

Una sesión con Louise Hay



Louise Hay en su libro "Ud. puede sanar su vida" y en uno de los e-course (vía digital) que realicé con ella (ya que lamentablemente nunca llegué a conocerla) decía:

¿Cuál es el problema?

El cuerpo no me funciona.

Me duele, me sangra, me molesta, supura, se me tuerce, se me hincha, cojea, me arde, envejece, ve mal, oye mal, es una ruina...

Más cualquier otra queja que a usted se le ocurra.

Creo que ya las he oído todas.

...

Mis relaciones no funcionan.

Son sofocantes, exigentes, no están nunca, no me apoyan, siempre están criticándome, no me quieren, jamás me dejan tranquilo, están todo el tiempo metiéndose conmigo, no se preocupan por mí, me llevan por delante, jamás me escuchan, etcétera.

Más cualquier otra queja que a usted se le ocurra.

Sí, todas estas las he oído también muchas veces.

...

Mis finanzas no funcionan.

Mis entradas son insuficientes, irregulares, no me bastan, el dinero se me va más rápido de lo que entra, no me alcanza para pagar las cuentas, se me escurre entre los dedos, etcétera.

Más cualquier otra queja que a usted se le ocurra.

¡Claro que las he oído todas!

...

Mi vida no funciona.

Jamás consigo hacer lo que quiero. No puedo contentar a nadie. No sé lo que quiero. Nunca me queda tiempo para mí. Mis necesidades y deseos siempre quedan postergados. Si hago esto no es más que por complacerlos. No soy más que un felpudo. A nadie le importa lo que yo quiero. No tengo talento. No soy capaz de hacer nada bien. No hago más que postergar decisiones. A mí nada me sale bien. Etcétera.

Más cualquier otra queja que a usted se le ocurra.

...

He oído todas éstas, y muchas más.

Cada vez que le pregunto a una paciente (o paciente) nuevo qué es lo que le pasa, por lo general recibo una de esas respuestas... o quizá varias.

Realmente, ellos creen que conocen el problema, pero yo sé que esas quejas no son más que el efecto externo de formas de pensar, que son internas.

Por debajo de las pautas internas del pensamiento se oculta otra pauta, más profunda y más fundamental, que es la base de todos los efectos externos.

Escucho las palabras que usan, mientras les voy haciendo algunas preguntas básicas:

¿Qué está sucediendo en su vida?

¿Cómo anda de salud?

¿Cómo se gana la vida?

¿Le gusta su trabajo?

¿Cómo van sus finanzas?

¿Cómo es su vida amorosa?

¿Cómo terminó su última relación? Y la anterior a ésta, ¿cómo terminó?

Hábleme brevemente de su niñez.

Observo la postura corporal y los movimientos faciales, pero sobre todo, escucho realmente lo que dicen y cómo lo dicen.

Las ideas y las palabras crean nuestras experiencias futuras.

Mientras las escucho, puedo entender fácilmente por qué esas personas tienen precisamente esos problemas.

Las palabras que pronunciamos son indicadores de lo que interiormente pensamos.

A veces, las palabras que usan mis pacientes no cuadran con las experiencias que describen.

Entonces sé que no están en contacto con lo que realmente sucede, o que me están mintiendo; una de dos.

Y cualquiera de las alternativas es un punto de partida, y nos proporciona una base desde la cual comenzar.

ESTA ES EL PRIMER CONTACTO QUE LOUISE HAY TENIA CON SUS PACIENTES.

En la siguiente página y las que le siguen están los ejercicios que Louise aplicaba en sus consultas personales y que yo, modificando un poco la estructura aplicaba en mis principios, cuando trabajaba con la Carta Natal del Consultante...

¿SE ANIMA A REALIZARLOS?

- No siga leyendo... y vaya en busca de algunas hojas en blanco y una lapicera.
- Una vez que las tenga a mano... continúe con esta lectura, PASO POR PASO.
- También puede imprimir las siguientes paginas y completar los espacios en blanco.



PRIMER EJERCICIO

DEBERIA

Se trata de hacer una lista de cinco o seis maneras de terminar esa oración.

Hay personas a quienes se les hace difícil empezar, y otras que tienen tantas cosas para escribir que se les hace difícil detenerse.

ESCRIBA SUS DEBERIA...

Después les pido que vayan leyendo las frases de la lista una a una, comenzando cada oración con un "Debería...", y a medida que las van leyendo, les pregunto:

"¿Por qué?"

Las respuestas que obtengo son interesantes y reveladoras como las siguientes: Porque me lo dijo mi madre. Porque me daría miedo no hacerlo. Porque tengo que ser perfecto.

Bueno, es lo que tiene que hacer todo el mundo.

Porque soy demasiado perezosa/o, demasiado alto/a, demasiado baja/o, demasiado gorda/o, demasiado tonta/o (o delgada, feo, inútil...).

Esas respuestas me enseñan cuál es el punto en que están atascados en sus creencias, y cuáles creen que son sus limitaciones.

En mí consulta personal, no hacía ningún comentario sobre las respuestas... y una vez finalizada esta "pequeña prueba" seguía los consejos de Louise Hay: hablar y profundizar sobre la palabra "debería".

Louise afirmaba que "DEBERÍA" es una de las palabras más dañinas de nuestro lenguaje.

Cada vez que la usamos estamos, de hecho, hablando de una "equivocación".

Decimos que estamos equivocados, o que lo estuvimos o que lo estaremos.

No creo que necesitemos más equivocaciones en nuestra vida.

Lo que necesitamos es tener más libertad de elección.

A mí me gustaría hacer desaparecer para siempre de nuestro vocabulario la palabra "debería", y reemplazarla por "podría".

"Podría" nos permite una opción, y nunca nos equivocamos.

Después Louise Hay aconsejaba que se le pidiera al paciente que volvieran a leer las frases de la lista una a una, pero que esta vez comenzaran cada oración diciendo:

"Si realmente quisiera, podría..."

Eso arroja sobre el tema una luz completamente nueva.

Mientras van respondiendo, preguntaba a mis pacientes...

¿Por que no lo ha hecho?

También aquí podemos oír respuestas reveladoras:

- o Porque no quiero.
- o Tengo miedo.
- o No sé cómo.
- o Porque no sirvo para nada.
- o Etcétera.

Con frecuencia me encuentro con personas que se reprochan desde hace años algo que, para empezar, jamás quisieron hacer. O que se critican por no hacer algo que en realidad no fue idea de ellas, sino de otra persona que alguna vez, les dijo que "deberían...".

Cuando se dan cuenta de eso, ya pueden ir borrando aquello de su "lista de deberías", ¡y con qué alivio!

Fíjense en toda la gente que durante años intenta estudiar una carrera que ni siquiera les gusta, sólo porque los padres les dijeron que deberían ser dentistas o maestros.

Piense cuántas veces nos hemos sentido inferiores porque cuando éramos niños nos dijeron que deberíamos ser más despiertos o más ricos, o más creativos, como el tío tal o la prima cual.

¿Qué tiene usted en su "lista de deberías" que ya podría ir borrando con sensación de alivio?

Después de pasar revista a esta breve enumeración, los pacientes empiezan a considerar su vida desde un ángulo nuevo y diferente.

Se dan cuenta de que mucho de lo que pensaban que deberían hacer son cosas que ellos, en realidad, jamás habían querido hacer, y que al intentarlo sólo procuraban complacer a alguien. En muchos casos, se dan cuenta de que si no hacen lo que quieren es porque tienen miedo de no ser lo bastante capaces.

Ahora el problema ha empezado a cambiar continua diciendo Louise Hay...

He conseguido que inicien el proceso de dejar de sentir que "están equivocados" porque no están ajustándose a ninguna norma externa.

Después empiezo a explicarles mi filosofía de la vida:

Yo creo que la vida es realmente muy simple.

Lo que recibimos del exterior es lo que antes enviamos.

El Universo apoya totalmente cada idea que decidimos pensar y creer. Cuando somos pequeños, de las reacciones de los adultos que nos rodean aprendemos nuestras creencias y nuestros sentimientos hacia nosotros mismos y hacia la vida. Sean cuales fueren esas creencias, al crecer las reeditaremos como experiencias. Sin embargo, se trata solamente de formas de pensar, y el momento del poder es siempre el presente. Los cambios se pueden iniciar en este mismo momento.

Amarse a sí mismo.

Luego les explico que, independientemente de lo que parezca ser el problema, siempre centro mi trabajo en una única cosa, y es Amarse a sí mismo.

El amor es la cura milagrosa: si nos amamos, aparecen los milagros en nuestra vida.

No estoy hablando de vanidad ni arrogancia ni desde lo estético... porque nada de eso es amor: no es más que miedo e inseguridad.

De lo que hablo es de tener un gran respeto por nosotros mismos, y de estar agradecidas/os por el milagro de nuestro cuerpo y de nuestra mente.

Para mí, "amor" es apreciación llevada a un grado tal que me llena el corazón hasta rebosar. El amor puede orientarse en cualquier dirección, yo puedo sentir amor por:

- ★ El proceso de la vida como tal.
- ★ El júbilo de estar viva.
- ★ La belleza que veo.
- ★ Otra persona.
- ★ El conocimiento.
- ★ El funcionamiento de la mente.
- ★ Nuestro cuerpo y la forma en que funciona.
- ★ Los animales.
- ★ La vegetación en todas sus formas.
- ★ El Universo y la forma en que funciona.

¿Qué puede añadir usted a esta lista?

Veamos algunas formas en que NO nos amamos:

- ★ Nos regañamos y criticamos interminablemente.
- ★ Maltratamos el cuerpo con la mala alimentación, el alcohol y otras drogas.
- ★ Aceptamos creer que no somos dignos de amor.
- ★ No nos atrevemos a cobrar un precio digno por nuestros servicios.
- ★ Creamos enfermedades y dolor en nuestro cuerpo.
- ★ Nos demoramos en hacer las cosas que nos beneficiarían.
- ★ Vivimos en el caos y el desorden.
- ★ Nos creamos deudas y obligaciones.
- ★ Atraemos amantes y compañeros que nos humillan.

★ **Piense cuáles son algunas de sus maneras.**



SEGUNDO EJERCICIO

Después Louise enseña entregar al paciente un espejo para que se mire a los ojos, pronuncie su nombre y se diga: "Te amo y te acepto exactamente tal como eres".

Esto es tremendamente difícil para muchas personas.

Es muy raro que alguien reaccione con calma, y no digamos con placer, ante este ejercicio.

Tan es así que Louise afirma: Durante años, yo me miré en el espejo sólo para criticar lo que veía.

Ahora – decía - me divierte recordar las horas interminables que me pasaba depilándome las cejas en el intento de hacerme por lo menos aceptable. Recuerdo que solía darme miedo mirarme a los ojos.

Este ejercicio tan simple me enseña muchas cosas.

En menos de una hora puedo llegar a algunos de los problemas fundamentales subyacentes por debajo del que aparece como problema manifiesto.

Si trabajamos solamente en el nivel de este último, podemos pasarnos un tiempo interminable resolviendo todos los detalles, y en el momento en que creemos haberlo “arreglado”, vuelve a saltar donde no lo esperábamos.

“El problema” casi nunca es el verdadero problema.

El verdadero problema esta aquí, le digo al paciente mientras enfrentaba su rostro al espejo.

Y Louise nos enseñó a miles y miles de terapeutas como manejar esta situación que sin duda, genera siempre conmoción al paciente que esta desprevenido... diciéndole:

“Bueno, ahora que estamos viendo el “verdadero problema” podemos empezar a despejar lo que realmente le está obstruyendo el camino”.

Y ella recomendaba hablando del amor a uno mismo, de cómo “el amor a uno mismo” comienza con la disposición a no criticarse nunca, jamás, por nada y preguntar si ese paciente se autocritica...

Las respuestas son mas o menos iguales para todos:

- o Pero claro que sí.
- o Continuamente.
- o Ahora no tanto como antes.
- o Bueno, ¿cómo voy a cambiar si no me critico?

Mientras hablan, voy haciendo una lista, y lo que dicen coincide a menudo con su "lista de deberías".

Sienten que son demasiado altos, demasiado bajas, demasiado gordos, demasiado flacas, demasiado tontos, demasiado viejas, demasiado jóvenes, demasiado feos. (Esto último lo dicen con frecuencia los más apuestos y guapos.)

O si no, para ellos es demasiado tarde, demasiado pronto, demasiado difícil, demasiado... Casi siempre es "demasiado" algo. Finalmente, cuando llegamos a tocar fondo, me dicen: "Es que no sirvo para nada".

¡Por fin! Después de todo, hemos llegado al problema central.

Se critican porque han aprendido a creer que "no sirven para nada".

Los pacientes se quedan asombrados ante la rapidez con que hemos llegado a este punto.

Ahora ya no tenemos que preocuparnos por efectos secundarios como los problemas corporales, o de relación o de dinero, ni por la falta de expresiones creativas.

Y podemos consagrar todas nuestras energías en disolver la causa del problema: ¡No se aman a sí mismos!

Esta es la metodología enseñada por Louis Hay en el primer contacto con el paciente.

Hay 33 pasos mas, que no están en ningún material escrito (libro) sino que pertenecen a un curso magistral impartido por ella y que realicé hace muchísimos años a través de su pagina que es <http://www.hayhouse.com/>.

Siempre, en cada una de las 7 sesiones que llevaba este tratamiento metafísico y que era el terapeuta que elegía los temas claves de esas próximas seis sesiones (de acuerdo al caso en particular) ella aconsejaba finalizar con "determinadas afirmaciones" todas las mismas para las distintas circunstancias y que yo particularmente las daba impresas en unas tarjetas que había mandado a imprimir en una imprenta (en esa época no existían las fabulosas impresoras de ahora) para que la repitiera una y otra vez hasta nuestro próximo encuentro que decía:

En la infinitud de la vida, donde estoy, todo es perfecto, completo y entero.

La Divinidad siempre me guía y me protege.

No corro peligro al mirar dentro de mí.

No corro peligro al evocar el pasado.

No corro peligro si amplio mi visión de la vida.

Soy mucho más que mi personalidad, pasada, presente o futura.

Una sesión personal de acuerdo al método de Louise Hay

www.walteraccuosto.com.uy

Opto ahora por elevarme por encima de mis problemas de personalidad para reconocer la magnificencia de mi ser.

Estoy totalmente en disposición de aprender a amarme.

Todo está bien en mi mundo.

Espero que este material le sea útil...

Aplíquelo a su vida, a la de quienes quiere y ayúdese y ayude a verse de la mejor manera... de la única manera que existe:

**Como un ser de LUZ, viviendo experiencias
y pruebas materiales que le permitirán crecer.**

Bendiciones, salud y abundancia...

Walter Accuosto

Master Reiki – Terapeuta Floral

Astrólogo

wal@montevideo.com.uy

www.walteraccuosto.com.uy

Teléfono 2-409-39-53



Puede interesarle:

HAYHOUSE.COM , es además de la editora de Louise Hay una inmensa empresa que provee de material escrito, audios, libros, cursos en línea y distintas herramientas que podrán ayudarle en su crecimiento personal.