional: corazón, pulmones y senos	151
8. Algo de que hablar. El quinto centro emocional: boca, cuello y tiroides	185
9. Ya veo. El sexto centro emocional: cerebro, ojos y oídos	214
10. Cambios. El séptimo centro emocional: afecciones crónicas y degenerativas, y enfermedades que ponen en peligro la vida .	245
11. Tabla de <i>Todo está bien</i>	267

Nota final de Louise	329
Notas.	331
Bibliografía	359
Agradecimientos	371
Elogios para <i>Todo está bien</i>	377
Acerca de las autoras.	379

INTEGRACIÓN DE MÉTODOS CURATIVOS

Sanar la mente y el cuerpo con afirmaciones, medicina e intuición es un territorio que ha sido crecientemente explorado en los últimos treinta años. Y aunque son muchos los individuos talentosos y brillantes que han contribuido a abrir camino, pocos discutirían que la pionera en este campo fue Louise L. Hay. De hecho, este movimiento empezó en masa en la década de 1980, cuando todos compramos el «librito azul» de Louise, *Sana tu cuerpo. Las causas mentales de la enfermedad física y la forma metafísica de superarlas*, y descubrimos los patrones mentales que originaban los problemas de salud que todos padecíamos.

Yo no sabía entonces que mi vida daría un giro de 180 grados gracias al librito azul, pero la verdad es que lo cambió todo. Me ayudó a definir mi práctica médica, y su teoría me ha guiado a lo largo del camino hacia una mejor salud para mis pacientes y para mí. Como cabe imaginar, me llenó de emoción —y me quedo corta— que Hay House me propusiera escribir un libro con Louise en el que se reunieran el poder sanador de la intuición, las afirmaciones y la ciencia médica: tanto la medicina occidental tradicional como las

terapias alternativas. ¡Sería el sistema curativo supremo! Trabajar con ese material... ¡y con Louise! ¿Cómo decir que no?

Llevé conmigo *Sana tu cuerpo* a la facultad de Medicina y, más tarde, durante los largos años que dediqué a investigar el cerebro mientras cursaba mi doctorado. Lo usé mientras, llorosa, pasaba por los altibajos de mi formación médica y científica; y también cuando no lloraba pero contraía sinusitis y escurrimiento posnasal. Buscaba en el librito el patrón mental asociado: escurrimiento posnasal, también conocido como *llanto interior*. Cuando me ponía nerviosa por pedir un préstamo tras otro para pagar mi formación, me empezaba a dar ciática, los problemas en la base de la espalda. Volvía entonces de nuevo al librito azul: la ciática se asociaba con *miedo al dinero y al futuro*.

Una y otra vez, ese libro tenía sentido, pero nunca pude explicarme de dónde había obtenido Louise su sistema de afirmaciones. ¿Qué la había motivado, hace casi treinta y cinco años, a iniciar su *estudio de observación clínica* sobre la asociación entre los pensamientos y la salud? ¿Cómo pudo alguien sin estudios científicos ni médicos observar a un paciente tras otro, percibir una correlación sistemática entre ciertos patrones mentales y sus problemas de salud asociados, y escribir después un libro que trata tan atinadamente nuestros problemas de salud? Las prescripciones de Louise surtían efecto, pero yo no sabía por qué o cómo, algo que, sencillamente, me volvía loca.

Así, puesto que la necesidad —o el agravamiento—

es la madre de la invención, decidí ahondar en la ciencia sobre lo que se asentaba el sistema de afirmaciones de Louise, explorando los aspectos emocionales de las enfermedades en el cerebro y el cuerpo. Y las correlaciones que encontré me ayudaron a crear un sistema de tratamientos que me ha guiado durante más de veinticinco años de consultas intuitivas e igual número de años como médica y científica. Sin embargo, no fue hasta que Louise y yo emprendimos el camino de escribir este libro cuando comprendí lo eficaz que podía ser combinar los métodos curativos que yo aplico con las afirmaciones de ella.

La importancia de la intuición

En 1991, tras cinco años estudiando medicina, debía regresar al hospital a hacer mi residencia. Armada de una bata blanca, un estetoscopio y un montón de manuales, llegué al que era entonces el Boston City Hospital.

El primer día se me acercó mi residente mayor, me dio el nombre y la edad de mi primera paciente y me dijo: «Examínala». Eso fue todo. Me aterroricé. ¿Cómo iba a saber qué le pasaba a esa señora si lo único que conocía de ella era su nombre y su edad?

En el ascensor, de camino a la sala de urgencias, me inquieté mucho. Apenas si sabía lo elemental acerca de cómo examinar a un paciente, y mucho menos cómo utilizar el estetoscopio que colgaba de mi cuello.

Momentáneamente atrapada en dicho ascensor, me detuve, portapapeles en mano. Y ahí, en un instante, vi en mi imaginación la figura de la paciente que estaba a punto de visitar: ligeramente obesa, llevaba puestos unos pantalones ajustados color verde lima y se apretaba la parte superior derecha del abdomen mientras gritaba: «¡Doctora, doctora, es mi vesícula!».

«¡Vaya! —pensé—, si la paciente a la que estoy a punto de conocer tuviera un problema de vesícula, ¿cómo debería actuar?» Mientras el ascensor se arrastraba lentamente entre los pisos, me puse a hojear los numerosos manuales que llevaba embutidos en los bolsillos e indagué en un instante cómo hacer un reconocimiento a un paciente con problema de vesícula. En mi portapapeles esboqué el procedimiento clásico para diagnosticar y atajar un problema de vesícula: solicitar una ecografía del hígado, verificar las enzimas hepáticas, observar el blanco de los ojos del paciente.

Las puertas se abrieron. Corrí a la sala de urgencias, abrí de golpe las cortinas y, para mi sorpresa, me topé con una mujer echada en la camilla con pantalones ajustados verde lima y que gritaba: «¡Doctora, doctora, es mi vesícula!».

Tenía que ser una coincidencia, ¿no?

El segundo día, mi residente mayor volvió a gritar el nombre y la edad de un enfermo y me dijo que fuera a la sala de urgencias. La figura del paciente apareció de nuevo en mi cabeza, en esta ocasión con una infección de orina. Así que seguí el mismo método del día anterior: cómo tratar a un paciente con una cistitis. ¡Y he

aquí que, en efecto, ése era el problema! El proceso se repitió el tercer día y de nuevo mis impresiones resultaron acertadas. Después de tres días, comprendí que había algo especial en mi cerebro, que mi mente podía avanzarse a lo que mi educado ojo médico observaría después en las distintas plantas del hospital.

Me di cuenta entonces de lo útil que resultaba la intuición para valorar el estado de mis pacientes, aunque pronto comprendí que ésta desempeñaba un papel aún más importante de lo que pensaba.

La intuición del cuerpo

El cuerpo humano es una máquina asombrosa y, como tal, requiere mantenimiento y cuidado regulares para funcionar lo más eficientemente posible. Son varias las razones por las que tu cuerpo puede fallar y enfermar: genética, medio ambiente, dieta, etcétera. Pero tal como descubrió Louise en su carrera —y publicó en *Sana tu cuerpo*—, toda enfermedad se ve afectada por los factores emocionales presentes en tu vida. Y décadas después de que Louise presentara sus conclusiones, la comunidad científica ha aportado estudios que las confirman.

Las investigaciones han demostrado que el miedo, la ira, la tristeza, el amor y la alegría tienen efectos específicos en el cuerpo. Sabemos que la ira hace que los músculos se tensen y los vasos sanguíneos se contraigan, lo que produce hipertensión y resistencia a la

circulación de la sangre. La cardiología nos dice que la alegría y el amor generan el efecto contrario. Si buscas en el librito azul de Louise, encontrarás que un infarto y otros problemas cardíacos *dejan sin alegría al corazón*, al que *endurecen y roban su dicha*. ¿Y qué dice Louise sobre cómo poner remedio a estos problemas? «Recupero la dicha del centro de mi corazón y me libero felizmente del pasado. Estoy en paz.»

Patrones mentales específicos afectan nuestro cuerpo de maneras predecibles, liberando ciertas sustancias químicas en respuesta a cada emoción. Cuando el miedo es tu ánimo dominante durante un período prolongado, la constante liberación de hormonas del estrés, concretamente cortisol, pone en marcha un efecto dominó de sustancias químicas que produce afecciones cardíacas, aumento de peso y depresión. Igual que el miedo, otras emociones y pensamientos siguen un patrón habitual al proyectarse en el cuerpo en forma de enfermedades. En el ejercicio de mi trabajo he descubierto también que aunque las emociones recorren todo el cuerpo, afectan nuestros órganos de modo diferente, dependiendo de lo que ocurre en nuestra vida. Es aquí donde entra la intuición.

Si no somos conscientes de una situación emocional en nuestra vida o en la vida de un ser querido, esta información nos llegará por medio de la intuición. Tenemos cinco sentidos materiales que pueden despertar nuestras sensaciones: vista, oído, tacto, olfato y gusto. Pero también tenemos *cinco sentidos intuitivos paralelos* —clarividencia (vista), clariaudiencia

(oído), clarisesencia (tacto), clariolencia (olfato) y clarigustancia (gusto)— mediante los cuales podemos obtener información adicional. Por ejemplo, tú podrías recibir ansiosamente una imagen intuitiva, un destello clarividente de que un amigo está en peligro. O podrías sentir pavor al oír sonar un teléfono en tu cabeza cinco minutos antes de que ocurra, anunciando la muerte de un ser querido. Puedes sentir el famoso *mal sabor de boca* u *oler algo raro* justo antes de que alguien te proponga un negocio turbio. O experimentar malestar en el cuerpo, una pena o instinto que te avisa de un problema al que deberás hacer frente en tu relación.

Además de la intuición común que nos guía en los asuntos de los que tenemos información insuficiente —como la que me ha ayudado a lo largo de mi carrera médica—, nuestro cuerpo también posee una intuición innata. Puede decirnos que algo está desequilibrado en nuestra vida, aun si este conocimiento es poco claro en nuestra mente consciente.

Para estar completamente sanos, debemos poner atención a los mensajes que el cuerpo nos manda por medio de la intuición, pero también necesitamos lógica y datos para entender plenamente qué desequilibrios en nuestro estilo de vida están afectando nuestra salud. Así como las dos llantas de una bicicleta tienen que estar infladas, debes equilibrar emociones e intuición con lógica y datos. Tanto la lógica extrema sin intuición como la intuición sin lógica engendran desastres. Debemos usar ambas herramientas para

generar salud. A lo largo de este libro se explicará cómo hacerlo, partiendo de cuatro acciones:

- Tomar conciencia de nuestras emociones y de las de quienes nos rodean, fijándonos en las advertencias que recibimos a través del miedo, la ira y la tristeza.
- Determinar qué pensamientos acompañan a esos sentimientos que no dejan de darnos vueltas en la cabeza.
- Identificar síntomas de aflicción y localizarlos en nuestro cuerpo.
- Descifrar la información intuitiva/emocional del patrón mental escondida en los síntomas, y comprender que toda enfermedad también se debe en parte a la dieta, el medio ambiente, la genética y las lesiones.

El tablero de emergencia intuitivo

¿Cómo aprovechar entonces la intuición de nuestro cuerpo para detectar e interpretar los mensajes que trata de enviarnos?

Concibe tu cuerpo como el salpicadero de un coche: tiene una serie de luces de emergencia, regiones que se encienden automáticamente cuando algo necesita atención en tu vida. ¿Quién no ha experimentado la irritante luz del chivato de la gasolina? Siempre aparece en un momento inoportuno, y por lo general te saca

de quicio, puesto que te da la sensación de que te queda tan poco combustible que parece que tu coche ya sólo avance por inercia. De igual forma, si un área de tu vida está vacía —o trabaja de más—, una parte de tu cuerpo pedirá socorro con insinuaciones, murmullos o gritos.

Tú posees siete luces de advertencia, cada una de las cuales consta de un grupo de órganos. La salud de los órganos de cada grupo se asocia con tipos específicos de patrones mentales y conductas. Por ejemplo, los órganos asociados con la sensación de protección y seguridad en el mundo son los huesos, la sangre, el sistema inmunológico y la piel. Si no te sientes seguro y protegido, tienes más probabilidades de experimentar enfermedades en uno de esos órganos. Llamamos a este grupo de órganos un *centro emocional*, porque la salud de todos ellos se relaciona con los mismos asuntos emocionales.

Cada capítulo de este libro está dedicado a la salud de los órganos de un centro emocional. Por ejemplo, el capítulo 4 se ocupa de los órganos del primer centro emocional —los ya citados huesos, sangre, sistema inmunológico y piel—, y te ayudará a interpretar el significado de las enfermedades en cada uno de ellos. Ese capítulo examina asimismo el equilibrio en tu vida alrededor de la emoción básica asociada con tales órganos. Así, en esencia, si tu sensación de seguridad y protección está desequilibrada, es probable que alguno de los órganos del primer centro emocional enferme.

Así como para estar sanos necesitamos una dieta equilibrada, también debemos cerciorarnos de tener fuentes de amor y felicidad saludables. Al resolver cómo invertir nuestra energía en diversas áreas de la vida —familia, dinero, trabajo, relaciones, comunicación, educación y espiritualidad—, podemos generar salud física y emocional.

Cómo usar este libro

Cuando Louise y yo hablamos de cómo crear un libro útil para ti, decidimos estructurarlo de tal modo que pudieras buscar la parte de tu cuerpo que experimenta enfermedad y trabajar a partir de ahí, justo como en *Usted puede sanar su vida*. Sin embargo, recuerda que las personas no son simples órganos particulares entrelazados... de manera que una dolencia en una parte de tu cuerpo por lo general afectará la salud de otra zona. Además, las emociones que resultan de sentirte seguro y protegido en tu familia (primer centro emocional) también influyen en las relacionadas con la autoestima (tercer centro emocional). Para sanar por completo, debes examinar tu vida en su conjunto al tiempo que pones una atención extra en el órgano o enfermedad que está causándote más dificultades. Siéntete en libertad de ir directamente a la sección del libro que trata el área de tu problema personal, pero recuerda que también puedes encontrar información importante sobre otros desequilibrios en tu vida si

lees toda la obra. Disponer de un cuadro completo de tus fortalezas y debilidades puede ayudarte a crear un plan a largo plazo para una vida saludable en todos tus centros emocionales.

Mientras avanzas en el libro, yo te ayudaré a aprovechar la intuición de tu cuerpo en torno a los órganos de cada centro emocional para que puedas entender los mensajes que el cuerpo te envía. Pero recuerda que solamente tú puedes decidir qué te dice tu cuerpo. Este libro es una guía general que combina lo que se ve comúnmente con aquello que la ciencia tiende a respaldar.

Una vez que hayas determinado lo que tu cuerpo te dice, Louise y yo te guiaremos a través de técnicas de sanación que tratan las numerosas razones de que nos pongamos enfermos. Aunque en este libro no haremos recomendaciones médicas específicas, porque las buenas recomendaciones médicas son exclusivas para cada individuo, ofreceremos estudios de casos que te darán una idea de algunos de los tipos básicos de intervenciones médicas que cabe considerar. Más aún: detallaremos afirmaciones que puedes repetir para ti muchas veces al día y sugerencias de conducta que puedes incorporar de inmediato a tu vida. Estas herramientas te ayudarán a modificar tus pensamientos y hábitos para generar salud.

Hay que señalar una cosa sobre los estudios de casos. En esas secciones se destacarán situaciones extremas de personas con problemas en un centro emocional. Sin embargo, es importante recordar que la mayoría

de la gente no tiene un problema único; puede tener muchos, sea esterilidad, artritis y fatiga u otra combinación de dolencias. En nuestros estudios de casos sólo nos concentraremos en el desorden predominante asociado con cada centro emocional. Hemos concebido este libro para que sea accesible para el gran público, por lo que no están recogidos todos los desequilibrios y problemas en la vida de una persona (sería, si no, un tomo enciclopédico). Por ello, no debes sorprenderte si te reconoces en muchas de las descripciones que haremos.

Durante tu lectura, tu intuición podría hablarte a gritos o emitir apenas un leve chirrido. Lo importante es que escuches lo que se te presenta y trabajes con ello.

He aprendido un par de principios rectores importantes a lo largo de mi carrera. El primero es que cada uno de nosotros, por excepcional que sea, por peculiares que sean sus rasgos de personalidad o sus pasadas pruebas emocionales o físicas, puede mejorar su salud. El segundo es que debemos estar abiertos a todas las modalidades curativas disponibles para generar salud y felicidad: ya se trate de vitaminas y suplementos nutricionales, hierbas y medicinas, cirugía, meditación, afirmaciones o psicoterapia, todo puede serte útil si lo usas bajo la dirección de un profesional cualificado de la salud que sea de tu confianza. *Todo está bien* te ayudará a encontrar la combinación de métodos más indicada para ti.