



||| Mundo interior

# Sanar el cuerpo y el alma

Para los que necesiten mejorar su calidad de vida, sanar heridas del cuerpo y del alma, o los que estén atravesando una crisis, **Stella Maris Maruso** propone hallar nuevas motivaciones.

**S**tella Maris Maruso decidió hace casi treinta años dedicar su vida a aquellos que se enfrentan a enfermedades severas, pérdidas o crisis profundas. El cáncer de su padre le enseñó cómo ayudar a miles de pacientes desde la Fundación Salud. Es terapeuta biopsicosocial y conferenciante sobre el poder de la autorreparación y la autorregulación del cuerpo. Acaba de publicar su primer libro: *Laboratorio del alma: historias para sanar que merecen ser contadas*. A lo largo

de sus páginas, Maruso demuestra cómo la mente y el cuerpo están intrínsecamente ligados y su interacción ejerce a cada segundo una profunda influencia sobre la salud y la enfermedad, la vida y la muerte. Asegura que todos disponemos de un potencial bioquímico para crear salud y que está en nuestras manos desarrollarlo.

**—¿En qué consiste ese potencial bioquímico?**

—Investigaciones recientes dan evidencia incuestionable de las

interacciones entre la mente, el cerebro y el cuerpo, a nivel molecular, celular y del organismo, que pueden impactar sobre la salud y la calidad de vida de los individuos. Ya no es posible concebir la inmunidad frente a las enfermedades como algo que pueda estudiarse sólo in vitro o bajo un microscopio. El sistema inmunitario es más inteligente que todo eso y reacciona a los mensajes del cerebro; de hecho, está controlado por el cerebro. Lo que llamamos “mente” es el resultado del funcionamiento del cerebro: los pensamientos, las creencias, las ideas, los sentimientos, las emociones y las esperanzas, que resultan de actividades eléctricas y químicas generadas en las células nerviosas del cerebro. De tal modo que, si cambiamos nuestros pensamientos, podemos modificar nuestro cerebro. Y al hacerlo, influiremos también en nuestra biología.

**—¿Las emociones pueden enfermarnos?**

—Actitudes, creencias, hábitos y estados emocionales, desde el amor hasta la compasión y desde el miedo hasta el resentimiento y la rabia, pueden desencadenar reacciones que afectan la química interna y optimizar o debilitar nuestro estado funcional. Para preservar la vida, debemos sentirla. Una vida saludable incluye la movilización adecuada de los estados emocionales. Todas las emociones son buenas si son honestas y expresadas saludablemente. El gran problema es que pensamos tanto que las confundimos. Por ejemplo, creo llorar de tristeza y, en verdad, lloro de rabia; no estoy triste, sino enojado. También decimos:

“Tengo rabia”, y en realidad es miedo. Y esto acarrea se-

veras consecuencias en nuestra salud. Si confundís una emoción, no podés expresarla saludablemente y queda prisionera en tu interior. Si reprimís una emoción, también reprimís tus funciones orgánicas, lo que a la larga produce enfermedades o malestar, ya que se trata de una parte intrínseca del funcionamiento de tu cuerpo.

**—¿Qué ocurre con los pensamientos?**

—El pensamiento es, sin duda, maravilloso: ante un problema, pienso, razono y puedo llegar a una solución. Pero cuando la mente caótica actúa y en vez de pensar “soy pensada”, encima del pensamiento genero un estado emocional, y sobre esa emoción viene otro pensamiento, y así continúo generando una cascada de emociones y pensamientos que no son otra cosa que una cascada de reacciones bioquímicas que confunden nuestros mecanismos internos de adaptación, nos debilitan, nos enferman y, por lo tanto, nos impiden experimentar la plenitud, ser felices.

**—¿La felicidad también depende de nuestra química interna?**

—Las emociones son un puente no sólo entre la mente y el cuerpo, sino también entre el mundo físico y el espiritual. Estoy convencida de que cuando expresamos el deseo de ser felices, a lo que en verdad aspiramos es a experimentar la plenitud. Y para ello, sólo la inteligencia racional no alcanza, tampoco la emocional. Hace falta ir un paso más allá, algo que nos haga cambiar la percepción total de la vida, que nos conecte con lo esencial y nos transforme. Y eso se puede alcanzar con el desarrollo de la inteligencia espiritual.

**—¿Inteligencia espiritual?**

—Así como la inteligencia emocional no es otra cosa que la eterna sabiduría del

## La autora

Stella Maris Maruso es directora de la Fundación Salud, donde imparte seminarios de inteligencia emocional, sanación espiritual en medicina y su singular programa avanzado de recuperación y apoyo (PARA) dedicado a personas con graves dolencias del cuerpo y del alma. Ha asistido a más de 20.000 pacientes con cáncer y otras enfermedades terminales. “Artesana del alma”, “maestra del corazón” la llaman quienes comparten su escuela de vida; no todos están enfermos, muchos buscan simplemente aprender a vivir mejor.



aquí mismo en nuestras vidas, en nuestras experiencias, en nuestro sentimiento de humanidad y solidaridad.

**—En su libro cuenta que su padre fue el primer paciente extraordinario que conoció. ¿Qué lo hizo tan extraordinario?**

—Mi padre demostró que nadie se muere de una estadística. Él tenía cáncer de próstata con metástasis múltiples y le daban apenas dos meses de vida. Hizo una remisión total de su enfermedad, y el cáncer nunca más apareció en su cuerpo. Se fue de este mundo dieciocho años después cuando su corazón dejó de latir. Si su cuerpo pudo curarse, es porque su sistema inmunológico estaba preparado para hacerlo a través de sus sistemas de autorregulación y autorreparación, generando las propias drogas endógenas. Supe entonces que todos debíamos poseer ese poder de sanación. A partir de ese momento, me dediqué a trabajar para que otros alcanzaran lo que había logrado mi padre. Así nació la Fundación Salud, que desde hace más de veinte años fue y es testigo de tantos otros “milagros”, muchos de los cuales están relatados en el libro por los propios protagonistas.

**—Los protagonistas de sus historias para sanar cuentan que han aprendido a vivir y a ser felices con y a pesar de graves enfermedades o circunstancias muy adversas. ¿Realmente es esto posible?**

—Las semillas de la sabiduría, de la paz, de la salud y de la integridad se encuentran en el seno de nuestras dificultades. Cada circunstancia, cada persona que se nos presenta puede enseñarnos como un maestro y expandir nuestra conciencia hacia otras dimensiones. Todo aquello que acariciamos con nuestra sensibilidad es una oportunidad de transformar el barro en oro. La transformación es posible a cada momento. Al transformarnos, nos sanamos. Así la vida deja de ser una lucha de éxitos o fracasos para convertirse en una danza del corazón. Lograrlo está en nuestras manos. **N**

