

Heridas que saben A MAR



Las clas que transforman la vida
Adriana Arely Minero Rodriguez

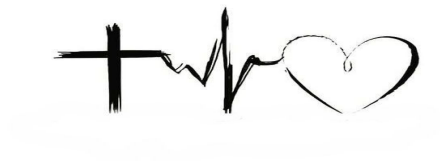
Adriana Arely Minero Rodríguez

Heridas que saben a mar



PAIDEPRÁXICO
EDITORES

México, 2023



Para Adriana y Antonio.
Mis pilares.
Los amo con todas las fuerzas de
mi corazón.

Heridas que saben a mar

Minero Rodríguez, Adriana Arely

Tema	
Materia: 158.1 - Mejoramiento y análisis personal	Tipo de Contenido: Novela
CLASIFICACIÓN THEMA: D - Biografías, literatura y estudios literarios / VS - Autoayuda y desarrollo personal	
IDIOMAS	
Español. 146 pág.	

Esta obra se publica tras un dictamen de “doble enmascaramiento” o “doble ciego”, según los criterios editoriales respectivos y vigentes.

Primera edición: diciembre de 2023

D.R. © 2023

Se prohíbe su reproducción total o parcial por cualquier medio sin autorización de sus autores o el editor.

Paidepráxico editores

Calle Pedro de Aulestia 109, interior D301,

Miguel Hidalgo 1ª sección, Tlalpan,

Ciudad de México, CP. 14250.

paidepraxicosc@gmail.com

ISBN: 978-607-99233-7-2

Diseño y diagramación: *Luis Hernández Chávez – Arely Minero Rodríguez*

Impreso en México / Printed in Mexico

ÍNDICE

Epílogo	9
INTRODUCCIÓN	13
¿QUIÉN SOY YO?	17
La cirugía	23
La recuperación	27
La gran noticia	29
El gran cambio	31
ESCUCHA TU CUERPO, SÓLO ÉL TE CONOCE DEL TODO	33
Las emociones y el cuerpo	37
¿Segundo cerebro?	39
Mente corazón	43
El cerebro del organismo	47
Tips para cuidar tu cuerpo	49
CAER ES PARTE DE SANAR	51
Nadie tiene la culpa	55
Todo pasa por algo	57
Adiós al dolor	61
SER AGRADECIDO ES LA CLAVE DE LA CURA	65
LA FE MUEVE MONTAÑAS. LA VOLUNTAD	73
MIENTRAS HAYA VIDA SIEMPRE HABRÁ UN CUENTO QUE CONTAR .	81
HALLA LA FELICIDAD EN LOS PEQUEÑOS DETALLES	85
Entonces ¿Por qué dejamos de ser humildes?	87
La grandeza de lo pequeño	89
BUSCA LA PAZ	91
Rodéate de personas positivas	95
Medita tu paz interior	97
Los tres “seres” para meditar	101
Ámate	103
Haz cosas para tu beneficio espiritual	107
DEMUESTRA DE QUÉ ESTÁS HECHO	113
El gran milagro	121
Heridas que saben a mar	133
NOTA DE LA AUTORA	137
Agradecimientos	139
Acerca de la autora	143
Bibliografía	145

EPÍLOGO

"Dios es lo imposible, que, sin embargo, es ante el creyente una clara presencia".

Hugo Hiriart

Desde hace ya varios años, y más aún en la actualidad, es común cuestionar la existencia de Dios. Muchas veces, para "comprobar" que Dios "no existe", se recurre a la falacia de autoridad sentenciando: "Científicamente no está comprobada la existencia de Dios". De esta manera, se abre una falsa dicotomía, como es la guerra entre ciencia y religión. Pareciera que, si es usted hombre de ciencia, no puede creer en la religión o viceversa, si es usted religioso, no puede tolerar la ciencia. Como si ciencia y religión fueran enemigos a muerte.

Así como es común cuestionar la existencia de Dios a través de la ciencia, también es común que cuando alguno de nuestros familiares enferma de gravedad, encontremos una relación directa entre ciencia y religión. Es común que, además de solicitar una atención médica oportuna y digna del tamaño de la enfermedad, pidamos a "Dios" o a cualquier entidad suprema en la que creamos (universo, karma, etc), que logre ayudar a nuestro familiar para encontrar la salud. Por ahí hay un dicho que reza: "todos somos ateos hasta que el avión está a punto de estrellarse".

Pero ¿por qué hablo de esto en el epílogo? Porque después de haber leído el libro de mi querida amiga Arely Minero, reflexioné sobre la relación que hay entre ciencia y religión. Si bien puede parecer una simple idea

o metáfora, lo cierto es que considero que este libro es el testimonio de una mujer que, a causa de una terrible enfermedad, vivió el encuentro entre ciencia y religión pues, como ella cuenta en su libro, tuvo la fortuna de encontrarse con grandes médicos, uno de ellos muy particular, sin perder la fe en Dios.

Pero hablemos del libro a grandes rasgos. El título "Heridas que saben a mar" es un claro juego de palabras. Bien podría considerarse que las heridas, causadas por todo el proceso de sanación de mi querida Arely, tienen un sabor salado, un sabor a agua de mar. Sin embargo, la autora sabe que a-mar son letras que, juntas forman un verbo: amar. ¿Pero amar qué? Bueno, creo que el libro es una invitación o un canto, literario, de amar la vida misma. Así de simple, así de sencillo.

En el desarrollo de cada capítulo, encontramos a una Arely en su largo proceso de sanación, mismo que incluye dolor, llanto, soledad, aprendizaje, reconocimiento, frustración, mareos, vómitos, cantos, amigos perdidos en el camino y un sinfín de dificultades que, en otras personas, habrían hecho su vida tan pesada e insoportable como para desear el suicidio. Mas en el caso de Arely, no fue así. Ella encontraba la fuerza, en su fe, para continuar el camino. Aceptó, religiosamente, dos sentencias: "Ayúdame que yo te ayudaré", cuando acudió al médico para atender un problema que se escapaba de sus manos, y el complejo "hágase tu voluntad". Complejo porque, como bien ella lo explica, no es fácil que te den un diagnóstico como el que ella vivió.

Por otro lado, y retomando el verbo que se forma en el título, hay otra enseñanza valiosa que nos deja la autora. Valorar el presente. Amar es un verbo, es una ac-

ción. Las acciones, como la vida misma, se desarrollan en presente. Ahora mismo, usted está leyendo o escuchando este texto, está ejecutando una acción, puede gustarle o no, pero lo está haciendo. Las acciones no tienen nociones históricas. Sí ¡ya sé! podemos hablar de ciertas acciones pasadas o de aquellas que deseamos seguir haciendo, pero no podemos realizarlas en un en el tiempo presente. Las acciones existen mientras son ejecutadas. Leer puede mantenerse por un tiempo determinado, así como el amar o incluso el vivir. Porque vivir, también es una acción.

Es por lo que, Arely nos invita a valorar el presente, ya lo decía el gran Buber: "el puro presente no conoce ninguna conciencia temporal específica", porque no es algo que podamos capturar. Si somos atentos, tal vez logremos captarlo por un momento, pero será breve. Es más, lo invito ahora a solo guardar silencio y prestar atención al presente, a lo que ocurre a su lado, a aquello que se presenta. Pues bien, es importante tener la capacidad de valorar eso porque eso es la Vida, con mayúscula. No es mi vida, es la Vida que rodea a mi vida. Y para Arely la Vida, con mayúscula, es el tiempo presente, y el tiempo donde se puede amar. Y amar, el verbo, para Arely, es Dios.

Muchas gracias por invitarme a escribir esto, amada Arely. Sufrí mucho cuando te supe enferma, creí que te me irías. Hoy disfruto mucho colaborar con esto. Hoy sólo puedo decir y reconocer lo mucho que te amo.

MAURICIO MUGICA

INTRODUCCIÓN

El presente escrito lo elaboré con el fin de establecer relaciones profundas con las personas que están sufriendo o ya vivieron el dolor de una enfermedad grave, mortal, terminal, en pocas palabras; la desolada desdicha de un tiempo donde la felicidad realmente es más momentánea que en cualquier otro momento de la existencia.

Quizá esa sería la definición para la mayoría de las personas, sobre todo de las que estamos aún en el proceso. Dudé mucho en escribirla durante mi transe de "sanación", en hospitales y escasos días en casa, en plena pandemia mundial y con el corazón aún lastimado; escribo la introducción cuando hace apenas cuatro meses salí de una pericardiectomía debido a un derrame pericárdico causado por un tumorcito que por moverse metastásicamente, invadió todo órgano ubicado en mi tórax; por lo que, ni el diafragma se salvó.

Realmente dudaba ampliamente en escribir este libro durante el proceso de tratamiento porque aún las emociones siguen desbordadas queriendo dominar a mi lastimado cuerpo, y consideraba que sería mejor escribirlo al término de mi tratamiento, pero fue justo en este momento, aquí y ahora donde me dije a mi misma; - "Mi misma" ¿y si el tratamiento no funciona?

Así que heme aquí, me arriesgaré y lo haré, creo que con ello lograré con una mayor fuerza la relación que ansío ganar contigo lector. Pretendo con ello, un acercamiento primero interpersonal, esto es; contigo, amigo lector y mis emociones, luego el acercamiento intrapersonal; tú y tus

emociones. Si estás pasando por una enfermedad pasajera, también te caerá muy bien leerlo para que descubras las ligas mayores y con ello, veas que lo tuyo, al final, no es tan malo.

Cabe recalcar que este libro no es solamente para el público con alguna enfermedad, o con cáncer. No, no. Es también para la familia que también acompaña los dolores y el cansancio de su ser amado; para las personas que desean mediante un texto muy explícito entender al amigo aislado que, ante su dolor prefiere no contestar las llamadas, los mensajes, no escuchar los mensajes de voz y las notas de whatsapp; y ante nuestra ignorancia o debilidad, puede ser, en vez de alejarnos de ese amigo, nos interese descubrir cómo comprender su mente.

También va dirigido a esas personas que quieren explorar la mente y vivencias de quien se encuentra internado, bajo los efectos de las quimioterapias, transfusiones, analgésicos y colchones duros de 2x1 metros, con el fin de sensibilizar su corazón y recordarles que su vida bañada en salud es un verdadero milagro. En conclusión, aquellas personas que se sienten deprimidas, vacías y solas, para que comprendan que todo ello es mental, y existe siempre más de una salida.

Este libro va dirigido de igual manera, para esas personas que creen en Dios y para los que no creen en él; y sepan que es dentro de un hospital donde salen las oraciones y plegarias más sinceras, y donde el Dios que nunca formó parte de vidas de muchos ateos, sale a relucir en todo su esplendor y comprender que Dios puede verse y hasta tocarse. Quizá los religiosos o creyentes estarán ahora mismo diciéndose que eso es imposible; y los ateos, bueno de seguro querrán cerrar el libro, pero reit-

ero, Dios es palpable, audible y hasta tiene olor. Si no lo crees, o te interesa averiguar mi concepto de Dios, sigue leyendo hasta llegar al final.

Solo deseo animar un poquito, y animarme al mismo tiempo. Digo, ya me dio cáncer, ya me dio COVID y no morí, aún hay esperanza. Entonces, por alguna razón será que me permitieron llegar hasta aquí y que tú ahora me estés leyendo.

Averigüemos qué nos depara este encuentro...

Adriana Arely Minero Rodríguez.

¿QUIÉN SOY YO?

Bien, aquí voy...

Soy una joven de 26 años, siempre soñé con ser maestra y gracias a Dios, al destino, a mi empeño, o a lo que ustedes quieran creer, lo conseguí. Soy licenciada en Educación Especial, con la especialidad de audición y lenguaje. Otros de mis sueños era ser psicóloga y justo durante mi tratamiento oncológico culminé mi maestría en psicología; especializándome en psicología educativa. Creo que con ello dejo muy claro que mi vida está rodeada de niños y adolescentes porque no puedo vivir sin ellos.

Siempre desee trabajar altruistamente en un hospital oncológico infantil y gracias a unas asombrosas personas que lo hicieron posible (mi maestra Norma de la universidad y mi bella amiga Sandy). Sin duda es una de las acciones más bellas y complejas que he hecho en mi vida. Ver bebés atados a catéteres y bombas de quimioterapias es algo que llena de fuerzas y al mismo tiempo hace preguntarte ¿Por qué suceden esas cosas?

Soy extremadamente feliz, amo mi trabajo, soy instructora de estimulación temprana y tengo un consultorio donde juego/trabajo con niños que presentan diversas necesidades educativas especiales, como sordera, dislexia, disfemia, disfasia, agresividad, problemas en procesamiento sensoriales, impulsividad, trastornos de déficit de atención (TDA) y algunos con hiperactividad (TDAH), puros angelitos, qué ¿no? Y ¿saben? también desee ser instructora y tener un consultorio propio. Como podrán ver, he tenido y hecho todo lo que he querido y soñado. Soy muy afortunada.

Me casé hace año y medio y debo confesar que, mientras escribía el libro sucedieron de esas *vuelatas que da la vida*, que sorpresivamente acontecen y no te explican el porqué. Una vez escuché una frase que decía “*si quieres hacer reír a Dios, cuéntale tus planes*”. Investigué que esa frase era del artista estadounidense Woody Allen (interesante biografía). Y ¡qué razón tenía! En fin, hoy por hoy, camino nuevamente con el estatus de “soltera” (le aumentaría el “felizmente”).

Sé que así debía suceder y agradezco todo lo que viví con él. Siempre será un gran y duro aprendizaje. Antes lo describía como el hombre que nunca me amó. Hoy por hoy, con el corazón más sano cada día y con la herida más fuerte lo llamo “El ser humano que me enseñó a amarme”. Gracias por eso si me estás leyendo.

Sobre mis hobbies, me gusta nadar, correr y bailar. Amo cantar y tocar la guitarra y el ukulele; la música es parte de mi vida, de mi “ser feliz”. Tengo un hermano increíble, es músico y soy su fan número uno, una cuñada maravillosa que es una amiga para mí, y dos sobrinas preciosas.

Mis padres, ¡caray! podría escribir todo un libro sobre ellos; mi madre es un símbolo de fortaleza, es el pilar de la casa, aunque a papá le pese. Tiene las manos más cálidas del mundo y sabe por alguna extraña razón adivinar cómo me siento y hasta el porqué. Ya saben, ese don que todas las madres poseen. Su mayor talento es hacerme sentir mejor con solo acariciarme y hacerme de comer ese caldito de pollo que me cura más el dolor, que ni la morfina misma.

Mi padre, es más como un mejor amigo, tiene la nobleza del *Chapulín Colorado* pero la inteligencia de

Lao-Tse, un filósofo chino a quien admira, quien al parecer es fundador del taoísmo, quien promovía la armonía con la naturaleza y esas cosas. Hizo de todo ese tal hombre, pero ¿saben? mi padre ha hecho muchas más en mi vida. Cuento con tanta familia que no me han abandonado, familia lejana que me hacen sentir que los tengo justo en mi regazo, y familia cercana que... ignoran por lo que estoy pasando.

Tengo muchos amigos, amigas, sinceros sobre todo, que están pendientes de mí desde antes de la enfermedad, así que en pocas palabras, a pesar del cáncer, mi vida es perfecta; estoy rodeada de amor. Ahora más que nunca sé quiénes sí, quiénes no, y quiénes nunca. ¿Cómo lo descubrí? Pues la enfermedad tiene muchas razones de coexistir. Descubrí una de ellas; decirte alguna verdad de las personas.

Ustedes dirán ¿Por qué hablar de mí?, bueno, pienso que para que se establezca una mejor cercanía entre cualquier relación humana, amistosa, amorosa, etc. Se necesita comunicación, conocimiento de ambas partes, ambos colaboradores, hacer un "nosotros". Para establecer un vínculo, se debe saber no solo lo que está en la diminuta contra portada del libro donde se escriben las cosas más importantes del autor o autora, que en mi caso no he hecho mucho, y además me interesa más que sepan de mis pasiones y del por qué y quién carambolas escribió este libro.

Me considero una millennial activa, optimista y muy sensible desde que tengo memoria, y eso se lo debo a mis padres quienes se encargaron de alimentar mi infancia de besos, ternura y amor. No me dieron la oportunidad de ver las necesidades que existían (yo las descubrí con

el tiempo), pero con su ejemplo aprendí a trabajar desde muy pequeña, y justo al descubrir las carencias que existían, busqué el modo de ayudarles. Aprender a ganar mi propio dinero desde muy joven ha sido de las cosas más valiosas que he aprendido a hacer y también de las cosas que hay que aprender a limitar, comprender su grado de importancia y hasta dónde se tiene que dar todo por el trabajo.

Ahora bien, ya en la introducción hablé un poco de mi diagnóstico pero lo que más de uno me preguntó y al principio yo también luego de varios meses, de hecho también me lo pregunté fue justamente esto: ¿Antes no sentiste nada?, ¿Por qué dejaste que llegara a etapa cuatro? Créanme, no fue por quererlo dejar crecer (no era ni una planta que recién comprase para verla florecer, ni mucho menos un sueño que tenía planeado y verlo cada día más grande) ¡No, mis lectores! Antes no tuve sensación alguna de que algo crecía en mí, solo creció y eso sucedió porque no escuché a mi cuerpo. Reitero, se necesita de la comunicación en cualquier relación para el establecimiento de vínculos y con ello, un mejor entendimiento por ambos colaboradores. Mi cuerpo y yo teníamos una pésima comunicación; sí, amigos, mi cuerpo y yo. Primer consejo humilde: Escucha tu cuerpo, es muy sabio y solo él te conoce del todo, solo él.

Unos tres meses atrás había decidido junto con mi esposo, en aquel entonces, que dejaría de trabajar un poco debido al estrés que me estaba causando mi jefa; YO. Ja, ja, ja. Muy estricta la condenada. Solía no controlar mi lista de pacientes y buscaba la forma de verles y decir que Sí a todos. Aunque no tuviese ni tiempo de comer.

Confíe de más en mi juventud y bueno, con la maestría encima, opté por dejar la mitad de mi trabajo, le diría adiós al turno laboral vespertino y dedicarme solo al matutino; mi maestría y el hogar. Suficiente para una recién casada.

Luego de esa decisión pensé que mi salud mejoraría (yo adjuntaba todos mis males al exceso de trabajo; las gripes, los dolores musculares y las recaídas tan repentinas), bueno, se lo adjuntamos muchos hasta al noviciado que no falla en muchas relaciones. Pero no, lo mío no iba por ahí. No mejoré nada, luego de dejar de trabajar la mitad de lo que hacía antes, al contrario, empeoré día tras día. Las migrañas, los dolores del brazo y las fatigas se acrecentaban; el insomnio y el cansancio era excesivo.

Cuando existió una señal más clara fue cuando no pude dar mis consultas, el cantarle a mis niños y charlar con las madres me agotaba de sobremanera y entonces el corazón iba a ritmos acelerados, fue impresionante cómo de diciembre, a finales de marzo el tumor pasó de ser una salchicha a una sandía. ¡En tan solo tres meses! Todo el mes de febrero estuve de un hospital a otro sin saber realmente qué estaba sucediendo conmigo.

Luego fue emergencia, llegué como un pez fuera del agua luego de muchos minutos, pero imaginen ese escenario en plena pandemia mundial de COVID-19. Evidentemente toda persona que me vio y miraba mis radiografías creía que estaba más que infectada. Duré un día aislada (eso en verdad fue muy cruel). Luego de pasar por infectología y de mis tomografías se pudo aclarar que, lo que tenía ahí era una masa y nada pequeña. Conclusión: masa indefinida que estaba provocando un colapso severo a mi corazón.

LA CIRUGÍA.

El veintisiete de marzo durante una placida noche fui sometida a una cirugía a corazón abierto de emergencia para evitar una muerte por asfixia. Lo presentía, porque no me dejarán mentir quienes ya han experimentado esa cruda sensación; la muerte que se aproxima (música de suspenso) se siente hasta los huesos. Y sabes que sucederá, pero lo que menos quieres es estar con la certeza de ello, pero, simplemente lo sientes. Estás convencida del lugar en donde te encuentras más que nunca, el silencio de tu mente invade los cuartos y pasillos del lugar, tus respiraciones son más lentas y sientes una paz incomprensible.

Me parece importante hacer hincapié sobre un momento celestial para mí, justo en este episodio de mi "casi muerte". Recuerdo haber oído que necesitaba una biopsia para saber el origen de esa masa ubicada en mi tórax y que debían realizarme una ventana pericárdica para remover el agua que rodeaba a mi corazón inundado por el derrame pericárdico que la masa había causado. El pequeño problema era que, siendo viernes, no había un cirujano neumólogo en el piso que lo hiciera esa noche, sino hasta el lunes. Así que sabía que, era inútil. Estaba perdida. Sabía que no lograría llegar a ese día.

Luego entonces, recuerdo haber caminado por el pasillo más frío y solo de neumología, era el cuarto piso, tapizado de color verde agua en las paredes. Caminé lentamente y en cada paso podía ver cada año de mi vida resumida como la sinopsis de una película. Me sentí realizada y plena, lista para morir. Quizá aquí haya una variedad de reflexiones.

Algunos enfermos en mi posición han de sentir que no han logrado lo que querían, que les faltó tiempo, o que no lograron nada. Algunos otros, con la angustia de abandonar hijos, esposos, padres, o la inquietud de otros más, de que nunca lo fueron. De no haber dicho lo que sentían, perdonar a quienes lo merecían o algunos otros, no haber amado.

Otros quizá, tengan miedo. Quizá por haber hecho algo indebido y durante esa obligada reflexión al borde de la muerte los hace arrepentirse o sentirse peor de sus acciones. La salud y el bienestar mental son tan importantes.

Hablé con Dios a solas, dentro de un baño solo, frío y tétrico. Le dije que, estaba lista para morir, si ese era mi plan. Había sido una niña feliz sin traumas, una estudiante sobresaliente, mis padres estaban orgullosos de mí, había estudiado y me había formado dentro de las disciplinas que siempre soñé. Viaje poco, amé mucho y me amaron de diferentes formas. Estaba preparada y me sentía en paz. Solo le pedía que mi esposo fuera feliz, que mi hermano cumpliera sus sueños, y que mis padres superaran pronto mi muerte.

Le pedí que, si debía vivir un instante más en este mundo, me mandara una señal, una que dirigiera con claridad mi destino. Saber si moriría o tendría una esperanza.

A unos cinco minutos de mi charla con Dios, me cayó del cielo un gran cirujano que antes de ser un gran doctor, es un gran ser humano. Me atrevo a decir que desde que lo vi sentí esa sensación que uno vive (creo que se vive) en las películas de superhéroes, donde te encuentras al borde de un terrible accidente y que no existe nadie más fuerte que un ser oportuno con capa o antifaz que

salve tu vida (o la de muchos). Pues justo me sentí como en una película de DC, donde ese doctor llegó con todo el poder de su bata blanca, su ropa azul marino y su estetoscopio para combatir la furia de un mal que habitaba dentro de mí. Sin pensarlo dos veces, cuando dijo las palabras; –Yo te ofrezco mi trabajo, el cual sería abrir tu pecho, liberar tu corazón, tomar la biopsia que necesitas y... (Tambores resonando en mi mente)–quitar todo lo que pueda del tumor–.

Ahora recuerdo muy bien esas palabras como una oración porque estoy segura que, le pedí que lo repitiera mínimo como seis veces y explicándome lo más detalladamente posible el procedimiento que haría. ¡Qué paciencia me tuvo! Aunque desde la primera vez que lo dijo tenía el – ¡SÍ ACEPTO!

Firmé cada hoja con un cúmulo de emociones que, sin duda me tenían el estómago hecho pedazos, aunque ahora que lo pienso era más bien, por el ayuno que llevaba desde hace 48 horas.

Recuerdo que miré al doctor con profunda estima, ya que sería él quien tocaría por primera vez mi corazón realmente, porque sería literal; ¡lo tocaría con sus manos!

Diagnóstico preoperatorio: Derrame pericárdico con tamponade cardiaco maligno mediastinal anterior y medio. Derrame pleural bilateral. Estaba todo invadido. Pulmones, el diafragma desgarrado por el tumor, tomando arterias, miocardio, todo el tórax. Todo sucedió tan rápido... No tenía un buen pronóstico a corto plazo, debido a la fuerte sospecha de un tumor maligno.

Recuerdo haber orado desde que terminé de firmar todo lo relacionado con la aceptación de transfusiones y detalles sobre la anestesia y las complicaciones

de las que no se hacían responsables, y seguí orando aun cuando ya estaba en el quirófano y mirando cada rincón de esa fría habitación. Era un sinfín de sentimientos halados por el aire. Miré fijamente al cirujano y él a mí, y recuerdo haber lanzado mil veces bendiciones a todos los presentes. Cuando me recostaron y colocaron la mascarilla, recuerdo haber oído "tranquila somos instrumentos de Dios". Ahí todo fue paz y tranquilidad. Mi corazón, luego entonces, latió gracias a una maquina por cuatro largas horas.

LA RECUPERACIÓN.

Gracias a Dios, a la vida, cuando desperté de la cirugía solo recuerdo un tubo gigante dentro de mi garganta, una sonda que salía de mi nariz y no pretendía imaginar hacia dónde iba. Recuerdo ver a mi cirujano mirándome tiernamente. Me explicó que fue un éxito lo realizado y me calmó tratando de explicar mi actual situación. Toqué mi cuerpo y justo tenía tres salidas, dos que mediante tubos brotaban de mis costillas y otra justo por encima de mi ombligo.

No podía entender nada, y nadie entendía tampoco mi lenguaje a través de señas que a duras penas podía hacer. Creí que sería el momento indicado para utilizarlo, pero fue inútil. (nota: es importante que, doctores, enfermeros y personal médico en general, sepan las señas básicas para comunicarse con lengua de señas. Me parece crucial y no solo por el hecho de toparse con un paciente sordo que definitivamente sufren cuando no pueden hablar en su lenguaje materno, sino porque también porque hablantes de señas que podemos avisar algo importante o si ocurriera una emergencia, decir datos importantes cuando la voz se esfuma. Quizá sería una buena opción, pegar algún cartel como el de "qué hacer en caso de un sismo", pero uno con señas básicas para informar algo necesario con las manos).

Luego de salir de terapia intensiva, me pasaron a terapia intermedia; ahí comprendí que dentro de los hospitales solo se sube de jerarquía cuando ya puedes darte a entender y comer más que solo puré de pollo y zanahoria.

Estando en este nuevo espacio solo empeoré, me dio neumonía y el derrame pleural era tan intenso que

llenaba unas cajas extrañas con ese líquido rojizo y espeso que... olvídenlo no es necesario explicar sobre ello.

Tuve fiebres terribles y una tos que créanme, cada que tocía les prometo que era un dolor en el pecho, inexplicable. Recién operada, jamás imaginé que la recuperación de una pericardiectomía fuera lo más doloroso.

Lo lindo de ahí fue que coincidí con personas asombrosas; enfermeros y enfermeras que me bañaban y cuidaban pacientemente, pacientes que al igual que yo sufrían dolores intensos y tampoco conciliaban el sueño por las noches. Puedo decirles que, aunque no era un lugar cómodo, me sentía en confianza. De verdad que Dios bendiga a todo el personal médico, enfermeros, camilleros, radiólogos, los de intendencia, los cocineros, los que diario lavan y entregan batas, sabanas y cobertores limpios y bien doblados. Es una labor magistral que estoy casi segura, tienen un pase directo al cielo.

Mi cirujano me visitaba y eso me hacía sentir muy estable y especial. Mi familia me motivaba mucho para comer, para reír, para mis terapias de respiración y esa palmo-percusión que necesitaba en la espalda por tanta flema que cubrían a mis pulmones. Recién operada era muy doloroso todo.

Tenían que bañarme en la cama, necesitaba una dieta especial debido a mi falta de movimiento. Tenía que usar un pizarrón para escribir y comunicarme porque ardía mucho al hablar. Temía que no podría volver a cantar nunca más. Gracias a Dios, eso pasó rápido.

Mi hinchado cuerpo acompañado de mi debilidad y cansancio era duro, pero créanme que no fue nada para lo que se venía...

LA GRAN NOTICIA.

Pasado unos días, recibimos el resultado de patología. Un sobre que te dice algo así como, "Neoplasia maligna de estirpe linfoide poco diferenciada, el aspecto morfológico sugiere linfoma no Hodgkin con numerosas mitosis e infiltración en parénquima pulmonar". Claro estaba que era cáncer y no uno pequeño. Uno avanzado de estadio IV, esto es cuando se ha esparcido haciendo metástasis en otros órganos. También se le puede denominar cáncer avanzado. Con células grandes y toda la cosa. Y no era una pesadilla, no era mucho menos una broma de mal gusto. De lo único que estaba segura es que a mis 25 años tenía un tumor gigante, era cáncer y necesitaba tratamiento oncológico, sino moriría. Cuando estás consciente realmente de esto, es como sentir que dentro de ti se quiebra todo, te sientes tan indefensa y diminuta. Te sientes viva, a través de la muerte.

Luego de tres semanas de una difícil y lenta recuperación, tuve cita para ver lo que proseguía en un capítulo más de Arely, *Al borde de la muerte. Capítulo 1 parte 2*. Pero la cita se convirtió en un internamiento inmediato a hematología. No sabía qué sucedía, ni por qué tanta emergencia. Esta es la etapa donde sabes que en verdad no es una broma, no es un cáncer cualquiera y que tu vida podría estar a punto de acabarse.

Creí que la operación sería lo más duro que pasaría. Luego pensé que lo más duro sería la recuperación. Olvídenlo, lo más duro de todo es ver a tus padres recibir las noticias más desgarradoras sobre la condición de su hija.

Estuve en emergencias de especialidades como cuatro horas, rodeada de gente que sufría tanto o más que yo. Estaba sola, me separaron de mi madre, para estar ahí. Esperaba una cama.

Luego de las horas de espera, me subieron al tercer piso y estuve en un cuarto tan frío como una morgue. No sabía que proseguía solo tenía en mi mente lo que la hematóloga comentó –¡Tenemos que empezar ya! con tu tratamiento–.

Lloré toda la noche, sin importar lo fuerte que eran mis quejidos, y de quién compartía esa fría habitación de seis camas. Quizá ese fue el día donde me he sido más egoísta en mi vida. Solo pensé en mi sufrimiento y el miedo que invadía cada espacio de mi mente.

Al amanecer, recuerdo haberme disculpado con las mujeres que habían oído mis lamentos por horas y nos presentamos. Puedo asegurarles que, de las seis, todas se robaron mi corazón al verlas a los ojos y conocer cada una de sus historias. Pasé con ese grupo de mujeres bellas más de un mes y fueron los días más duros y reflexivos que hasta entonces había vivido.

Me colocaron un catéter y me comenzaron a introducir por él, el primer ciclo de quimioterapias, luego el segundo, el tercer ciclo, un cuarto y un quinto ciclo. Cada ciclo con diecisiete quimioterapias, más la pre-medición.

Fue duro, extremadamente duro. Debía entender que mi vida había dado un giro de 180°. Pero de algo estaba más que segura; Si tuve la señal divina de vivir una vez más, el cáncer no me iba a matar. Quería vivir y eso solo se consigue de una manera; viviendo a pesar de las adversidades.

EL GRAN CAMBIO.

Mi vida cursaba con rapidez; maestra por la mañana, terapeuta por la tarde, estudiante de maestría por la noche y esposa las 24 horas...

Era feliz haciendo lo que amaba, por eso, sin duda elegí ser maestra. Siempre he considerado y sentido a mi "trabajo" como la acción más bella de mi día. Trabajaría sin que me pagaran. Lo disfruto a tal grado, que no lo considero un trabajo. Es mi actividad favorita. Aprendo, enseño y aprendo más de lo que enseño, de eso no hay duda. Mis alumnos son mis mejores maestros. Es más, por ellos soy la maestra que soy. Leo para ellos, investigo para ellos; me reinvento para ellos. Son mi inspiración, mi deseo por aprender, para ser mejor persona, mejor maestra y hacer mejores personitas a través de mi ejemplo, que es su propio reflejo.

Cuando me dieron la gran noticia, de las cosas en que más me dolía pensar y que me costó mucho entender, fue que no podría dar clases, no volvería a ver más a mis niños. Sí, a MIS NIÑOS. No más de sus risas, no más de sus chistes blancos e incompletos, no más de sus dibujos con dedicatoria, y no más de sus abrazos llenos de calidez sinigual. No más de esa chispa energética que me cargaba diario de alegría y fuerza interna.

Es cuando en verdad confirmé que la docencia en mí, era más que una simple profesión. Ser docente era parte crucial de mi esencia. Una manera de mostrarme al mundo, de dar amor, de amarme a través de esos pequeños. Sabía que los echaría de menos. Y créanme que recuerdo con gran dulzura esos videos y notas de voz

que me mandaron estando internada. Me daban fuerza; Me hacían comer; Me hacían sonreír; Me daban amor...

Recuerdo que algunas de las mamás de los bebés a quien les daba clase, se reunieron y me juntaron un presente monetario que me ayudó definitivamente a completar para pagar una quimioterapia que estaba en desabasto por la pandemia del COVID-19 que precisamente se había atravesado. (gracias por eso).

No cabe duda, que el amor es una fuerza que inspira, da vida y resucita. Tiene tanto poder, como la ciencia y la medicina. Pues claro, éstas son creación del hombre, y el hombre por naturaleza da amor. Por eso crea cosas poderosas y maravillosas.

Anhelaba el día en que nuevamente pudiera volver a mi salón, mirar a mis alumnos, llegar y poderlos abrazar. Muchas veces soñaba con ese momento, y el simple sueño me hacía levarme de la cama y dar esos pasos diarios recetados por el médico. Espero que un día sepan el bien que me hicieron, lo bien que me hacen. Espero un día entiendan que por ellos sigo aquí. Los amo, personitas de metro y medio, y menos...

ESCUCHA TU CUERPO, SÓLO ÉL TE CONOCE DEL TODO.

El cuerpo es un lugar habitado por muchos órganos y sobre todo el director, aquel que maneja la estabilidad de cada rincón de este mismo: el cerebro. Masa misteriosa que ordena que todo funcione como debe ser. Cada uno de los órganos funge una labor tan crucial como la de cada una de las letras de una máquina de escribir, si faltase una, ¿saben qué sucedería? El texto que de esa máquina se escribiera sería una verdadera aberración. Es por ello la importancia de tener este órgano vital en el mejor estado posible.

El cuerpo, se ha demostrado, comunica cuando no se siente bien o algo le falta. Por ejemplo, si nos falta oxigenación o se está fatigado, surgen los bostezos. Cuando necesita alimento, los rugidos de tripas son escuchados hasta para quien se encuentre a nuestro lado para que nos diga, "¡Hey amigo, ve a comer algo!".

Así de sabio es nuestro cuerpo, siempre trata de mantenernos sanos y sobre todo felices. La expresión del cuerpo nos permite mantener estable y en sintonía todos nuestros órganos. Patricia Stokoe una gran bailarina y pedagoga argentina, creadora de la Expresión Corporal-Danza y de la Sensopercepción, decía que la expresión del cuerpo es aquel medio que le permite al ser humano mejorar su crecimiento, desarrollo y maduración de forma íntegra.

Nuestro cuerpo nos ama y no lo entendemos, no lo valoramos y muchos no se lo correspondemos (hasta

que pasamos por algo que nos hace entenderlo). En mi caso, padecí de muchas fiebres, y esto era evidentemente el reflejo de que mi cuerpo estaba por empeorar. Podría decir que intentaba salvarme. Nos protege de lo malo y nos dice cuando estamos en peligro. Nuestro cuerpo nos ama. No lo merecemos.

Regresando a los ejemplos ligeros sobre el lenguaje del cuerpo hacia el exterior, el cuerpo siempre está comunicándonos algo. Desde la llegada de una gripe, hasta un cáncer. Esto no quiere decir que podríamos librarnos de todas las enfermedades que llegasen a nuestro cuerpo, pero lo que sí está claro es que podríamos prevenir muchas de los males que sufrimos a causa de la enfermedad. El problema radica en:

1.-Que no creemos que el cuerpo comunica su estado.

2.-Que no lo queremos oír, lo ignoramos a pesar de que nos habla.

3.-Que no amamos, ni apreciamos nuestro cuerpo. Cuando no amamos, somos indiferentes.

El escritor argentino Rüdiger Dahlke (2018) autor del libro *la enfermedad como camino*, afirma que la enfermedad es una manifestación interna del cuerpo hacia nuestro intelecto. Que podemos correr de médico en médico y probar muchas técnicas terapéuticas, pero nunca nos curaremos si no entendemos el porqué de nuestros síntomas. Ése es el único camino de curación, la única forma de alcanzar la plenitud. Escuchándonos. El gran Dahlke, nos comparte que el cuerpo tiene sus lenguajes y el cuerpo habla de los problemas del alma.

Dice que la enfermedad es un signo que muestra que algo anduvo mal, que se ha salido del ritmo.

En una entrevista al escritor en cuestión y sin precedentes, le preguntaron ¿Cómo se cura la enfermedad? A lo que él respondió que al conectarnos con aquello que ocultamos a nosotros mismos, con esa sombra que a veces no queremos ver, nos damos cuenta que cuando vemos algo en el otro que rechazamos, seguramente esté relacionado con nosotros. Ante cada enfermedad, es bueno preguntarse qué conflicto hay en mi vida que rehúyo o que no veo: ¿hay algo que me niego a reconocer? La enfermedad obliga al ser humano a no abandonar el camino de la unidad, por eso la enfermedad es el camino de perfección.

Hasta parece que se está hablando de una relación, ¿no es así? Y pues sí. El cuerpo ya que comunica, debemos corresponderle con el simple y grande hecho de que nos avisa de los síntomas de algo que puede matarnos. Lo mínimo que deberíamos hacer es oírle, y por supuesto cuidarnos. Acudir al médico especialista que pueda tratar el mal que nos achaca en ese momento. Pero ¿Quién lo hace? Si en tu mente dijiste que tú, ¡Felicidades hermano/a! Llevas una relación estable contigo mismo/a, aunque esto no acaba ahí. No solo es oírlo, sino procurarlo. Evitar que el cuerpo se queje tanto. A través de una sana alimentación, ejercicio físico, mental, relajación y estabilidad general. Porque aun dándole estas cosas, no nos libramos del todo de una infección en la garganta o una acidez estomacal.

LAS EMOCIONES Y EL CUERPO.

Está estudiado que la salud emocional influye enormemente con el estado físico, la salud física. Para el gran Sadhguru, un yogui indio, místico, y escritor quien fundó la *Fundación Isha*, una organización sin fines de lucro que ofrece programas de yoga en todo el mundo, ha participando en actividades de divulgación social, educación e iniciativas medioambientales, afirma que no puedes separar la salud física de la mental, porque la salud sucede como un todo.

Lo remoto porque en verdad lo viví (y lo sigo viviendo) y ahora soy más consciente de la importancia que mis emociones tienen para con mi cuerpo. Tanto para bien, como para mal. Todo depende de cómo las tratamos. Pueden llegar a ser nuestras amigas o enemigas.

Es importante saber que las emociones es parte del lenguaje mismo del cuerpo. Las emociones habitan en la mente y como todo órgano nos informa que éstas necesitan ser escuchadas. Es crucial abrazarlas y darles el valor que se merecen. Porque es nuestro cuerpo hablando por nosotros mismos. Reprimirlas podría ser catastrófico.

Muchas personas, sobre todo en situaciones difíciles, de enfermedad, tanto el que la padece como los que lo rodean pasamos por una inestabilidad emocional considerable que muchas veces optamos por no demostrar el dolor, la tristeza, la angustia, la soledad. Esto lo hacemos como un mecanismo de defensa, porque creemos que al hacerlo, se consumirán en el cuerpo o quién sabe dónde, pero desaparecerán por obra de magia cuando es todo lo contrario. Se consumen, pero consumen la

salud misma, estos sentimientos jamás desaparecen, se refuerzan y luego brotan con mayor intensidad.

Explotamos y la mayoría de las veces inconscientemente con quien menos lo merecen. Nuestro ego herido lleno de temores y de inquietudes que se reprimieron buscan la oportunidad de ser expulsados con personas vulnerables o con quienes nos sentimos bien, y los hacemos sentir mal porque un sentimiento aprisionado, como todo carcelero, sale con enojo y con dosis de odio, más tristeza y desesperación.

Toda represión emocional puede causar daños muy severos en la mente, llevarnos a trastornos emocionales como trastornos de ansiedad generalizada, estrés y depresión, por mencionar algunos. De todo ese estrés y ansiedad emerge un sinfín de sintomatologías físicas; como la inapetencia, la fatiga extrema, el dolor y la insuficiencia en diferentes órganos. Bueno, mencioné los síntomas más ligeros, pero realmente es que una mala salud emocional puede ser mortal.

Es sumamente importante no cargarse de sentimientos que nos hagan cada vez más pesado el costal emocional. Lo que no decimos se nos acumula en el cuerpo, se convierte en insomnio, en nudos en la garganta, en nostalgia, en error, en duda, en tristeza; lo que no decimos nos mata.

¿SEGUNDO CEREBRO?

¿Han oído hablar del “sentimiento visceral”? esa conexión mente-intestino de la que los científicos y miles de nutriólogos y psicólogos tomamos muy en serio para el mejor tratamiento contra la depresión y los males emocionales y físicos. Bueno, les explico grosso modo:

El sistema digestivo tiene su propio sistema nervioso, fabricado con más de 100 millones de neuronas, justo se le conoce a tal sistema como el segundo cerebro y está en una continua comunicación con el primero. De aquí que luego se sienten mariposas en el estómago, y otras veces una parvada de colibríes que nunca se detienen. La comunicación entre ellos es como un elevador del seguro social, todo el tiempo subiendo y bajando, y bien cargado. A veces de enfermedad, a veces de salud, a veces de basura y ropa sucia, y otras de gentiles doctores y amables enfermeras. Pero siempre en constante movimiento. Ahora bien, imagínate todos los órganos que involucran al estómago. Nada más doce para que te eches una idea.

Justo existe un libro titulado “*El segundo cerebro*” del gran investigador, periodista y divulgador especializado en nutrición Miguel Ángel Dahlke (2021), quien descubre cómo la relación entre nuestra microbiota intestinal y nuestro cerebro es primordial en el funcionamiento de nuestro cuerpo y tiene una influencia determinante en nuestra salud.

Comer sin duda es placentero, se disfruta y es verdaderamente una bendición hacerlo y hacerlo bien.

Pero qué sucede entonces cuando se está triste, deprimido, cuando se está enfermo y tu cuerpo está repleto de medicamentos. Cuando una persona está en

estado depresivo generalmente está tan concentrado en el dolor interno que deja de pensar en la estabilidad exterior. La alimentación, la apariencia, la higiene y la estabilidad con los otros, en pocas palabras, no hay un afecto consigo mismo porque el valor único que todos poseemos, aunque sepas que lo tienes, durante ese momento desaparece, no existe. Todo gira en torno al sufrimiento, el auto desprecio y la victimización.

En mi caso, lleno de quimioterapias, antiinflamatorios, analgésicos, entre otros. ¿Qué sucede cuando tu cuerpo simplemente no tiene apetito? Pues sucede justo eso, que las ganas de comer también te abandonan y por no ser suficiente, todo te da asco. No dan ganas ni de tomar agua.

Desde de mi punto de vista como psicóloga enferma, puedo asegurarles que lo que menos deseaba era empeorar, sabía que tenía que comer, pero no es fácil. Simplemente es un gran reto hacerlo cuando vomitas la mayor parte del día.

Entiendo perfectamente que hay quienes dicen “-es que no quieres echarle ganas”, “es que te estas dejando morir”, “-no lo intentas porque nos quieres dejar”. Créanme familia, doctores, enfermeras y enfermeros, que no es por falta de ganas, no es porque queramos morirnos. Nunca decidimos que nos diera esto o aquello con lo que hoy batallamos para querernos morir, es porque realmente existe una lucha entre ambos cerebros que no sabemos cómo lidiar y enfrentarlo. Así que, si puedo ofrecer un consejo para los que están afuera de la cama hospitalaria, les diría que feliciten, que admiren el poquito esfuerzo que se da. Así sea un caso nulo, en verdad que eso motiva mucho más, porque se reconoce algo que pensamos que nadie ve. Díganos: ¡lo estás haciendo

muy bien!, ¡me sorprendes, y sé que puedes dar más!,
-¡hoy te veo muy fuerte, seguro es porque lo eres cada día
más!, -¡gracias por comer!, -¡Te amo y admiro!

Y a ti, que estás en la cama hospitalaria como yo,
te digo esto: te entiendo. Siento por lo que pasamos.
Siento mucho tu dolor quizá más que el mío. Sé de las
veces que llorar en silencio y las veces que intentas comer
a solas después de vomitar e incluso después de llorar o
mientras lo haces. Sé que no duermes y tu cansancio te
impide tener hambre. Tu inapetencia es comprensible y
la comparto. Te abrazo y también le pido a Dios que te
ayude.

Pero sé que puedes dar un poquito más. Cada
día has dado ese poquito más aun creyendo que ayer fue
lo más que diste. Pero, no te rindas, siempre se puede
dar un poquito más. Graba esto en donde quieras. En tu
mesa, en la caja vacía del medicamento que más tomes.
En el papel pegado sobre los botones laterales de tu
cama. En el post sobre tu bata, pero hazlo. Recuerda que
eres asombroso; eres especial. Hay mucha gente que
realmente quiere morir, dejar de comer y dejar de luchar.
Si crees que eres esa persona, olvídale. Pero, sí quieres
vivir y sé que quieres hacerlo. Yo, quiero que lo hagas y
quiero que sepas que va haber días que yo como por ti,
que lucho por alguien como tú. Aunque no te conozca,
nos conectan muchos sentimientos y eso me hace sentir
cerca de ti. Doy ese poquito más para ti.

Así que, la próxima vez que no quieras comer, o
quizá te sientas triste, recuerda que yo estoy esperando y
confiando que alguien más también coma pensando que
existo. Y ese alguien podría ser tú. Gracias por al menos
pensarlo.

MENTE - CORAZÓN.

¿Sabías que las emociones afectan a la función cardíaca? Se dice que el número de infartos de miocardio aumenta después de desastres naturales, en situaciones de grandes tensiones como luchas, partidos de fútbol, discusiones, decretos de juicios únicos, sentencias, entre otras, donde pueden producirse infartos en relación con obstrucciones coronarias.

-Takotsubo

Hace un siglo, el científico Karl Pearson tuvo un hallazgo peculiar mientras observaba las lápidas en cementerios: los cónyuges usualmente fallecían un año después del otro.

Los estudios actuales muestran que el estrés y las emociones que aparecen de manera imprevista pueden afectar de manera significativa la salud, sobre todo la cardíaca. Uno de los ejemplos más claros es el Síndrome de Takotsubo, conocida también como "Síndrome de corazón roto", donde, debido a un evento emocional de gran importancia, se debilita el músculo con síntomas similares a los de un infarto.

El cuadro clínico es muy similar al de un infarto de miocardio convencional, pero las pruebas diagnósticas permiten descartar que se trate de una obstrucción coronaria. Parece ser que, en estos casos el músculo cardíaco es especialmente sensible a las catecolaminas secretadas durante la emoción, se altera la contractilidad cardíaca y el corazón adopta una morfología característica, como el de

un artilugio japonés que se utiliza para pescar pulpos, el Takotsubo: una base ancha y un cuello angosto. Una forma muy anamórfica de “U” gigante que te sugiero googlear para comprenderlo mejor. Dado que esta enfermedad se describió en Japón, pues desde entonces se conoce con este nombre.

Les comparto un caso diagnosticado del síndrome que me atrajo bastante debido a que en su momento pasé por una situación similar, pero que no me llevó al hospital, solo a la parte trasera del escenario. ¡Qué miedo!

Una paciente de 65 años (sana al parecer), debía tocar el piano ante un auditorio de suma importancia, lo que le ocasionó una gran, gran ansiedad. Antes de iniciar el concierto, sufrió un dolor en el pecho intenso, un incómodo malestar que le impidió tocar. Fue entonces trasladada al Hospital con la sospecha de que se trataba de un infarto. Se le realizó una coronariografía, una exploración por rayos X durante la cual se observan las coronarias, es decir, los vasos arteriales que rodean el corazón y cuya función es transportar la sangre hacia él. Se requiere al parecer de un catéter por el cual pasa un líquido especial para el contraste y detallar los resultados. El estudio mostró que las arterias coronarias eran normales, pero que el ventrículo izquierdo tenía la morfología típica de Takotsubo. Se realizó el tratamiento correspondiente y la recuperación fue exitosa.

Desde su hallazgo en la década de los 90 se han identificado muchísimos casos de esta nueva enfermedad. Su diagnóstico se basa en las alteraciones morfológicas del ventrículo izquierdo, la normalidad de las arterias coronarias y el antecedente de emoción intensa previa. Me parecía crucial la mención de este diagnóstico, ya que

al parecer el tratamiento y el pronóstico son diferentes del infarto de miocardio. Los pacientes con Síndrome de Takotsubo deben ser vigilados en la fase más aguda, por si aparecen complicaciones durante el período de contractilidad alterada. Sin embargo, por lo general la función cardíaca se recupera totalmente.

Ese vínculo entre nuestras emociones y nuestra salud cardíaca es de suma importancia, ya que se ha demostrado que puede ser muy grave si no se procura el cuidado en las emociones.

Solo como referencia, si es de su interés profundizar el tema de la importancia entre mente-corazón. El cardiólogo Sandeep (2018) autor del maravilloso libro *Heart: A History* (El corazón: una historia), estudia la historia de la medicina cardiovascular y de los avances tecnológicos de la rama, desde la primera operación a corazón abierto hasta el desarrollo de corazones artificiales. Pero lo que más mueve de este libro es que, Jauhar argumenta que los estudios cardiológicos necesitan enfocarse más en los factores emocionales que pueden tener influencia en el desarrollo de padecimientos cardiacos, como vivir en la pobreza, el estrés laboral o relaciones amorosas y familiares infelices. Yo aún no termino de leerlo, pero ya me he enamorado de la redacción y el gran aporte de este doctor. Una de mis partes favoritas del libro es cuando Jauhar dice que debemos prestarle atención al poder de las emociones al cuidar bien nuestros corazones.

Retomando el subtema de este mi libro, ahora viene otra pregunta: ¿Cuántos órganos involucran el sistema circulatorio? Sin olvidar que el sistema respiratorio va de la mano; órganos internos y externos, como son: la cavidad nasal, la boca, el corazón, ventrículos, pulmones,

válvulas, tráquea, venas, arterias...esófago, y este último mencionado, nos conecta con el estómago. Entonces, podríamos afirmar, que la mente juega un papel crucial en la salud física, ¿sí o no?

Escucha a tu cuerpo, ámalo, respétalo y dale todo lo mejor.

Tu cuerpo es un templo, un templo del que solo tú eres responsable. Responsable de tus emociones quizá no, pero sí responsable del manejo que tienes ante ellas. Sé amigo(a) de tus sentimientos y úsalos en beneficio de su salud física. No te guardes nada, aprende a distinguir con quién puedes sacarlos y cómo. No menosprecies la ayuda psicológica. Acercarte a un profesional de la mente, para nada te describe como un "loco". Sino por el contrario, yo siendo psicóloga, te describiría como una persona valiente que escucha su cuerpo y quiere entenderse a sí mismo porque se ama.

Conocernos a nosotros mismos es importante para expresar todo nuestro potencial.

EL CEREBRO DEL ORGANISMO.

¿Sabías que el cuerpo humano te defiende todo el tiempo? Cuando me eché un clavado en el libro de la *Anatomía humana* del Dr. Fernando Quiroz, publicado en el 2013 fue impresionante y exquisito mirar a detalle las maravillas del cuerpo y los sistemas tan perfectamente estructurados que constituyen la esencia del ser humano. Realmente creo que, si no me hubiese pasado lo que pasé (el cáncer), considero que seguiría mirando hacia los síndromes, las necesidades educativas especiales de mis alumnos y los trastornos de lenguaje de mis pacientes. Igual miraba el cuerpo, pero, mirarlo detalladamente es cuando te das cuenta de lo afortunados que somos al contar con miles de células que diariamente luchan por ti. Eso es, tan halagador, y raramente lo vemos, y mucho menos, lo agradecemos.

Nos quedamos atados en nuestro dolor, a veces hasta caemos en la desesperación y no luchamos lo suficiente. Cuando por dentro nuestro cuerpo está en batalla sacando de donde puede esas fuerzas, que nuestra mente negativamente suprime.

Cuando puedes ver esa escena tan cruel de nuestra parte, es cuando en verdad entramos en razón de: ¡no tener vergüenza!

Es como en Troya, cuando Paris por miedo, declinó su batalla uno a uno con Aquiles y dejó que su hermano Héctor entrara en su defensa. Pero a diferencia de la realidad, es como si le quitara la espada a su propio hermano y se la diera a Aquiles para matarlo con ambas. Algo así nosotros, echando a nuestra mente pensamien-

tos negativos y deprimentes a un cuerpo débil que pelea por sobrevivir a una enfermedad.

El cuerpo tiene un sistema natural que nos defiende de enfermedades, hongos, bacterias e infecciones que atentan contra nuestra vida, el Sistema Inmunológico ataca de forma organizada a los antígenos que nos invaden. Este mismo está compuesto por células especiales, órganos y tejidos que nos protegen como un escudo. Estas células especiales son los glóbulos blancos (leucocitos para los expertos) mismos que se producen y se almacenan en órganos linfáticos como la medula, el bazo y el "timo" (la glándula donde se originó mi tumor). Poseemos también un rosario inmenso de glándulas que se encuentran en todo el cuerpo, como son los "Ganglios linfáticos", a los cuales les dicen los doctores. Los leucocitos, defensores del organismo, viajan por vasos linfáticos y sanguíneos y así es como llegan a todos los rincones del cuerpo buscando algún germen o sustancia que pueda poner en peligro nuestra salud.

Somos una especie hecha a la perfección. Con todo y su sistema de protección incluido. Lo mínimo que podemos hacer como agradecimiento es cuidarlo y ayudarlo en la batalla cuando se presenta una enfermedad.

TIPS PARA CUIDAR TU CUERPO.

- Conócete. Dedícate tiempo. Haz introspecciones continuas. Reestablece lo malo, fortalece lo bueno. No siempre tienes que poder con todo, pero procura dar siempre un poquito más.
- Ejercítate. Medita. Haz yoga. Respira profundamente y llena de paz tu cuerpo.
- Aliméntate sanamente. Consiéntete, date el honor de comer cosas que te hacen ser sano y por qué no; de vez en cuando date el honor también de comer cositas que te hacen sentir feliz.
- Dile cosas positivas a tu cuerpo. Dile que saldrás de esto, dile que vendrán mejores días. Dile que todo estará bien. Agradécele todo lo que hace por ti.
- Ámate. Mírate al espejo y sonríete. Estás aquí y es por algo. Visualízate muy sano(a). Di frente al espejo: *Eres linda(o). Eres gentil. Eres importante.* [Retomado de la cinta cinematográfica: “*Historias cruzadas*” dirigida por Tate Taylor, basada en la novela de Kathryn Stockett.

CAER ES PARTE DE SANAR.

“No debemos tener miedo a equivocarnos, hasta los planetas chocan y del caos nacen las estrellas”

–Charles Chaplin–

Recuerdo que una vez compartí con unos alumnos de secundaria un cuento sobre las estaciones del año. Me encantaba abordar los valores a través de fábulas o cuentos, ya que la imaginación se alimenta a tope y se comprende de forma muy especial la enseñanza. Los personajes son únicos, los escenarios y el color del cielo. El cuento era algo así:

Había un hombre que tenía cuatro hijos. Como buen padre quería que sus hijos aprendieran a no juzgar las cosas rápidamente; entonces envió a cada hijo, por turnos, a ver un árbol de peras que estaba a una gran distancia. El primer hijo fue en el invierno, el segundo en primavera, el tercero en verano y el hijo más joven en otoño.

Cuando todos ellos habían ido y regresado, el padre los llamo y juntos les pidió que describieran lo que habían visto.

El primer hijo menciona que el árbol era horrible, parecía seco, estaba sin hojas, doblado y retorcido.

El segundo dijo que no, que estaba cubierto con finos brotes verdes y lo encontró lleno de promesas.

El tercer hijo no estuvo de acuerdo, dijo que estaba cargado de flores con un aroma muy dul-

ce y se veía muy hermoso, que era el árbol más lleno de gracia que jamás había visto.

El último de los hijos no estuvo de acuerdo con ninguno de ellos, afirmó que había visto un árbol maduro, cargado de fruto, empezándosele a caer algunas hojas, pero pleno de vida.

Entonces el hombre les explico a sus hijos que todos tenían razón, pero una razón parcial porque ellos solo habían visto el árbol en una de las estaciones de la vida. Les dijo que no deben de juzgar a un árbol, o a una persona, por ver tan sólo una de sus temporadas, y que la esencia de lo que la vida es, el placer y el amor que acompañan a la vida, solo puede ser medida al final, cuando todas las estaciones han pasado.

Si te das por vencido en el invierno, habrás perdido la promesa de la primavera, la belleza del verano y la satisfacción del otoño. Persevera a través de las dificultades y malas rachas... mejores tiempos vendrán.

Este cuento nos enseña que en la vida como al igual que a los árboles, las situaciones (estaciones) cambian, son diferentes y pueden modificar la apariencia del árbol (nosotros). Pero es bien sabido que, el tronco sigue de pie. Entre más pasa el tiempo, el tronco se cubre de una capa más, lo que lo hace más grueso. Como un escudo, lo hace más resistente a los cambios. Así como nosotros: cada caída, cada momento que vivimos, nos da experiencia y ésta se transforma en aprendizaje, y el aprendizaje en madurez. La madurez da fuerza y la fuerza la utilizaremos para los próximos cambios de estación.

“La perseverancia es el principio de la conquista”.
Eso está escrito en una piedra que es tan especial para mí.

La perseverancia, es una cualidad muy importante durante los constantes cambios de la vida. Considero que está acompañada de paciencia, lealtad, amor y fe. El amor, sería como el viento que entra por la popa de un velero, el cual empuja con suavidad. Las velas, son la lealtad en sincronía con la perseverancia, que son las cuerdas que las dirigen. Y la fe es lo que nos impulsa a seguir avanzando a pesar de estar en ocasiones perdidos. Avanzar sin dudar.

Así mismo, cada persona que conoces en la vida, es como una hoja que enriquece tu árbol. Muchas se sueltan con el viento y otras no se desprenden jamás. Nada se pierde en esta vida, tan sólo se marcha (marchita) para con ello ver nacer (brotar) algo más grande. Algunas historias terminan, para que otras mejores puedan empezar.

Ninguna pérdida, ninguna caída, ninguna enfermedad es un error. Todo pasa por una razón. Nos podemos quebrar la cabeza toda una vida pensando el porqué de las cosas. Pero hacer eso quita mucho tiempo, y la respuesta puede costarnos justo eso; toda una vida y jamás hallarla. Lo que debe hacerse es disfrutar las estaciones y las maravillas que tiene cada una. El equinoccio de otoño, las lluvias de verano, el frío de invierno y el brote floral de la primavera. Todo cambio es precioso. Disfrútalo. Vívelo.

Es importante darse cuenta también, que la vida es un constante sube y baja. Que está bien estar arriba unas veces, y otras nos toca ver desde la profundidad. Darnos cuenta, que si fuéramos estables, prudentes y estáticos, viviríamos en la muerte. Debemos aceptar la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales. Porque, ese es el precio que se está dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante.

Recuerdo cuando supe que tenía cáncer. Me sentía derrotada, desmoronada. Con las esperanzas lastima-

das. Sentía que el tiempo que vendría sería duro e ignoraba si podría con ello. Si tendría el valor, la fortaleza y la paciencia para afrontarlo. Yo, que tanto miedo le tenía a todo lo referente a hospitales. Yo, que ni una pastilla podía pasarme más que cantando y con mis bailes graciosos, tardando siglos por ello. Quien le tenía miedo a la sangre, a las inyecciones y a las heridas. Mi debilidad era grande y temía por eso y por mucho más.

Con el paso del tiempo, y con cada cosa que me tocaba enfrentar, veía que lo lograba con entusiasmo y ello me daba un granito más de poder interno; así, poco a poco. Mis miedos iban desapareciendo, mis fuerzas iban aumentando y aunque el dolor también se acrecentaba, mi cuerpo se estaba haciendo cada vez más resistente, tal como las capas del árbol.

Siempre me había gustado la frase de "No sabes lo fuerte que eres hasta que, ser fuerte es tu única opción", y vaya que es cierto. ¡Muy cierto! Y cuando menos te lo esperas, ya eres capaz de soportar lo que sea.

A veces, es necesario que la vida nos sacuda con mucha fuerza, para darnos cuenta, que el tiempo que tenemos, no es para malgastarlo. Siempre me ha dicho mi gran amiga Yeanne, "Recuerda seguir brillando, aunque esté lloviendo y sea de noche". Cuánta razón tiene. Si valoráramos realmente cuán grande y bello es poder ver la noche y admirar la lluvia, lo haríamos hasta voluntariamente y bien seguido.

NADIE TIENE LA CULPA.

Cuando enfermas y estás en momentos que parecen catastróficos, sientes que hiciste algo malo. Te culpas por no haber hecho ciertas cosas, haber dejado de comer esto y aquello. Te acuerdas de que nunca oíste las sugerencias de dejar el azúcar a tiempo; que mucho jamón y embutidos te ocasionaron el cáncer; debiste taparte; debiste consumir más vitamina C y menos comida congelada; debiste dejar de fumar y haberte tomado ese menjurje de sábila o el caldo de zopilote; y en el peor de los casos, culpas a alguien más de estar ahí. En fin, los pensamientos de culpa están presentes y te atormentan y no te dejan sanar.

También te atormentan si eres familia; por no insistir que dejara las grasas; por no haber sido más duro, más exigente; por tu ausencia que te impidió ver los síntomas. Te dejan caer las razones de la enfermedad por no llamar más seguido; por haber creado tantos corajes y por ser simplemente tú. Es aquí cuando les digo: Nadie es culpable.

De hecho, creo que nadie se quiere enfermar. Bueno, al menos que curses el tercer grado de primaria y tengas deseo de dormir un poquito más un martes por la mañana y mientes a tu madre que te sientes mal para poder quedarte en casa a ver las caricaturas desde la comodidad de tu cama. O aquel lunes de oficina al que no deseas asistir a las 8 de la mañana porque la cruda del domingo aún no desvanece y se te nota a kilómetros y prefieres llamar a tu jefa argumentando que la fiebre no cede. Nadie a excepción de ese niño o ese borracho, desea enfermarse.

Se debe entender que la enfermedad es una condición, es decir, algo como la salud, es temporal. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud define la Salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Ahora que hago referencia a las enfermedades que atentan la salud física, aquellas que claro, muchas de las veces son inexplicables, y que cuidarnos nos ayuda a no padecerlas tan seguido, ni acrecentar otras a corto, mediano o largo plazo. No siempre se tiene el control de la salud. Es aquí cuando debemos entender que enfermarse no es caer. No es tu culpa, ni la de nadie.

Debemos comprender también que la sanación no es un proceso lineal. Algunos días te sentirás mejor, y otros no. Y está bien. No tienes que poder con todo siempre. Date la libertad de estar triste, llorar es tan natural como reír. Ambas acciones traen consigo el desprendimiento de la carga emocional que vive dentro tuyo en ese momento que lo sientes. Pero jamás te culpes por ello. No te exijas demasiado. Lo estás haciendo bien.

Estás pasando por una situación, estás viviendo un estado diferente. No es grato, claro que no. No es cómodo, ni mucho menos placentero. Pero, lo que si te digo como psicóloga es: que nada se consigue quejándote, culpando, victimizándote, y haciéndote sentir cada vez más enfermo. Porque es cuando definiendo mi postura con la poderosa salud mental, la cual alivia mucho más que el milagroso paracetamol. Ya lo he afirmado antes; no hay mejor medicina que tener pensamientos alegres.

TODO PASA POR ALGO.

Sucede que cuando estamos en situaciones conflictivas, todo parece ir mal. Como eslabones que se van uniendo y forman una larga cadena dolorosa sin final. Todo es consecuencia de lo primero y así, como la canción de Lalo Mora: "eslabón por eslabón".

Créeme, te entiendo a la perfección porque también lo sentí, y es algo espantoso. Crees que no puedes salir de ahí y tienes miedo de que lo peor aún no haya llegado y te angustia no estar preparado o preparada. Tienes miedo de lo que vendrá y eso te consume. Pero todo esto solo lo creamos nosotros mismos. ¿Recuerdas cuando mencioné sobre el alimentar o regar las emociones? Bueno, pues todos esos pensamientos negativos donde todo lo vemos mal no son así. Solo es nuestra mente bloqueada alimentando al sentimiento del miedo.

Yo, tuve algunas caídas. Para retomarlas, amigos lectores...

1. Me sometieron a una cirugía a corazón abierto solo para salvar mi vida de un colapso.
2. Me enfrenté a un derrame pericárdico, y derrame pleural bilateral.
3. Tuve una complicación postquirúrgica (neumonía).
4. Me aconteció todo en plena pandemia mundial.
5. No tenía visitas por instrucciones de protección ante el contagio de COVID-19.
6. Justo el país pasaba por un desabasto de medicamentos, sobre todo de quimioterapias.

7. Mi esposo tiró la toalla durante mi tratamiento, entre otras vergonzosas situaciones que no detallaré, pero quien me conoce sabe la trágica novela que viví.
8. Sufría taquicardias muy intensas y riesgosas.
9. Me di cuenta de que mis mejores amigos no lo eran en verdad.
10. Perdí mi trabajo.
11. Perdí mi casa.
12. Caí en depresión.
13. Le dio COVID a mis padres y mi madre estuvo grave.
14. Me dio COVID.
15. Si no me pongo a rezar por las noches, capaz que también me raptan los marcianos.

¿Pero saben qué es lo mejor de caer? Que lo ves todo desde un mejor ángulo. Estando ahí es importante reflexionar. Mirar a los demás y observar que lo tuyo no es tan grave; que hay cosas mucho peores; que tú enfrentes lo que enfrentes, tu vida sigue activa. Aún no formas parte de la gráfica que aumenta la cantidad de muertos en un día. Tocas fondo, pero es cierto cuando dicen esto del impulso profundo que hay al estar tan abajo.

Ser perseverantes y tomar otra vez las riendas de nuestro velero luego de las olas. Ahora con más experiencia, nos dejamos llevar por la fe y la experiencia del pasado. Cuando empiezas a ver los obstáculos como impulsos, te sientes poderoso, inalcanzable.

Suele pasar que en los peores momentos de nuestra vida aprendemos las mejores lecciones. Ciertas personas, en vez de amarte, te enseñan a quererte a ti mismo, y

creo que es lo mejor que te puede pasar. El camino puede sentirse difícil, imposible. Pero aún estás en el viaje, aun estás leyendo esto, y puedes respirar. Muchos ya no.

Cuando la mente vaga por aquí y allá; sin fe; sin creer en nada más que el desánimo de la existencia, no estamos conscientes de nada. Cometemos errores, y enfermamos más. Física, mental y espiritualmente, la salud es una, pero las enfermedades son muchas.

Cuando nos esforzamos en estar en sintonía con el todo, con nuestra existencia y nuestra realidad, si la aceptamos con amor, estamos saludables. Lo correcto es uno, los errores son muchos; lo correcto no puede ser inventado, no depende de uno, pero uno puede seguir inventando errores. Libérate de esos pensamientos que solo te ciegan a ver todo lo bello que aun tienes. Si lo piensas bien, te pasaron más cosas buenas que malas. Solo que a las malas les ponemos más atención.

Aléjate de todo lo que te reste paz. Hacerlo no nos hace egoístas, nos hace demostrarnos amor propio. Mi amigo Mauricio, un día me aconsejó responder siempre a favor del amor, y así nunca me equivocaría. Y es verdad. A veces solo tenemos que aceptar la vida como viene. Esquivar las piedras y seguir, fluir, y fluir como lo hace el río. Estar más atentos, pero disfrutar el viaje.

A veces solo tenemos que aceptar el hecho de que algunas personas solo son una felicidad temporal en nuestra vida, y está bien. Agradece a quien está, pero más a quien no. Nos hacen un favor al no desgastar las fuerzas que de por sí no hay. Lo que nos parecen pruebas amargas, son a menudo bendiciones disfrazadas. Sí, "bendiciones".

Un día mi cirujano Guillermo Prado me dijo, *“solo quien acaricia la muerte, valora tanto la vida”*. Cuánta razón tuvo. Pero solo si deseas hacerlo. Caer es parte de la vida, hasta los bebés lo hacen una y otra vez. De ahí, se levantan victoriosos en una marcha constante y sin descanso.

Aprende a soltar. Soltar es desprenderse de todas las cosas que ya no vibran a tu nivel. Soltar es entender que todas las personas que conocemos cumplen con un rol específico en nuestra vida. Soltar es darnos cuenta de que todas las situaciones llegan para dejarnos algo. Pero, sobre todo, soltar es saber agradecer por todo lo que pasó y que ya no está en nuestra vida. Soltar, agradecer, evolucionar. Estar listo para tomar lo que venga, pero ya con las manos vacías. Si no, no sabremos coger lo que llega.

Todo pasa por una razón divinamente planeada. Estructurada de manera perfecta. Créeme que todo pasa, nada es eterno y cuando entiendes esto, aprender a amar las circunstancias que te conducen por los caminos áridos y fortuitos. Todo es para tu crecimiento espiritual, emocional, y físico. Todo te fortalece, te da experiencia y la experiencia es la forma más bonita que tiene la naturaleza de enseñar que eres parte de un todo. Que eres capaz de cosas extraordinarias.

Recuérdalo, todo pasa por algo.

ADIÓS AL DOLOR.

Nunca permitas que el dolor se queque dentro de ti. Si te duele conviértelo en música, pintura, en libro, baile o llanto, pero nunca dentro de ti. Exprime tus emociones y sacarás jugos de paz, tranquilidad y serenidad. Un día leí algo que decía: Si te enfocas en la herida, continuarás sufriendo; si te enfocas en la lección, continuarás creciendo. Y es tan cierto.

Un día cualquiera empiezas a quererte, te distancias de personas que no sumaban, que te exigían más de la cuenta. Y vas entendiendo que no tienes que estar al lado de la gente que no te hace bien, ni por compromiso ni por deber y empiezas a ser feliz cuando te eliges.

Decía Freud (1901) "Antes de diagnosticarse con depresión o baja autoestima asegúrese de no estar rodeado de idiotas".

Creo fielmente que el poder interno que poseemos, ese gigante interior del cual habla Robbins (2020) en su libro *Despertando al gigante interior*, no es más que la manifestación de Dios en nosotros. Siendo una creación de él, es claro que, en nuestro sistema humano, en cada una de nuestras células tenemos el código para sobrellevar los conflictos de la vida en sociedad, como la maldad, el egoísmo, la traición, el sufrimiento. Nuestro organismo nos abre caminos nunca antes explorados, caminos nuevos donde la amargura nunca ha llegado.

Muchas veces estando dopada con altas dosis de morfina, soñé que huía, y luego me hallaba dentro del mar, un mar tan hondo que los rayos del sol no atravesaban su profundidad. Miraba hacia arriba y pese a mi fatiga

por nadar, por soportar la respiración, me sentía segura, protegida. Fue ahí cuando entendí algo metafóricamente: *Dios nos lleva por aguas profundas porque nuestros enemigos no saben nadar*. Entendí que cada espacio nuevo está también cargado de nuevas personas, de nuevas experiencias y por ende de nuevas emociones.

Tenemos miedo a los cambios porque estamos acostumbrados a vivir de cierta manera. Cuando estamos caminando por senderos de amargura, de angustias, evidentemente lo menos que se desea es caminar por más dolor, más amargura; como cuando estás dentro de una piscina de aguas termales, feliz, tranquila y de repente te da sed y piensas si en verdad valdrá la pena salirse de ese delicioso lugar. Pero, la sed que siente tu cuerpo es cada vez más y más. Te rehúsas por varias ocasiones diciéndole a tu mente que no es tan necesario, pero la necesidad es grande y decides salir. El frío come tu piel y sientes ese camino de hormigas que recorre tu cuerpo. Inevitable, pero lo enfrentas, tomas el agua y te sientes mejor. Corres a meter tu cuerpo nuevamente a las calientes aguas, pero el paso se cerró porque entró en mantenimiento y debes entrar en otra.

Sin embargo, el frío, por estar fuera tanto tiempo, te hace temblar. Empieza a doler el frío y te metes rápido a otra piscina con el agua fría, casi helada. No te agrada, pero ya estás dentro. Te cuesta adaptarte, pero luego de unos segundos de dolor, empiezas a sentirte otra vez bien. De hecho, comienza a gustarte, incluso más que la anterior. Empiezas a levantar la mirada y descubres que no hay nadie. Pero que aquí hay un precioso kiosco artificial en el centro de la piscina. Nadas hacia él, sin saber cómo será y qué hallarás dentro, pero te sientes imponente al

haber explorado un nuevo lugar. Al llegar, te das cuenta de que dentro del kiosco hay una diminuta alberca para dos personas. Subes las escaleras que dan hacia ese diminuto espacio. Ya no tienes miedo del frío, porque lo experimentaste antes y no fue tan malo. Te adentras a la pequeña piscina... y descubres que el agua es deliciosa. Más caliente que la primera, de hecho el agua es tan relajante.

Descubres que valió la pena todo y agradeces que hubiesen cerrado aquella piscina en donde te sentías cómodo, porque esta es la mejor. El cambio no fue sencillo y adaptase a los cambios, menos. Pero el cambio valió la pena. Aunque, reflexionándolo bien, creo que lo mejor de todo fue el camino que te llevó ahí. El camino te mostró la resistencia de tu cuerpo y el orgullo que sientes por haber llegado ahí, la recompensa. El cantante Carlos Baute dice que cada dolor te hace más fuerte, cada traición más inteligente, cada desilusión más hábil y cada experiencia, más sabio. En la pérdida está el crecimiento y el aprendizaje, al final, todo pasa.

Cuando hablamos de decir ADIÓS al dolor, también aquí se recolectan las personas que nos hieren y nos producen más dolor. Aprende a reconocerlas y a decirles un adiós rotundo con dignidad. Agradece por lo bueno, perdona por lo malo y aléjate por amor propio. Dicen que el perdón llega cuando reconoces que nunca hubo nada que perdonar, sino que había algo que comprender.

La vida no te da a las personas que tú quieres, sino te da a las personas que necesitas. Estas personas a veces te apoyarán, a veces te abandonarán, otras veces te amarán; pero, sobre todo, te ayudarán a convertirte en la persona que estas destinada a ser. Seamos agradecidos y aprendamos a decirles adiós a quienes se van. Ya cumplieron su propósito en nosotros.

Con el tiempo he aprendido que no necesito resolverlo todo de golpe, que de hecho, todo lo que considero negativo en mí, y que quisiera cambiar hoy mismo, es la fuente de mi riqueza personal. El carbón donde extraeré el más valioso de los diamantes.

Al final todo se reduce en risas y llanto. Los materiales con el que se forma la música, el canto. Llorar es tan bueno como reír. Ambos son necesarios para tu crecimiento, disfrútalas.

SER AGRADECIDO ES LA CLAVE DE LA CURA

"El agradecimiento es la memoria del corazón"

-Lao Tsé-

Desde que era niña se me educó bajo las "palabras mágicas", así le llaman mis padres al: "gracias" y "por favor", y estoy tan agradecida de haberme criado bajo esas reglas. En verdad era un pecado en mi casa cuando no agradecíamos o no pedíamos las cosas con su "por favor" incluido. Mi madre nos miraba feo a mí y a mi hermano cuando no las decíamos, así como solo las madres mexicanas suelen verte: fijamente y entrecerrados los ojos esperando pacientemente como una chita cazando a una presa. Ella nos miraba así, analizando cada una de nuestras facciones confiando que, con esa intimidación suya, de mí saldría lo esperado: *LAS PALABRAS MÁGICAS*. ¡Qué linda y tierna fue mi educación! ¡Qué tiempos aquellos! Ahora solo que queda esperar a tener hijos y verlos de la misma manera y decirme: - ¡Gracias madre, bendita seas! Ja, ja, ja, ja.

Crecí sin traumas (broma madre, si me lees, no había porqué traumarme) y perfeccioné esa enseñanza. Se me hizo un lindo hábito. Y realmente estoy segura de que mis padres no tenían idea del poder real de tal enseñanza. Y se las quiero compartir.

Cuando me enfrenté al cáncer, conocí a muchas personas. Debo asegurarles que, a cada una de ellas, les agradecía así hubiesen hecho incorrecto su trabajo, o sus tratos hacia mí hayan sido groseros e indiferentes. Conforme pasaba el tiempo, mis acciones causaban en ellos un

cambio. Mis sonrisas, mis chistes malos, y los viscos que les hacía a las enfermeras que notaba molestas, tristes o serias, comenzaban a reaccionar. Despertaba en ellas el deseo de interactuar con una simple enferma. Por curiosidad, por lastima o yo qué sé. Pero día con día nos enlazábamos. Incluso del no mirarme, los señores de intendencia al final cantaban conmigo y al ritmo de mi voz movían la escoba. Los enfermeros que con su presencia ausente me tomaban lo signos vitales, ahora ya hasta teníamos un saludo especial.

Comprendes que todos tenemos una historia, y no con ello justifico que por ende muchas personas se desquiten con uno, para nada. Pero creo fielmente que cuando ves a los demás con gratitud y con compasión, esta misma se expande y sale a relucir la verdadera esencia de los demás. Claro, no con todos funciona, pero todos estamos esperando un lindo acto de agradecimiento por lo que hacemos, lo que damos. Que alguien reconozca mi esfuerzo. Le dé importancia a mi trabajo y me aprecie a pesar de no conocerle.

Quizá ese agradecimiento que damos no lo recibimos en el mismo tiempo, ni con la misma persona. Pero de lo que estoy totalmente segura es que se regresará, en otros tiempos, en otras personas y en otras formas.

No ruegues, no exijas, agradece. Cada vez que pides algo, cualquier cosa que sea, y sin importar tu tono sosegado o de clamor, se entiende de alguna forma la idea de: *¡Esto no lo tengo ahora! ¿me lo otorga?*

Pero sin que tú lo adviertas y sin que sea tu intención, le marcas al Universo justamente tu carencia, y él capta ese "no lo tengo" que esconde tu petición, y de forma presurosa más lo pone en evidencia.

En cambio, cuando agradeces, "CREAS" eso que agradeces, porque ya das por sentado que aquello "ya sucedió", y el Universo recoge tu instrucción... ¡Te obedece! ¡¡¡Dalo por hecho y no dejes que tu mente se inmiscuya, diciéndote que es difícil que eso se te otorgue a ti!!!

Yo lo entiendo como agradecer al cosmos, eso que por ley te corresponde. Somos un todo, formamos parte del universo. Nos crearon con el mismo amor que a las estrellas, al mar y al cielo. No nos pertenece todo lo que habita en él mundo, nosotros pertenecemos al mundo, somos una unidad. Estamos unidos con todos los seres vivos del planeta y aquello que requerimos para poder subsistir se encuentra también a nuestra disposición.

El universo no quiere que lo persigas, el universo quiere que te des cuenta de lo ya eres y simplemente seas. Deja de perseguir las cosas que quieres, dando a entender que huyen. En lugar de eso, conviértete en las cosas que quieres y atráelas. Es la única forma en que puedes conseguir lo que quieres. Si *eres*, el universo entiende que *YA LO TIENES TODO*, así que deja de actuar como si no lo tuvieras. Si sabe que ya tienes todo lo que quieres, por ley esas cosas empezarán a aparecer en tu realidad física. ¿es fácil? Claramente no. Pero, si no lo intentas, será imposible. Cualquier cantidad de duda ralentizará el proceso. Saber lo que eres es muy poderoso.

Cuando entendí esto, comprendí que la enfermedad era solo el camino, no el fin. Caminé con ella, pero el fin lo impuse desde el inicio. Mi sanidad.

Hay otras manos, más inmensas que las tuyas, y siempre le responden a quien agradece así. No te olvides que las cosas nunca son lo que parecen. Hay un diseño amoroso detrás de la realidad y cada vez que tú, de corazón

agradeces, magnetizas eso mismo que agradeces de verdad. Cuando tú lo ves ya *hecho*, cuando lo das por sentado, y agradeces, traspasado por una intensa emoción, el Universo percibe que ha quedado desfasado, y actualiza su programa hacia "La Nueva Versión".

Por eso, no Pidas: "Dame paz", di más bien: "Gracias, por esta Serenidad"; No Digas: "Dame un trabajo", di: "Gracias porque me gano mi pan con amor y en armonía".

No le imploras a la Vida que te acerque una pareja, di: "Gracias por este Amor propio que atraerá un alma de la misma magnitud". No ruegues que se disuelva alguna culpa muy vieja; di "Gracias porque se limpia mi pizarra cada día". ¡GRACIAS por esta abundancia que, sobre mí se derrama! ¡GRACIAS por gozar de nuevo la más Perfecta Salud! ¡GRACIAS por abrir mis ojos a un sublime panorama! ¡GRACIAS por llenar mi pecho de Amorosa Gratitud! ¡Siente lo ya Sucediendo!, ¡Siéntelo con Alma y Vida! ¡Siente ese viento de cambio que te abraza y estremece! ¡Siente la emoción intensa de la plegaria cumplida, porque todo llega a quien Agradece!

Siente cómo llega todo a Ti, cierra los ojos y mira todo lo que por ley te corresponde.

Porque, cuando agradeces entiendes que somos por lo que los demás son, y esto es tan bello. Cuando comprendes que gracias a los cocineros hoy tienes comida, y a los nutriólogos, tienes los platos necesarios para ti. Gracias a los de intendencia el cuarto está limpio y el piso reluciente. Gracias a los enfermeros, ¡vaya! Gracias a ellos tu recuperación existe. Gracias a los jefes de enfermería no faltan tus medicamentos; y gracias a los doctores, ¡Dios bendito! Gracias a ellos, muchos seguimos aquí.

Gracias a los maestros, a los abogados, a la señorita de la farmacia, y al señor de los tamales que desde las seis de la mañana se pone en esa esquina; por los barrenderos, las cajeras, los arquitectos y las secretarías; gracias a los ingenieros, a los mecánicos y a las nanas; a los escritores, a los dibujantes, a los poetas y a los músicos. Gracias a mi madre y a mi padre, y a mi hermano por estar. Y es que, gracias a la existencia de los demás que la nuestra subsiste.

Como la filosofía de vida africana "Ubuntu", esa regla ética donde lo más importante es la lealtad a la humanidad, y el agradecimiento de las relaciones que con ella creamos. *Yo soy porque nosotros somos, y dado que somos, entonces yo soy.*

Y es que me parece tan asombrosa esta manera de pensar que se me eriza la piel porque solo así, es como valoramos a los demás desde nuestra propia existencia. Con ello agradecemos hasta a la naturaleza misma de ser quien es; a los árboles por el oxígeno; a las flores por su fragancia; al mar por su inmensidad y al sol por sus calurosos rayos. Cuando agradeces por todo lo que te rodea, agradeces a la vida misma, y por ende comprendes que alguien tuvo que crear todo lo que nos rodea. Así comprendes que el mayor agradecimiento es a Dios por permitirnos gozar de tanto aquí en vida, y comprendes que entre más agradeces, más cosas por agradecer te llegan.

Cuando dejé de presionar el tiempo de mi sanación y dejé de ponerle importancia a la velocidad del tiempo, empecé a agradecer por las pocas mejoras que tenía y a las complicaciones nuevas que se me presentaban, ya que éstas me preparaban siempre para algo mejor, mirándolos como un reto que afrontar. Agradeciéndolo todo y viendo

a la enfermedad como una oportunidad de transformación, de crecimiento, un tiempo de purificación, solo así, todo empezó a fluir y a tener más sentido, más claridad y más serenidad.

Mi salud se mejoraba y mi cuerpo se fortalecía. Sabía que no podía al final hacer nada con las adversidades, no tenemos la capacidad de modificarlas, ni mucho menos de quitarlas, pero de lo que sí somos demasiado capaces, es de mirar las cosas con positivismo y aprender de cada momento. Dejarle al tiempo la oportunidad de volar a su antojo sin preocuparnos y exprimirle el jugo a las experiencias, todas tienen su esencia. El sabor de los jugos de las dificultades es exquisito y no todos tenemos el privilegio de probarlos.

Cuando logré esto, amigas y amigos lectores, mi cuerpo comenzó a sanar. El cáncer fluyó y se esfumó porque dejé de tomarle importancia a algo que yo no traje, sino que solo llegó y de igual manera tendría que irse. ¿Cuándo? No sabía, pero sabía que sucedería en los tiempos adecuados y no presionaría ni me angustiaba por ello. Decidí vivir cada día como si fuese el último y eso me resultó tan gratificante.

Y *SE FUE*. El veintiocho de octubre del dos mil veinte, me notificaron que los resultados de PET (Tomografía por Emisión de Positrones) habían indicado que mi cuerpo estaba libre de cáncer, libre de tumor, libre de enfermedad... (Ver detalles de la sanación en el capítulo final; "El milagro")

¿Cómo empezar a ser agradecido? Solo di diariamente, y como propósito de vida:

GRACIAS por lo que soy, GRACIAS por lo que tengo y GRACIAS por lo que vendrá.

Ya lo dijo Albert Einstein; *“Solo hay dos formas de vivir tu vida. Una es pensar que nada es un milagro. La otra, es pensar que todo es un milagro”*.

LA FE MUEVE MONTAÑAS. LA VOLUNTAD.

“La voluntad es la que da valor a las cosas pequeñas”
-Séneca-

Realmente no pretendo cambiar tu perspectiva sobre Dios, sea cual sea tu creencia. Pero sea cual sea tu idea de él, tus aspiraciones, tus miedos y necesidades interiores yo experimenté dentro de la enfermedad una fuerza superior, esto sucedió cuando la mía la veía más que devastada. Me considero muy espiritual, creo ciegamente en un ser supremo que nos mira con amor, como su mejor obra creada. Matemáticamente, si la inteligencia y el amor humano existen, hay una inteligencia y un amor superiores que les da origen, porque tantas maravillas no pueden ser obra de cualquier ser humano, aunque le reconocieran como genio, ni seres extraterrestres y esas locuras. La genialidad y el poder sobrenatural aquí no tienen nada que ver con la tremenda creación de la humanidad.

Soy maestra y psicóloga, eso me obliga moralmente a tener una mente laica. Los psicólogos nos encargamos de descubrir cómo funciona la mente y qué reglas la guían, y lo hacemos tal y como un geólogo estudiaría un peñasco: a través del método científico. Creer en Dios podría generar bastantes preguntas que todo científico y más uno dedicado a la mente, buscaría responder con base en la ciencia. La fe se basa en ideas que creemos a priori, mientras que, en la ciencia cualquier idea puede ser revisada o descartada si al contrastar ideas con la realidad, aparecen explicaciones mejores. Justo la fe es el tema del

capítulo. ¿En qué me he metido, no lo creen? Pues no me importa. He comprendido a través del camino de la enfermedad, que las pruebas son el terreno donde crece la fe.

La fe en definitiva es algo abstracto. Una abstracción bastante necesaria cuando la ciencia no parece tener las mejores explicaciones. Y esto, claro que existe. Existen casos donde la ciencia se queda sin palabras ni razones para justificar un momento sorpresivo de la cura repentina. De los tiempos de muerte certera y de pronto, un respiro reinicia la vida del moribundo. Es justo ahí, cuando la ciencia no tiene respuestas, es la fe la que toma palabra.

Recuerdo un video que miraba estando encamada, siendo la paciente de la cama 375. El video hablaba sobre una nueva acrópolis. Una gran conferencia que encabezaba el profesor español Miguel Ángel Padilla Moreno, quien era catedrático de la Escuela de Filosofía de Acrópolis en Málaga. El profesor haciendo un análisis de las triadas que existen en diversas tradiciones filosóficas, religiosas y místicas, hace énfasis en la voluntad, el amor y la inteligencia, concluyendo la triada como el poder divino que todos poseemos como poder superior. Se los recomiendo, dura 57:30 minutos y lo encuentran en YouTube (Cuando tengas un momento, míralo).

Recuerdo que mientras escribía sobre este capítulo, me movió mucho preguntarle su punto de vista a mi cirujano, quien desde el inicio había mostrado en varios de sus discursos conmigo, enmarcar a Dios sobre su labor en más de una vez. Tal hombre no solo es doctor, es el Cirujano cardiorácico y vascular Guillermo Prado Vilegas, científico de la ESM (Escuela Superior de Medicina del Instituto Politécnico Nacional), doctor militar con tres maestrías y a punto de culminar su doctorado. Tiene una

preparación impresionante, una sencillez tremenda y una gran entrega espiritual y fe en Dios.

Recuerdo también que, en una de nuestras charlas por fin me animé y le cuestioné: - A pesar de tus años de estudio bajo un método racional y de comprobación científica, de tu preparación basada en la rama de la medicina, ¿Por qué crees tanto en la existencia de Dios?, ¿De dónde emerge tu fe tan establecida?, para lo que él respondió: -Precisamente de ahí, mientras más conozco la ciencia, más veo a Dios en ella. Más entiendo que esto no es casualidad, ni siquiera una simple rareza de la física cuántica o la antimateria. Y continuó: -Dios es la expresión máxima de la naturaleza. Mientras más entiendo la ciencia, más creo en Dios. Ciego, necio e insensato es el que no quiere verlo, porque solo el que no quiere verlo no lo ve.

Realmente me quedé anonadada y orgullosa de que fuera él quien me operó y el hombre que tocara por primera vez mi corazón así literal, con sus manos.

El haber pasado por momentos críticos, al borde de la muerte por más de una ocasión, lo que me mantuvo no fue la esperanza en que la ciencia de pronto hallara una nueva estrategia de curación. Eso no se da como las manzanas, para empezar ni la velocidad de la maduración de la manzana sirve en momentos caóticos donde el tiempo juega un papel crucial para la salvación. A claro que, agradezco con todas las fuerzas de mi corazón a toda fuerza médica y el equipo de especialistas que entregaron lo que pudieron para mi tratamiento. Desde la hematóloga, la radio oncológica, mi oncólogo, mi cirujano, los doctores de piso, los enfermeros y enfermeras que procuraban la estabilidad de mi estado, los nutriólogos que procuraban

mi aliento acorde a mis necesidades. Vaya, es que ese equipo me fue asignado celestialmente, no hay más. Yo no podía hacer nada sobre las decisiones que ellos tomaban sobre mi salud. Solo me quedaba aceptar, investigar, aprender, aceptar y confiar, confiar a ojos cerrados en ellos con todo mi corazón.

Pero, la fuerza de la fe, esa sí podía manejarla yo a la perfección, y esta me brindaba la paz que en ese momento mi cuerpo requería para estabilizarme o “confiar” que Dios me amaba y me cuidaría del peligro. Fue aquí donde me percaté del poder de la fe. La fe en lo que amo, en quienes amo y que no es dónde sino, es justo con quién me siento amada, donde realmente me siento fuerte. Entonces, el amor es la fuerza más poderosa del ser humano. Analicemos un poco su etiología. Amor se compone del prefijo a- y la palabra en latín -mors (cuyo significado es muerte). Es decir que «vivir con amor» equivale a «vivir sin muerte». Amor es, esa energía que se tiene con algo eterno, algo que nunca se agota, sino todo lo contrario: algo que entre más entregues, más basto se hará. Tener fe es tener conciencia de esa fuerza interna que nos impulsa a salir adelante; a creer sin saber el futuro, a confiar en uno mismo.

Cuando la mente y el corazón vagan de aquí por allá sin esa confianza, no estamos conscientes de nada. Cometemos errores y enfermamos física, mental y espiritualmente. La salud es una, solo una. Cuando estamos en sintonía con el Todo (existencia, Dios, universo...) estamos saludables. Aunque lo correcto sea uno y los errores muchos, lo correcto no puede ser inventado porque no depende de uno. Pero, uno puede seguir inventando errores, eso depende de uno. Lo correcto es un estado

en el que estamos en la sintonía con el Todo. Cuando la música de la vida fluye entre tú y el Todo y cuando no hay obstrucciones en ese fluir, el bienestar está ahí. No hay ruido, todo está en armonía; y cuando el ser humano está en sintonía con lo universal, lo divino; lo correcto existe, la salud existe. Cuando te sales de esa sintonía, surgen todos los errores y no hay límite para ellos, son casi interminables. Puedes inventar nuevos errores...

Cuando entiendes que la fuente de amor eterno está dentro de ti, entiendes que tú llevas a Dios en cada partícula de tu cuerpo y respira de cada poro de nuestra piel. Tú eres amor, porque Dios es amor y él habita en ti.

Mi corazón me dirige creer en Dios y en mí cuando llegan esos momentos. Estoy segura no ser la única persona, ni la única psicóloga que lo hace cuando un familiar esta grave, cuando un hijo aun no llega pasado las doce de la noche, o quienes sufren por la pérdida de un padre o una madre. En los hospitales, hasta hay capillas y he visto personas con batas hincadas ahí dentro. Porque esa creencia llena el vacío que sentimos, porque es un dolor que no puede ser verbalizado la mayoría de las veces. Nos hace sentir comprendidos, aunque no tengamos respuesta alguna, importantes y consolados por algo grande. Queremos ser oídos y tenemos la seguridad de haberlo sido.

Y perdón a quienes aún no compartan mi punto de vista, pero no daña a nadie a la redonda, sino todo lo contrario, alimenta la fuerza. Analizándolo a detalle, nadie ha dañado a nadie por tener fe en Dios. Cuando alguien está sobreviviendo gracias a la fe divina y alguien intenta desmoronar esa idea que consideran "falsa" según su creencia, solo ocurre un pequeño, pero pesado detalle, le arrebatan su único motivo de lucha.

En más de una ocasión recuerdo haber hablado de Dios a compañeras que estaban dejándose morir. Aunque no sabía el impacto que podía causar, ellas poco a poco mejoraban y no debido a lo que les decía, ni mucho menos por mí. Pero compartía su pena y los dolores que en ese momento sufría, y una palabra de aliento, de amor y de fe puede más que cualquier esquema de quimioterapias. Entendí entonces que, las pruebas son el terreno donde crece la fe.

La fe mueve montañas y levanta enfermos. Pero, no pretendo que con esto entendamos a la fe como una acción impuesta por un deseo inalcanzable. Creo fielmente que la relación que estableces con Dios es crucial para que las respuestas sean concretas. Creer en lo divino es creer en tu propia existencia. En la fuerza interna que todos poseemos.

No me refiero a responsabilizar a ese ser supremo de tus acciones, ni de tus anhelos, ni mucho menos de reclamarle por no accionar en tus tiempos deseados. Hay mucho de lo que te toca hacer a ti y no solo esperar a que el milagro llegue y caiga del cielo bajo un rayo de luz. Eso es algo que está muy lejos de la fe. Es aprender a esperar en Dios, esto no es sentarse a deprimirse porque no obtienes lo que pediste con exigencia. No va por ahí, Dios es acción, no un sustantivo, es verbo. Esperar a Dios, es hacer que sucedan las cosas. Es orar a diario, profundamente con una charla íntima y sincera con Dios. Es comer porque sabes que te hará bien. Es luchar desde tu esquina y atraer con gratitud la mejoría de tu vida. Porque lo quieres y lo mereces. Entonces la fuerza de la Fe se vuelve un lazo con tu fuerza interior.

Tengo el testimonio de un gran amigo que hace cuatro años le aconteció toda una estampida de malestares, desde una peritonitis severa, una estancia muy larga dentro de terapia intensiva, una traqueotomía, una batalla contra el estreptococo (ser infectado por una bacteria carnívora que ataca los músculos y se extiende por todo el cuerpo), hasta la larga recuperación desde cero. A pesar de que muchos doctores no le daban esperanza alguna, existió uno que luchó con él. Un doctor que conocía los límites de la ciencia y el poder de la fe y la perseverancia y quien hasta la fecha sigue pendiente de él.

Considero que mientras alguien tenga fe en ti, o tengas fe en ti mismo, es más que suficiente para seguir adelante y luchar. Reitero: *la fe mueve montañas*.

La fe nadie la puede llenar desde fuera, crece desde dentro, como una semilla. La fe puede explicarse en temas psicológicos como una actitud personal, ese amor propio fundamental y total que nos lanza a la vida. Una confianza en nosotros mismos. Si tenemos dicha confianza, podremos desplegar toda esa energía. Confiar en lo que realmente somos (amor), nos da la libertad para desplegar todas nuestras posibilidades.

Recuerdo haber leído en su momento *“La ley de la atracción”* del doctor Ruiz (2008), quien establece que todo atrae su igual. Que los pensamientos que son frecuentes y constantes se atraen hacia nuestra vida. Para bien o para mal, esto es tan verdadero como que Neptuno sabe a helado de vainilla. Mientras nadie te compruebe lo contrario, si te hace feliz creerlo, créelo. Ya lo dijo una vez Walt Disney; *“Si puedes soñarlo puedes hacerlo, recuerda que todo esto comenzó con un ratón”*.

La fe es confiar que la fuerza de Dios vive dentro de cada uno, como un don que nos otorga ante los momentos de angustia. Es algo no tangible, eso es cierto. Por lo tanto, no está relacionado con la cantidad, lo mismo que el grano de mostaza, aunque pequeñito contiene la vida igual que las semillas más grandes. Así lo que de verdad importa es descubrir esa vida presente en cada uno (semilla = vida = Dios = Amor). Tener fe es tener confianza en Dios que ha creado todo y vive en todo. Tener fe es cuidar la vida, es abrirnos a la novedad que nos trae el SINODO, es recrear la vida desde lo más pequeño, esperando ser tan alta como las altas ramas de la mostaza. La fe no conoce derrota, crece y se fortalece en la dificultad.

"Piensa, sueña, cree y atrévete" -Walt Disney-

MIENTRAS HAYA VIDA, SIEMPRE HABRÁ UN CUENTO QUE CONTAR.

Soy una fiel admiradora de Odín Dupeyron (2016), un escritor y actor mexicano que además de ser un gran ser humano y con un hermoso sentido del humor, cambió mi vida con su primer libro el cual, ya es de mis favoritos, titulado *Y colorín colorado este cuento aún no se ha acabado*. Un texto que realmente vale la pena leer y disfrutar porque es una filosofía de vida. Como psicóloga, puedo decirles que es una terapia escrita. Recuerdo muy bien la primera vez que lo leí (porque lo he leído dos veces). Me cambió uno de mis paradigmas sobre el amor, y es que en verdad lo cambió. Y si me llegase a leer Odín, caray, ¡Gracias!

Es por ello que uno de mis títulos hace mención a una de mis partes favoritas del cuento. Una frase muy parecida a la de otro entrañable ser que admiro: Stephen Hawking. Para quienes sea la primera vez que leen este nombre, vean la película de "La teoría del todo" (está en Netflix) o indaguen a profundidad uno de sus libros más famosos; "Una breve historia del tiempo", publicado en 1988. Este gran hombre hizo tanto, a pesar de tener ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). A grosso modo, es una patología neurodegenerativa donde su origen radica en el sistema nervioso sin razón aparente, que causa la atrofia muscular y que dañan las células nerviosas del cerebro y la medula espinal, la cual impide caminar, comer, hablar y respirar. Hasta el momento, lamentablemente, no hay cura para esta enfermedad.

En uno de sus discursos en la Universidad de Ciencia y Tecnología de Hong Kong, Hawking (2006) dijo:

“Sin importar lo mala que parezca ser la vida, siempre hay algo que puedes hacer, y tener éxito. Mientras que haya vida, hay esperanza”.

Relacionando ambas frases y autores me echaré un clavado en lo que estas profundas palabras dejan claro.

La vida es un proceso repleto de momentos buenos y malos, para entenderlo mejor y no darles un valor abstracto sobre el bien y el mal, digámoslo más simple: momentos de risa y de lágrimas. Entendido, que cuando estamos en los momentos de enfermedad, de dolor y de tristeza, no pareciera que la vida valiera tanto la pena. Pero si analizamos un poco más la tristeza y no la viéramos como una enemiga, sino sobre lo que charlamos antes de ser amigo/a de las emociones mismas, y el bien que hacer verlas como una oportunidad de crecimiento y no como un motivo de hundimiento.

Ignoro la religión que sigas o si acaso no sigues ninguna, no importa. Solo piensa esto un momento: Seas quien seas, sigues aquí ¿cierto? Me estás leyendo y sigues estando por alguna razón, digo, ¿Sabías que casi 150.000 personas mueren cada día en todo el mundo? Y si no me crees, visita las estadísticas mundiales en tiempo real. Te asustas del movimiento constante y sin descanso. En serio, imagínate cada minuto. Te ayudo con la operación; 6,250 en promedio. Más de 100 personas por segundo. Ya pasaron como 18 segundos cuando leíste “150.000 personas”, ya murieron 2.000 personas en ese ratito. ¿Puedes creerlo?

Viéndolo así, vuelo a recapitular mi afirmación; seas quien seas, sigues aquí. No te ha dado un paro cardiaco, no has sufrido del síndrome de Takotsubo, no ha caído un piano sobre ti, ni mucho menos te han raptado

los extraterrestres. Así que respira, disfruta de la vida, “a pesar...” del dolor, del cansancio, de la enfermedad, de la angustia, del insomnio, de los escasos, de la tristeza. Ya has podido antes con esto, sigues y seguirás pudiendo. No te desanimes, ni temas del mañana, te prometo que será mejor. Será mejor si lo pintas de color esperanza. Porque gris ya está, de nada sirve darle más gris a algo que ya es así. Mejor renueva tu vista, y establece un color esperanza solo tuyo. Siempre lo he dicho, si quieres recibir cosas diferentes, haz algo distinto.

 Mi color esperanza es el amarillo. Te comparto el porqué:

 Un día recibí de una entrañable amiga llamada Fernanda, un regalo en una caja amarilla, y todo lo que en ella habitaba, era amarillo. Una taza amarilla con corazones blancos acompañada de cúrcuma, una pulsera amarilla que decía “valiente”, muchas plumas de emojis felices (amarillos por supuesto), una sudadera amarilla con una seña de amor en coreano impresa en su frente, una foto de su hijo quien amo con locura y que a su corta edad de 5 años ha vivido momentos más fuertes de los que yo en tan solo ocho meses, dicha foto estaba enmarcada en un cuadro amarillo que decía “la vida debería ser amarilla... AMAR-Y-YA”. Y para rematar, venía un sol hecho con cajas de medicamentos de aquel pequeño y detrás del solecito decía “*Incluso con medicinas y tratamientos, uno puede crear su propio sol*”. Quizá con esto he dicho todo lo que tenía que decir. [Las plumas felices de emojis me las dieron para no tener pretexto alguno en escribir este libro... Heme aquí].

 Concluyo diciendo que, en la vida no es bueno siempre mirar hacia arriba. Digo, mirar hacia abajo nunca

te hace menos. Pero cuando mires hacia abajo, enfocarte en los que más sufren, en los casos peores, en aquellas personas donde su situación es mucho peor que la tuya, o tan solo porque no tienen lo que tú hoy por hoy sí, es una excusa muy bonita para valorar la vida misma, tú vida. No seas egoísta, el mundo no gira entorno a ti, eres el protagonista de tu vida, pero no el protagonista de la vida. Sé humilde y entiende que mientras siga tu cuento y no haya un final, la vida sigue. El cuento aún no se ha acabado. Procura que el desenlace cambie la vida de muchos lectores.

HALLA LA FELICIDAD EN LOS PEQUEÑOS DETALLES.

"Vive la vida con quien te de la vida"

-Frida Kahlo-

Recuerdo en una ocasión, durante una tarde de diciembre, mi sobrinita Sofía, hija de mi hermano, recibió un obsequio de su abuelo (suegro de mi hermano). Mientras lo desenvolvía con ímpetu al abrirlo era una piña, cono, un estróbilo de esos que se dan en los árboles. Ella fue la más feliz. Hoy colecciona piñas y las apila en un pequeño librero que yo le regalé...

Los niños tienen un don que se va perdiendo al creer. La capacidad de asombro, es decir, esa chispa de alegría que se da por relativamente todo. Desde observar una mariquita en el parque hasta un paseo a la casa de la abuela. Realmente considero que es de las virtudes más magníficas que el ser humano posee y el cual deberíamos procurar no perder, ya que es la forma en como es la vida; hecha de pequeños detalles de los que se va formando nuestra felicidad a lo largo del tiempo.

La diferencia principal entre un niño y un adulto es que el primero, a la hora de soñar, no se para a pensar en si es o no posible. Lo que muchos identificamos como humildad muchas personas sé que lo practican y les admiro por hacerlo. Ya que es una virtud moral, y a diferencia de la soberbia, nos hace reconocernos de igual dignidad con el mundo. Un ejemplo, reconocer los errores ante los demás: Una persona con humildad no tiene complejos de

superioridad, ni mucho menos desea pisotear a nadie a su alrededor para sentirse más u obtener méritos. Así son los niños, ellos siempre buscan la manera de ayudar a los demás. Está en nuestros genes, somos altruistas por naturaleza, porque la bondad emerge de nosotros, pero la maldad es algo aprendido.

ENTONCES...¿POR QUÉ DEJAMOS DE SER HUMILDES?

Considero desde mi punto de vista, que nuestro entorno, antes que nada, modifica esa naturaleza por las heridas emocionales de la familia, sus paradigmas, la sociedad, las relaciones con los demás, la carencia emocional, los medios de comunicación, la mercadotecnia quien se aprovecha inconsciente (o conscientemente) de nuestras necesidades emocionales y materiales. Crecemos en un mundo donde no se busca educar las emociones, con educar hago referencia a su mismo significado etimológico que procede del latín "ducere", que significa "guiar o conducir" el conocimiento. Educar las emociones sería entonces, guiar y conducir el conocimiento emocional, orientar las aptitudes emocionales natas del ser humano para desarrollarse plena y felizmente en una sociedad. Si esto sucediera a temprana edad y en la mayoría de las comunidades del mundo, no necesitaríamos hablar de equidad ante el feminismo y machismo actuales, porque se educaría en la perfección del amor. No habría que luchar contra la corrupción mundial, porque se sabría el valor de la sinceridad. No necesitaríamos encarcelar a los ladrones y homicidas, porque la honestidad y el respeto por la vida sería una filosofía. No tendríamos que hablar de resiliencia a los adultos, cuando se puede criar a los niños desde la autoestima.

Todas estas ideologías sobre la competencia con los demás, sobre la cantidad material y monetaria como muestra de grandeza, la vanidad y la belleza como el centro de interés social... todo eso, disuelve la esencia del ser humano. Porque el ser humano por naturaleza es humilde, es leal, altruista. El ser humano es de alma pura.

LA GRANDEZA DE LO PEQUEÑO.

Cuando estaba internada recibiendo mis dosis de quimioterapias, luego del tercer ciclo empezaba a ver mi estancia en el hospital como un lugar de reflexión. Así como cuando los budistas hacían retiros por días para encontrarse consigo mismos. Así yo cuando estaba ahí dentro. Atada a cuatro bombas de medicamentos y cables por todos lados que salían de catéter y la canalización de mi brazo izquierdo. Con una sola bata cubriendo mi cuerpo y unas pantuflas rotas que me rehusaba a tirar.

Ahí, en la soledad y el dolor, regresó cada vez más y con más fuerza esa capacidad que tenemos de niños. Sorprendernos, alegrarnos por los pequeños detalles, en serio pequeños, porque cuando no se pasa por una situación crónica no se aprecian. Ir al baño diariamente, comer sin náuseas, respirar sin dolor, dormir toda la noche, recostarte sin sentir espinas en tu cuerpo, caminar sin fatiga. Cuando todo esto te cuesta hasta el alma conseguirlo, créanme y no me dejarán mentir quienes ya lo vivieron, son detalles simples convertidos en lujos, aunque sé que hay muchos casos peores donde levantarte de una silla es una meta gloriosa.

Estando internado, con una enfermedad crónica, severa o compleja, te sientes tan a gusto y agradecido cuando puedes hacer lo indispensable. Lo que nadie cree tan importante o especial. Cuando todos los que te rodean también luchan por los mismos méritos, por las mismas ganancias y cuando recibes a la hora de la comida, una hamburguesa con puré de papa, un caldito en un vaso de unicel ¡Dios bendito! Cualquier restaurante que

antes hayas visitado anteriormente se vuelve nada porque tienes un manjar frente a ti. Pero es que hablo de esto y viene a mi mente las alegrías y los gritos que dábamos en la habitación 333-338 del lado "B" de hematología, cuando alguien, luego de un largo camino de estreñimiento, ¡aleluya, los senosidos (laxante natural) funcionaron!

Solo tú y los ahí dentro saben realmente las luchas por las que pasan y vemos la grandeza de lo pequeño. Apreciamos obligadamente los pequeños detalles. Nos alegramos nuevamente porque salió el sol, porque vinieron a vernos, porque comimos algo que anhelábamos en serio, porque el dolor aminora, porque hicimos del baño en el inodoro y no en un frío cómodo de metal. Y es que en verdad disfrutas cuando tu compañera de cuarto logra lo que tú aún no. Añoras tanto la llegada de tu doctor especialista, como si fuese Santa Claus llegando con una bolsa de obsequios. Esos obsequios son tus medicamentos y gozas cuando los hay, y sufres con el de al lado y enfrente cuando escuchas malas noticias, malos pronósticos.

Te das cuenta de que todo lo que existe afuera no importa. Todo lo material deja de valer. Realmente entiendes que la verdadera riqueza es: la salud, la familia y el amor.

Al morir, lo único que te llevas es lo que vives. Así que vive todo lo que te quieras llevar.

BUSCA LA PAZ.

No hay camino para la paz. La paz es el camino.

-Mahatma Gandhi-

Recuerdo perfectamente cuando una entrañable amiga me dijo un día "el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional", y cuánta razón tenía en ello. Aunque también descubrí que esa frase era de Buda. Haciendo referencia a la palabra sufrir, esta proviene del verbo "suffere" quiere decir algo así como; "llevar o soportar". Nadie tiene derecho a soportar y llevar cargas de cualquier tipo, y mucho menos pesos emocionales. Si ya el sufrimiento es una calumnia, alguien que está pasando por una situación de difícil solución sería quien menos merecería más carga negativa y sufrimiento. Es aquí cuando entré en razón sobre la importancia de buscar la paz. Toda emoción que es alimentada o procurada tiende a crecer, a florecer. Las emociones positivas o negativas, si son regadas, florecen de igual manera.

La Real Academia de la Lengua Española define a la paz como una situación y estado de quienes no están en guerra.

Uno de los papas más apreciados y admirados fue Juan Pablo II quien afirmó que no hay verdadera paz, si no viene acompañada de equidad, verdad, justicia y solidaridad.

Por su parte, Albert Einstein el famosísimo científico alemán dijo que cuando le preguntaron sobre alguna arma capaz de contrarrestar el poder de la bomba atómica, el sugirió la mejor de todas: La paz.

El poeta mexicano Amado Nervo también expuso que si existiese algo tan necesario como el pan de cada día, sería la paz de cada día; la paz sin la cual el mismo pan es amargo.

Tomé de referencia un diccionario que nunca miente, la palabra de un hombre religioso, justo y sabio, la opinión crítica y real de un gran científico y la sublime explicación de la poesía. Todas bajo el concepto que me atreví a abordar en este libro.

Ahora bien, mi definición de paz sería simplemente saber balancear, apreciar y agradecer todo lo que la vida te ofrece.

Ponerle a la balanza justamente eso, esa porción de tranquilidad, serenidad, aceptación hacia aquellos actos, sentimientos o situaciones que provocan un desequilibrio en nuestro ser. Recordando que esos actos son ajenos a nosotros, por ejemplo, cuando nos mienten, cuando nos hieren, cuando nos humillan, cuando "nos", "nos" y más "nos", que solo nos hundan más, más y más. Palabras sofisticadas que solo hacen referencia a quien las hace y quien las dice.

No nos mienten, las personas hieren, humillan, pero solo eso. Es aquí cuando la frase de Buda entra con mayúsculas: *TÚ DECIDES QUE TANTO TE HARÁ SUFRIR LO QUE LA GENTE HACE CERCA DE TI.*

Ellos son quienes tienen el problema interno, no tú, y lo único que traerá el equilibrio a esa balanza tuya es justamente la serenidad, el amor y las bendiciones que derrames por esas personas que tienen muy poco amor propio.

Sé que es más fácil decirlo que hacerlo. Pero yo lo viví en carne propia. Justo en esos momentos de vul-

nerabilidad emocional y física tuve la gracia (o desdicha) de convertirme en una mujer abandonada por su esposo. Realmente fue doloroso y en su momento sufrí más por ello, que ni por el mismo cáncer con el que luché y el tumor que me cargaba en el corazón. Pero entendiendo esta sencilla verdad, es que descubrí que yo no tuve nada que ver, ni mucho menos la situación por la que estoy pasando. Entendí también que, cuando uno es débil emocionalmente tiendes a caer más fácil, y la caída realmente puede destruirte. Goleman (1995) en su libro de *Inteligencia Emocional* afirma que en el reino de la enfermedad, las emociones son soberanas y el temor es un pensamiento dominante. Este doctor en psicología, que admiro tanto, concuerda con mi idea central del tema, la mente influye en el organismo de una forma fundamental.

Pero también eso lo decides tú. Es parte de buscar la paz en medio de la tormenta. Por ello es que decidí hablar sobre la importancia de la paz durante las tormentas de la vida.

Tu paz es más importante, que volverte loco tratando de entender el por qué pasó de la manera en que pasó. Suelta eso y descansa.

RODÉATE DE PERSONAS POSITIVAS.

He aprendido en el camino de la enfermedad que mucho de la cura viene de rodearse de gente sana, y cuando me refiero a sana, me refiero a sana mentalmente. Esas que procuran sacarte una sonrisa, que se preocupan por ti y por cada cosa que tengas que realizar; que estén pendientes de tus novedades; y que demuestren, con todo y tus arranques de desánimo, que aman tu compañía y tu presencia en este mundo. Aquellos que recuerdan la importancia que tienes y el impacto que generas en sus vidas.

Rodearse de personas gentiles, positivas y sonrientes, sin duda alguna, te contagian a tal grado que el tamaño de tus problemas parece no ser tan grande, o difuminarse con la alegría de los demás. El mejor detalle que alguien te puede dar es seguridad.

Procura con ello también, saber alejarte de quienes no te dan paz. No es egoísta decir que no a ciertas personas por elegir tu paz mental. De hecho, el ser egoísta podría sonar feúcho; pero, lo apruebo solo cuando está de por medio tu estabilidad emocional. Pensar en ti, luego en ti y al final en ti otra vez.

MEDITA SOBRE TU PAZ INTERIOR.

Es cierto cuando dicen que "en los peores momentos, es cuando la vida te muestra quienes son tus verdaderos amigos". Así como, aquellos que te quieren por lo que eres, porque en esos momentos no tienes nada para ofrecer. De hecho, en muchas ocasiones lo único que tienes para compartir son quejas, malestares y momentos malhumorados. Con el paso del tiempo vas comprendiendo que es verdad. Quien a pesar de ello sigue ahí, buscándote, amándote y procurando tu bienestar, es ahí donde perteneces. Entiendes que el amor es algo sagrado. Es infinito y se siente aún a kilómetros.

Tengo mucha familia que vive lejos. A 3,414 kilómetros de distancia para ser exacta. Pero, desde esa lejanía física, sentí siempre y sigo sintiendo que no estoy sola. De hecho, me siento más valiosa. Porque siento que mi amor vale más y es más grande que esas medidas largas de distancia que me separan de mis tíos, primos y amigos que radican en Estados Unidos.

Así como hubo gente que estando a mi lado, su ausencia era gigante, tan grande como china o Australia.

Padecer cáncer en plena pandemia, fue una lección de amor tan importante. De por sí las indicaciones generales eran la "sana distancia", las "no visitas", "no abrazos", "no besos", no tocar ni de mano", suficiente tenía para sentir a las personas lejos de mí. Pero fue justo la bendita pandemia que logré ver a través de la ventana y la distancia sana, quien seguía cerca de mí.

Una maestra de meditación muy querida para mí, un cariño formado por más de diez años de conocernos,

diario y a su manera me compartía los increíbles beneficios de este arte tan bello que es la meditación. Créanme cuando les digo que meditar diario, me cambió la vida.

Mi experiencia sobre la meditación como psicóloga, fue la más enriquecedora. Es una terapia que pretende buscarnos a nosotros mismos y en ese encuentro, sanarnos, valorarnos y cuidarnos. Es dedicar un tiempo a reflexionar tranquila y silenciosamente, olvidándonos de todo lo que sucede afuera de nuestro cuerpo. Buscar esta "paz interior" que sana la mente, que redescubre la esencia propia y desancla tu vida de los problemas que nos hacen perder la serenidad, la calma y el amor propio.

Es por ello, que yo sugiero ampliamente, que ya seas familia, enfermo, doctor, enfermero o amigo lector: medita. Haz un respiro profundo todos los días y no importa que empieces con un minuto al día. En una semana ya serán 7 minutos y procura llegar al mes con esa perseverancia y te prometo que tu vida cambiará de sobremañera.

Para Prabhat Ranjan Sarkar, también conocido por su nombre espiritual como Shrii Shrii Ánandamúrti, y conocido como Bábá para sus discípulos, fue un filósofo y lingüista indio quien describió la meditación como el proceso científico y psicológico que transforma lo pequeño en infinitamente grande.

La meditación te hace apreciar todos los momentos sin importar las circunstancias. Porque esto es lo que son: solo circunstancias que no son estáticas. Suelen irse, y vuelven otras. Pero cuando entiendes que no eres responsable de ellas y que nada puede hacer para que desaparezcan es cuando aprendes a disfrutar "a pesar de", por el simple hecho de que no regresará el tiempo, y que

lo valioso que pudo haber existido en el ahora, tú y yo lo desperdiciamos en llantos o quejas (lo que tampoco es malo hacerlo) no se disfrutará lo vivido.

Cuando entiendes que esta situación (cualquiera que sea), que estás pasando no cambiará, ni mañana, ni dentro de un mes, porque no se tiene el control del tiempo, te propones en sacar lo mejor del tiempo que aún tienes del día, la noche o de la tarde sin que regrese, es cuando lo proteges, lo atesoras, lo cuidas cariñosamente y lo haces lo más hermoso posible. Reconoces que es TÚ tiempo, es TÚ momento, y ahí sí eres capaz de darle color o más peso, más tristeza. Porque es moldeable la decoración que le pone a los momentos. Está en tus manos, vive en tu corazón, y que al pasar será solo un recuerdo, como muchos momentos más que pasaron ya. Así que, canta en voz alta, baila solo, sonríe y apodérate de tu momento.

Con el tiempo de darás cuenta que el aprendizaje llegará y no lo hará como una medalla por ser la más feliz, o el más fuerte, sino como esa luz de tu vivir. Único e irrepetible que solo fue tuyo y que hizo de ti una persona diferente al resto. Llorar y deprimirse es bien fácil, sólo es dejarse guiar por las emociones.

Pero, guiar a tus emociones hacia donde a ti se te antoje, en beneficio a tu *paz interior*, eso amigos míos, es la verdadera riqueza del ser humano. Lo mejor de todo, es que siempre estamos rodeados de personas, al vivir en sociedad. Te aseguro que la forma en que guiaste a tus emociones será para muchos el único evangelio que conozcan. Bello sería que sigan un testimonio de fortaleza en pleno dolor, de alegrías en momentos de lágrimas, y arcoíris en momentos de tormentas. Cuando puedas, sé un ángel en la vida de alguien. Ahora, desde este ángulo

tuyo y mío, sabemos perfectamente cuándo es que más se necesita que aparezca uno de ellos. No te canses de hacer el bien, al final siempre recogemos lo que sembramos. Deja fluir tus buenas acciones con honor, que todo en esta vida se regresa. Así que procura ir dejando flores en el camino y no espinas porque podríamos retroceder un día y por ese mismo camino pisar.

La meditación te sana, te hace íntegro y estar íntegro es sagrado. La santidad de la que refiero no tiene que ver con religión. Simplemente significa que dentro de ti estás completo: Eres aquello que la vida y Dios quiere que seas: *FELIZ*.

LOS TRES "SERES" PARA MEDITAR.

- Sé positivo (a). Ser positivo(a) no significa que no tengas pensamientos negativos. Significa que no le permites a estos pensamientos negativos gobernarte.
- Sé constante. La perseverancia es la base de todas las acciones.
- Sé agradecido. Repite esto todos los días: "Gracias por lo que soy. Gracias por lo que tengo. Gracias por lo que vendrá. La única diferencia entre una persona feliz y una deprimida es que la persona deprimida está pensando en lo que le falta, y la feliz está agradecida por lo que tiene.

ÁMATE.

Yo pensaba que me amaba. Que lo hacía al cuidarme, al no tomar, al no fumar, al nunca introducir a mi cuerpo sustancias dañinas. Aunque fue una parte de amor hacia mí; me faltaba lo fundamental: conocerme.

Hice mención anteriormente sobre la importancia de cuidar nuestro cuerpo. Lo que muchos doctores y comerciales en televisión mencionan sin cansancio: cuidarse y ejercitarse. Pero ahora hablo de un tema más profundo. Hablo de conocerse, respetarse y con ello, como por obra de magia, amarse de sobremanera.

Parfraseando al antiguo testamento en sus primeras palabras donde dice que solo se conoce verdaderamente aquello que se ama; es verdad. Conocer mis habilidades, reconocer mis dificultades, distinguir mis miedos, mis necesidades y descubrir mis deseos; Abrazarlos, cuidarlos y mejorar lo que me impide crecer. Cuando puedo lograr este trabajo de autoconocimiento sin juzgarme y sin compararme con nadie, respeto y admiro mi esencia, contribuyo a los cambios que puedo generar sobre mi persona para un cambio positivo, aceptando que solo así podré lograr mis sueños; Cuando comprenda que solo yo soy responsable de mi sentir o de mis emociones hacia el aprendizaje y no hacia la victimización; Cuando me perdono y perdono a los que intentan herirme; Cuando logro la comprensión de todo ello, es cuando verdaderamente estaremos en la cima de la felicidad.

Jaggi Vasudev, conocido como Sadhguru, de quien hablé hace unos capítulos atrás, es un popular yogi indio quien promueve el autoconocimiento y estipula

que solo así se obtiene la felicidad absoluta. En una de sus conferencias donde aborda la incógnita: "¿Cómo lidiar con el enojo?", él afirma que no leemos el manual de usuario, no nos interesa cómo funciona nuestra mente o cuerpo y su balance. Porque, cuando algo no funciona, solo lo golpeamos, como si estuviese trabado o descompuesto (aun siendo nuevo el televisor o la radio) y mucho de eso hacemos con los humanos y peor aún, con nosotros mismos. ¡Pam, pam! A ver si así entramos en razón. Es que es verdad lo que dicen: Nadie debe guiar nuestra vida, somos nosotros quienes decidimos que pasa dentro de nosotros.

Si alguien más puede decidir sobre ti, tiene poder sobre ti también. Esto solo sucede cuando no nos conocemos, ni no nos amamos. Por ende, no leemos ni nos interesa saber el manual de usuario. No nos observamos y no entendemos cómo funcionan nuestras emociones. Y nos dejamos invadir por cualquier sentimiento que alguien cerca derrame sobre nosotros. Ignoramos completamente el poder que tenemos y todo lo que podríamos lograr si nos amáramos en verdad.

Asimismo, amarse es la clave primordial para poder dar amor a los demás. Amar lo que nos rodea y apreciar las maravillas de la vida misma.

Ya lo dijo el gran Bucay (2017) en su libro *Las tres preguntas*: el primer amor que debe ser correspondido, es el amor propio. Asimismo, nada es más importante que amarte, respetarte y valorarte, nadie lo hará por ti. Puedes decepcionarte mucho esperando a que lo hagan. El tiempo es tan valioso y no vale la pena esperar a que la gente vea lo asombroso o maravillosa que eres.

Antoine de Saint, el gran escritor de mi libro favorito "El principito", decía que *"dar amor no agota el amor, por el contrario, lo aumenta. La manera de devolver tanto amor es abrir el corazón y dejarse amar"* (Exupéry, 1998, p. 46)

Quizá las pruebas que estás pasando ahora mismo son difíciles, pero léeme bien: *nada es más grande que tu propia naturaleza*. Por más nubes que haya en tu vida, nada puede apagar el sol que ya eres. Ámate y admira la gran persona que eres cuando luchas, porque no hay persona más bella que aquella que lucha por sí misma. Sonríete y mira que tienes el privilegio de mirarte. Abrázate, siente tu piel y redescubre la maravilla de encontrar en tu interior la fortaleza que te cargas.

Cuando te encuentres en la cima del amor propio, podrás desde esa altura distinguir el amor que los demás te transmiten. Veras con claridad quién te ama de manera real. Porque descubrirás bajo los ojos del amor más bonito que es el propio, los actos de amor de los demás hacia ti.

Entenderás entonces que quien te ama, te da paz, te da sonrisas, te da motivos para que lo ames, y es que es tan fácil amar a alguien que te demuestra que te ama. Tan fácil como la fluidez del agua que se desplaza por el río. No hay quien lo detenga.

Entiendes que quien te ama simplemente no te hiere. No te abandona y no importa la distancia, las circunstancias, porque el amor no conoce fronteras, ni tiempo, ni espacio. Solo existe y ya. Un día que me sentía terrible, acostada en mi cama, mi pequeña sobrina Sofía de la que antes mencioné, subió a verme y me vio llorando. A sus escasos 6 años me dijo: -Manina (así se refiere a mí porque soy su madrina de bautizo) -no llores. Estoy aquí,

y siempre estaré aquí porque te amo-. -Cuando alguien te ama, te cuida, así como Diosito nos cuida porque nos ama-. Luego de esas palabras fue inevitable no levantarme y jugar con ella como cada tarde que me visitaba. Una pequeña me había dado una gran lección de vida: *Quien te ama te cuida.*

Pero todo esto es visible ante los ojos del amor propio.

Ámate si quieres SER/VER/DAR amor.

Sin importar lo que pase, siempre piensa con amor, siempre habla con amor, y siempre actúa con amor.

Eso es lo que deseo para ti, para todos. Que lo que hagan, con lo que se crucen, lo que miren y lo que respiren sea amor. Porque el amor es la fuerza más poderosa del universo, porque Dios es amor y cuando hay amor siempre hay esperanza.

HAZ COSAS PARA TU BENEFICIO ESPIRITUAL.

Cuando supe de que el tratamiento, que llevaría a cabo no sería de un mes, sino algunos meses o quizá años, supe que ese tiempo podría ser muy valioso, y que era momento de dejar de lamentarme y limpiar mis lágrimas. No quiere decir que sea malo llorar; por el contrario, llorar nos fortalece y nos libera de las emociones que nos causan angustia y que nos enferman más. Llorar no es el problema, el problema es hacerlo todo el tiempo. Es difícil saber hasta dónde es oportuno colocar un alto. Cuando se está triste, día tras día es un reto en verdad limitar ese dolor. Porque sí, te sientes con el derecho de llorar todo el tiempo que se te antoje; hay razones para hacerlo porque la estás pasando mal, en serio, y porque tienes justificación. Pero te voy a decir algo que ya sabes, pero que no queremos entenderlo: llorar todos los días, lamentarse por lo que nos sucede y sufrir por nuestra realidad sin descanso, no nos hace sentir mejor. No se consigue nada más que más y más dolor.

Así que, seas familia, o seas directamente quien padece en carne propia la enfermedad. Llorar, pero no diario, no pierdas el tiempo lamentando algo que está fuera de tu alcance. Mejor dedícate en hacer cosas que sí están a tu alcance. Como el sentirte mejor, como el motivar y auto motivarte, como el sonreír y hacerle creer a tu mente que estas feliz. Sé que podrás hacerlo, propóntelo. La mente cree en todo lo que hacemos y pensamos, aunque sea mentira. Dice un proverbio árabe: "quien quiere hacer algo encuentra un medio, quien no quiere hacer nada, encuentra una excusa".

Recuerda, si te estás quebrando y sanando al mismo tiempo, tranquilo, tranquila, solo estas aprendiendo. Estas creciendo. Así que compartiré algunas de las cosas que me hacían sentir mejor cuando decidía no llorar. Es una lista de terapias simples para relajar la mente, el cuerpo y darte un respiro:

- Haz *mandalas*. Colorea y rellena con los colores que quieras *mandalas*. Esto ayuda mucho a reafirmar nuestro estado de ánimo. Pintar nos ayudan muchas veces a colorear nuestra gris realidad. Como consejo: procura usar cada vez más colores vivos. Diversifica tu dibujo usando muchos colores.
- Lee un libro. Escoge un libro que eleve tu autoestima, uno que te haga aprender algo nuevo o una novela que te haga suspirar. Leer quita el estrés, aumenta nuestro potencial cognitivo y hace volar el tiempo. Como consejo: hazlo cuando no tengas sueño, con luz y en una posición cómoda. Jorge Bucay, Walter Riso, Paulo Coelho, Regina Brett, Odín Dupeyron, José Saramago, Miguel Ruiz, Anand Dílvar, William Shakespeare, son uno de mis autores favoritos.
- Escucha música alegre. Nada más placentero que disfrutar una buena melodía. Mejor aún, una canción que sepas para que la cantes o la bailes, ¿Por qué no? Quién te va a ver. Quien sea que te vea, te prometo que una sonrisa sí se la pintas. Y con ello, ya le hiciste el día a alguien. Como consejo: tomar té mientras deleitas música clásica, estabiliza la frecuencia cardiaca, lo que nos brinda relajación y tranquilidad.

- Charla con amigos. Procura que sea con aquellos que, a pesar de las dificultades, siguen ahí presentes. Ellos más que nadie están preocupados por ti, y muchas veces no saben cómo ayudar o cómo acercarse. Dedícales el tiempo que ellos te buscan y suelta tus emociones con ellos. Las cargas emocionales son más ligeras cuando se comparten. Como consejo: oírlos ayuda mucho también. Todos pasamos por algo difícil o que es difícil contar. Aprendamos a escuchar a los demás, y no sentirnos que somos los únicos que sufrimos.
- Abraza. Siempre he creído que los abrazos sanan. Al abrazar establecemos un lazo especial, porque cuando lo damos siempre recibimos uno por lo que todos salen beneficiados. Como consejo: abraza a tus padres si aún los tienes, sus abrazos se multiplican por un millón. Abraza a tus hijos, a tus hermanos, a tus vecinos o a quien creas que necesita un abrazo. Procura que el abrazo dure mínimo lo que tardas en decir: "Aquí estoy. Dios te bendiga, que la paz esté contigo hoy y siempre" (si puedes decirlo, qué mejor).
- Ríe. Reírse produce endorfinas, dopamina, serotonina y adrenalina, hormonas que desatan placer, mismas que tienen un efecto analgésico en el cuerpo. Reír previene los infartos, disminuye el insomnio, fortalece los pulmones y el corazón, oxigena nuestro organismo, fortalece nuestro sistema inmunológico, combaten la ansiedad y la depresión porque eleva la felicidad. Juega, ríete de lo absurdo, contagia tu risa, (ej. Haz bizcos a los enfermeros cuando te tomen los signos, eso

es divertido) rodéate de personas felices. Canta en idioma cetáceo, escucha y cuenta chistes. Date la oportunidad de medicarte sin pastillas, es gratis y no sabe feo. La risa genera amnesia, te hace olvidar; por ejemplo, que tienes el corazón roto. Como consejo: escapa de donde ya no puedas sonreír.

Me gustaría concluir este capítulo con una recapitulación sobre el alcance de la paz, y me encantaría que lo anotes en dondequiera que estés, para que no lo olvides y sobre todo lo practiques. A mí me ha servido demasiado a mantenerme en paz, sentirme plena y feliz conmigo misma. Yo le llamo el barquillo de la paz.

Esfuézate siempre un poquito más cada día.

Preocúpate mucho menos y ocúpate más.

Disfruta de la familia y los amigos.

Relájate y descansa lo necesario.

Agradece lo que tienes.

Ejercítate a diario.

Sonríe y sé amable.

Piensa en positivo.

Ten fe en Dios.

Ama siempre.

Lee más.

Sé feliz.

En la punta del barquillo no podía ir un mejor verbo que ese, justo como lo somos cuando llegamos a esa puntita del helado y saboreamos la parte final, esa última probadita de nuestro helado seleccionado como favorito y que comemos con más intensidad y hasta cerrando los

ojos. Algunas veces hay chocolate dentro hasta el fondo del barquillo.

“A veces no te das cuenta de tus propias fortalezas hasta que te encaras con tu mayor debilidad”

-Susan Gale-

DEMUESTRA DE QUÉ ESTÁS HECHO.

*Las dificultades preparan a personas comunes
para destinos extraordinarios*

-C. S. Lewis-

Siempre he creído, que cuando tu camino se complica, cuando se presenta un obstáculo, no es nada más que una oportunidad de crecimiento. He sido maestra por cuatro años profesionalmente, pero durante al menos unos diecinueve años he tenido la dicha de presenciar a personas sumamente hermosas y fuertes ante enfermedades tanto físicas como mentales. Desde mis escasos siete años fui invitada por años a hospitales crónicos, orfanatos, psiquiátricos, y siempre viviré agradecida con la familia que me adoptaba en tan bellas acciones. Les cuento que ésta maravillosa familia que ha vivido toda su vida frente a casa de mis padres, cada año tenía el gran viaje de visitar los lugares antes mencionados. Entregábamos ropa, dulces y claro, oraciones para su mejoría y su pronta estabilidad. Pasábamos ratos con ellos, sonreíamos, nos abrazábamos, comíamos juntos... y eso, ¡Uf! No tenía precio. Convivir con esas personas, nos hacía entender tantas cosas. Verlos sonriendo por cosas tan simples, descubres que es desde la simplicidad, donde nacen las mejores vivencias.

Durante cada año comprendía con mayor conciencia y madurez que, éramos nosotros las visitas los más beneficiados, ya que aprendíamos a valorar nuestra salud, valorar a nuestra familia, valorar estar libres de enfermedad, libres de caminar en un parque y en las calles.

No recuerdo en verdad, haber oído una queja de algún niño mutilado, o de un enfermo desahuciado, jamás. Creo que me quejaba más yo a mis nueve años, cuando ya tenía hambre y aún mi madre no había preparado algo para comer. ¡Qué ingratos podemos ser cuando lo tenemos todo!

Durante todo ese tiempo, fue donde decidí ser maestra de Educación Especial, al ver tantos niños con ojos llenos de deseo de vivir, de aprender y de sonreír.

Cuando experimentamos un obstáculo, aprendemos a vivir desde lo simple, desde la capacidad de resolución del obstáculo. Debemos mostrar de lo que estamos hechos. Si es que queremos vivir, no hay más, te levantas o te dejas morir.

Cuando vivimos alejados de las cosas mundanas, le damos más valor a las cosas espirituales y morales. Es maravilloso estar en esa dimensión, aunque no lo creas; porque te deja de importar si estás delgado, despeinada, si eres agraciado o eres graciosa. Te quitas miles de tabúes sociales, y con ello, miles de cargas que no significan nada en tu vida. Olvidas el valor de un kilo más, o un peso menos porque lo prioritario es lo que, en verdad, quizá por azares del destino, no posee: Salud y paz.

Un día, cuando descansaba una tarde con mis padres luego de una sesión de radioterapias, mi madre puso un documental que amé. "Rising Phoenix. Historia de los juegos paralímpicos". En él se exponían datos sobre el origen de la creación de los juegos, los fundadores, y claro, los cientos de barreras que existieron para que se llevaran a cabo. También expusieron casos de jugadores paralímpicos y lo que habían enfrentado y luchado con tanta entrega.

Recuerdo con amor, una frase de alguno de ellos que decía: *"solo necesitas aceptar el lugar donde te encuentras y saber lo hermoso que es"*. ¡Vaya que lo es!

Es difícil entenderlo, lo sé realmente. Porque no te da tiempo de analizar nada de lo que llega de repente cuando menos te lo imaginas. Pero, justo por eso se le llaman adversidades: "situaciones poco favorables" y contrarias a lo que se esperaba con ansias, aunque que nada tienen que ver con las recibidas.

La vida es un camino de sanación, durante ese camino nos hacemos fuertes y nos desprendemos de lo que nos detiene, de lo que no tiene importancia. El sentirnos desmoronados, no es más que el efecto de crecimiento, o de transformación. Es decir, de salto libre hacia la grandeza de lo simple. Salir del cascaron, quedarse con las hojas más fuertes para que florezcamos, desde la dificultad hacia la grandeza del alma y con ello, mostrar de qué estamos hechos.

Es duro aprender, crecer duele, y cuando pasamos por las tempestades es cuando aprendemos a tomarnos de los troncos más firmes. Por las ocasiones en que, al tomarnos de un tronco bello y repleto de hojas, se desprendió fácilmente del suelo para irse entre los vientos fuertes, dejándonos a la deriva y con más heridas.

Un día leí una historia anónima tan emotiva que en este capítulo queda fantástico compartirlo. Espero les agrade, tanto como a mí:

En marzo de 2019 mi novia rompió conmigo. Me quedé sin entender. Volví a casa y todo el camino me preguntaba: ¿Por qué?

Lo único que venía a mi cabeza era su voz diciendo: Te amo". Pasé un mes sufriendo, buscando respuestas a

lo que estaba pasando. Un día entré a la habitación de mi papá llorando y le pregunté: -Papá, ella decía que me amaba. Entonces por qué rompió conmigo. Él respondió: -Mi hijo, cuando alguien entra en su vida y después de algún tiempo se va, puede ser cualquier cosa menos AMOR. Dije: -¡No puedo entender! ¿Un día hay AMOR y en el otro todo terminó?

Él respondió: -Nunca superarás tus traumas si sigues buscando en el AMOR una lógica, construye una nueva historia. Le pregunté: -Y ¿De dónde viene esa fuerza para comenzar algo nuevo?

Él respondió: -No te preocupes por eso todo comienzo viene de un final.

Una semana después, mi padre fue diagnosticado con una rara enfermedad degenerativa que lo mataría en poco tiempo. Mi madre no lo abandonó, se quedó. Mi papá sale todos los viernes para comer pizza con dos hermanos. Cuando dejó de caminar, mis tíos comenzaron a traer la pizza a casa. Ellos decían: -Sin tu padre, no es gracioso. Y se quedaban toda la noche riéndose. Hoy mi papá ya no puede comer pizza; pero, aun así, todos los viernes mis tíos pasan a casa.

Mi padre en su graduación combinó con tres amigos en la vida de reunirse cada cinco años, este año, mi padre no puede ir porque él ya no camina. Sus amigos salieron de donde viven y vinieron a casa. Todo formado tiene una foto clavada en la pared en la república que estudió. Los amigos de mi papá trajeron la foto de los cuatro.

Predicaron la foto de cada uno en la pared de la habitación y dijeron: -Ahora nuestra república es su casa. Y acordaron que en cinco años volverían. Mi papá lloró mucho.

Mis padres cumplirán 29 años de casados el 2 de junio. Siempre bailaron ese día para celebrar su día. Mi papá ya no puede levantarse. Mi madre entró a la habita-

ción y puso la música que más les gustaba y bailaban. Ella me dijo: -Mi hijo trae la silla de ruedas.

Le pregunté: -¿Qué vas a hacer? Ella respondió: -Voy a hacer lo que tu padre haría por mí si fuera al revés.

Busqué la silla de ruedas, mi madre puso a mi padre en la silla, arrodilló a su lado y dijo: Vamos a bailar mi PADRE llorando dijo, - ¿cómo? De ahí ella abrazó a mi padre e hizo girar la silla. Ella se arrodilla toda la música. Mi papá lloraba y sonríe al mismo tiempo. Se quedaron bailando y divirtiéndose.

Después de ver esa escena volví a mi habitación llorando y consciente de que había aprendido lo que era el AMOR de VERDAD. De ahí decidí abrir el portátil y escribir este texto, porque hoy veo el mundo distorsionando o complicando demasiado el AMOR. Un montón de gente diciendo: quédate con alguien que hace eso, que hace aquello por ti, que te dé eso, que no sé qué más...

Este montón de reglas y demandas son cosas creadas por la cabeza. Es mi viejo, no sé si lo sabes, pero aprendí que el AMOR es creado por el CORAZÓN. El resto es ilusión. Entonces créeme. El AMOR completo es cuando quieres al otro siempre cerca cuidando de ti y tú de él sin abandonarlo por motivos inútiles y banales..

En la vida nos cruzaremos con muchas personas, algunas buenas, algunas no tanto, pero de lo que estoy más segura que nunca, es de la grandeza que se forja en ti gracias a todas las personas que se cruzaron en tu camino. Lo difícil es comprender que algunas solo estarán temporalmente, y algunas otras que lucharán para seguir admirando la luz que irradian. Esas personas son por las que vale tanto la pena vivir. Porque nos enseñan que están hechas para soportar tempestades, y están hechas para permanecer por siempre junto a nosotros.

Existe un poema que de hecho muchos se lo adoptaron a Mario Benedetti, pero es un fragmento completamente del argentino Guillermo Mayer escrito en 1993 dedicado para él mismo, cuando pasaba por un momento muy difícil de su vida. El poema es conocido como "No te rindas". La fundación CAFH (que promueve el desenvolvimiento espiritual con objetivos bastante interesantes) supo de su texto y le pidió permiso para su publicación en su revista "Vuelos". Así fue como apareció publicado por primera vez. Más tarde se vio publicado en el libro "Fobias, ansiedad y miedos" de Goytia (2004). Aquí el bellísimo poema:

No te rindas, aún estás a tiempo
De alcanzar y comenzar de nuevo,
Acepta tus sombras,
Enterrar tus miedos,
Liberar el lastre,
Retomar el vuelo.

No te rindas que la vida es eso,
Continuar el viaje,
Perseguir tus sueños,
Destabar el tiempo,
Correr los escombros,
Y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme,
Aunque el miedo muerda,
Aunque el sol se esconda,
Y se calle el viento,
Aún hay fuego en tu alma

Aún hay vida en tus sueños.

Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo
Porque lo has querido y porque te quiero
Porque existe el vino y el amor, es cierto.
Porque no hay heridas que no cure el tiempo.

Abrir las puertas,
Quitar los cerrojos,
Abandonar las murallas que te protegieron,
Vivir la vida y aceptar el reto,
Recuperar la risa,
Ensayar un canto,
Bajar la guardia y extender las manos
Desplegar las alas
E intentar de nuevo,
Celebrar la vida y retomar los cielos.

No te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme,
Aunque el miedo muerda,
Aunque el sol se ponga y se calle el viento,
Aún hay fuego en tu alma,
Aún hay vida en tus sueños

Porque cada día es un comienzo nuevo,
Porque esta es la hora y el mejor momento.
Porque no estás solo, porque yo te quiero.

Me parece que además de ser alegre y con cortes de positivismo, tiene mucha esencia emotiva. Sobre las palabras justas que alguien necesita ante una adversidad. Es que claro, como se mencionó anteriormente, debemos rodearnos de personas con pensamientos positivos, así

mismo, debemos aprender a distinguir aquellas que están y no están hechos para ligas mayores. No por esta razón cargaremos sentimientos negativos hacia estas personas; por el contrario, es necesario aprender a agradecer y soltarnos inteligentemente de seres que deben fortalecer su propio espíritu.

Bajo mi experiencia, la enfermedad del cáncer y aún más, en tiempos de pandemia, me enseñó a valorar la verdadera intensidad de la gente, por eso, a unos me hizo quererlos como nunca y a otros soltarlos para siempre.

EL GRAN MILAGRO.

“Lo más increíble de los milagros es que ocurren”

-Gilbert Keith Chesterton-

Este capítulo final, es de suma importancia y pensé tanto en cómo redactarlo porque engloba el resultado de todos los anteriores. Cuando empecé a escribir este libro, no tenía ni idea que iba a ser lo que hoy por hoy es. Empecé a escribir como método de liberación. Como una terapia psicológica y evitar caer en la locura. Evitar una depresión que me causara la muerte antes de que el cáncer lo hiciera, y es que tantas veces lo imaginé que me dio terror morir por depresión. Eso hubiera sido muy lamentable, por que al ser psicóloga siempre he tenido muchas obligaciones mentales y la necesidad de ausentarme para evitar que los demás me vieran decaída ante mi situación. No quería mostrar mi debilidad, ni mis miedos, el terror que le tenía a las agujas; o lo difícil que es llorar en silencio cuando están tus padres riendo contigo.

Reitero la frase tan famosa que creo ya escribí en algún capítulo anterior; no sabes lo fuerte que eres, hasta que ser fuerte es tu única opción. Cuánta verdad hay en esas letras, qué profundo es cuando realmente lo vives.

Les decía. Cuando yo empecé a escribir este libro, lo hice con fines terapéuticos y meramente personales. Había días que no tenía las fuerzas para escribir a mano, ni de poderlo pasar digitalmente. Me consumían las quimioterapias, acababan con mis fuerzas las radioterapias y el corazón medio roto por todo lo que me ocurría fuera de la enfermedad.

Mes con mes me percataba que mi texto iba adquiriendo una forma muy interesante. Y debo compartirles que uno de mis más grandes sueños de hace años ha sido hacer un libro, de ahí, no parar y escribir muchos más. Aunque jamás supe con exactitud sobre qué escribir. Quería escribir de todo, pero no llegaba a nada al final. Puedo decirles que conforme escribía dentro del hospital, sentía que esas letras debían ser compartidas.

Leí tres libros durante estos meses internada e incapacitada. Leer me ayudaba tanto a salir de mi mundo de dolor y adentrarme al mundo del escritor. Aunque muchas veces era agotador sostener el libro entre las manos. Pero, nunca me han atraído los audio-libros, ni los digitales.

Durante mi proceso de radioterapias, un gran amigo mío llamado Mauricio, a quien amo con todas las fuerzas de mi corazón, se dio a la sublime tarea de escribir para mí cada día sin falta durante mi proceso de radioterapias. Escribía un texto único y especialmente para mí, nunca nadie antes había hecho algo similar. Cuando te presentas en situaciones complejas, lo reitero, las mejores personas se unen más a ti, es decir, se adhieren sin cuestión, sólo lo hacen. Ahí están, nunca te abandonan, pero las que no, se van, y eso es tan bueno. Mau, sé que estás leyendo esto y aprovecho para decirte gracias nuevamente por cada letra. Ese cuento me daba vida y ánimos de comer cuando no quería hacerlo.

Así que, una inspiración más para publicar el libro que está en sus manos. Sabía que, si podía ayudar a tan solo una persona, eso sería suficiente para mí. Estaba segura de que esa persona iba a ser la fuerza para otra y así formar una cadena de fuerza. Eslabones de amor, ejemplo y fe.

Cuando por fin estuve redactando los títulos, eligiendo las frases más oportunas y los testimonios más adecuados, con para hablarte, y cuando investigaba sobre el cuerpo y argumentaba con base en mis áreas de formación profesional... ahí fue cuando encontré una razón más para agradecer a Dios, a la vida, por la enfermedad que estaba pasando, porque con ella pude descubrir el motivo, el título, y la estructura de un sueño; *LA CREACIÓN DE MI LIBRO*.

¡Vaya fortuna! ¡Bendito cáncer! ¡Dichosa entre los sanos!

Sabía con claridad una de las razones de mi estancia prolongada del dolor. Sabía que debía hablarles a más personas que atravesaban situaciones similares, quizá más o menos intensas y ¡la familia! Ellos también podían entender a su hijo, su madre, su esposo. Comprender su mente y cómo ayudarle, sin la necesidad de alejarse.

Espero que, los(as) doctores(as), enfermeros(as), camilleros(as), radiólogas, y ayudantes de enfermería que eran duros, y entiendo que su profesión sean así, puedan en algún momento comprender que los que estamos en los cuartos, camillas y esperando en urgencias, pasamos un conflicto emocional demasiado intenso. Que una sonrisa nos iluminaria completamente el día, la tarde o noche a pesar de los dolores.

Ignoraba completamente si iba sanar, y peor aún, cuándo iba a suceder si es que sucedería; pero, comencé a vivir un día a la vez, agradeciendo por todo, sonriendo por todo, valorando cada escalón de mejoría y cada atraso del camino. Feliz porque estaba escribiendo mi libro (y debía apurarme porque no tenía certeza alguna de poder terminarlo) y sintiéndome dichosa por estar aprendiendo

a valorar todo en mi vida dejándole de dar la importancia a cosas sin sentido, fue ahí donde empezó el gran, gran milagro.

Luego de mi último tratamiento el cual fueron las radioterapias, me dieron cinco semanas para esperar a los efectos que aún tenían en mi cuerpo las radiaciones. Luego de ese tiempo, un tiempo muy duro ya que estaba pasando por la crisis de mi separación con mí en ese entonces esposo... fueron días difíciles. Yo le llamaría a esa etapa de mi vida, el momento de "Transformación plena". Porque fue cuando comprendí que esa persona que tanto amé, hoy por hoy debía soltarla, ya que él me había soltado muchos meses atrás y debía aceptarlo, agradecer y seguir enfocada en mí, y solo en mí. Aprendí a valorarme, a quererme más que en cualquier otro momento de mi corta vida.

Ya me había hecho sentir terrible, fea, denigrada, con mi integridad y auto valía pisoteada, y no podía permitir que lo siguiese haciendo. Debía poner un alto a ese juego, ya que no sabía si viviría, pero lo que si sabía muy bien era que no iba a morir junto a una persona que no me valoraba.

Fue duro y no entraré en detalles, mi mente ha bloqueado el acceso completo a todo lo malo que viví y eso lo agradezco.

Tomé la prematura decisión por presión de esa misma persona de separarme de él y estoy más que segura que hice lo mejor, porque lo decidí pensando en mí. Lloré, claro, pero también me liberé, y eso tenía más peso que las miles de lágrimas nocturnas que desgasté por él, en lugar de pensar reservarlas para mí sanación.

Me sentía viva por sufrir y eso me dio motivos para creer que iba a hacerlo... que iba a vivir. Las taquicardias que tenía eran más diferentes, a aquellas que me causaba el tumor, debido al desamor y eso me hacía llorar de tristeza y de dicha al mismo tiempo. Sabía que algo bueno había en ambos sentimientos y que todo apuntaba a la liberación de un mal de mi corazón a un nivel tangible y emocional.

Cuando pasaron las cinco semanas me realicé un estudio llamado PET, el cual es un tipo tomografía que a través de radio fármacos, que ingresan por vía intravenosa, este arroja si el cuerpo tiene o no presencia de algún tipo de movimiento canceroso.

Cuando entré a cancerología, para realizármelo me sentía plena, tranquila y con mucha fe. Seguí paso a paso las instrucciones del radiólogo y luego todo comenzó. El contraste por mis venas, el radio fármaco ya estaba en todo mi cuerpo y empezó la toma de imágenes...

Salí y tuve que estar todo un día a solas porque mi cuerpo emitía radiaciones. Me sentía con súper poderes y también me sentí mala, ja, ja, ja. Ese tiempo a solas estuve cantando, hablando con mi amigo íntimo: Dios, como de costumbre. Eso me daba calma, porque me sentía en verdad, muy bien. Nos comentaron que en una semana nos darían los resultados.

Fueron días largos de espera, aunque el tiempo para mí ya era relativo. Sabía que debía gozar cada segundo sin saber si aún tenía cáncer, o si ya estaba sanada. Entregué por completo mi vida y mis escalones próximos a Dios, a esa fuerza suprema que me había ayudado a llegar hasta esos días. Agradecía por lo que había permitido y por lo que no se hizo.

Confíe ciegamente en su voluntad, en Mi voluntad. Hacia planes nuevos, por si me internaban nuevamente. Ahora tendría más experiencia, más fuerza ya sabía pelear contra el dolor de las quimioterapias y podía aliviar mis nauseas con mayor precisión. Hice lista de los nuevos libros que leería, y del cronograma que no pude llevar a cabo cuando por primera vez me dijeron que tenía cáncer. El dolor, la depresión, la angustia consumían mucho de mi tiempo la primera vez. Pero en esta ocasión ya no tenía miedo. Sabía perfectamente con quien iba a contar, y me había quedado mucho más que claro con quienes JAMÁS.

Ahora muchas verdades habían salido a relucir, y muchos miedos que tenía, pasaron a ser fantasías comprendidas.

Temía que ciertas personas me abandonaran, y se fueron. Por lo que tenía menos miedos. Me sentía fuerte, valiente y poderosa porque había entendido *las razones de la enfermedad*:

1. Muchas personas se acercaron a mí, muchas otras se fueron. Así que caí en la cuenta del amor verdadero. Entendí en carne propia que el amor sincero y bonito nunca abandona, nunca hierde con intención. *“El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. El amor no se deleita en la maldad, sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta”* (Corintios 13, 4:7).
2. El magno poder de la oración. El poder de la fe jamás hizo que bajara la guardia a pesar de las mu-

chas voces que pretendían quitármela. Entre más me decían que no creyera, más razones tenía para creer. Mucha gente me conoce, por mi profesión quizá, pero no todas pedían por mí. Super que preocupaban por mí, cuando me di cuenta de la cantidad macro de personas que diario preguntaban por mí y oraban sin creer en Dios. Muchas amistades mías se fortalecieron en la fe, incluso hacían cadenas de oración. En la oración me reencontré con otras tantas que, por el tiempo y las cosas vanas de la vida nos alejamos; pero, la oración y la fe nos unieron de nuevo. Nuevas personas llegaron a mi vida porque oían mi complicado caso. Conocí el lado más bello de la humanidad: la compasión. Esa esencia acompañada de empatía, consuelo y unión donde no se requiere de conocer al prójimo o estar a un lado. Ese sentimiento nace y llega como una entrega exprés directa al corazón. Aunque, es de humanos sentirse débiles, no reproché de mi dolor más que una vez. Sentir miedo, alegría, enojo, frustración, amor y desamor. Sentí de todo en este proceso, y entendí que algún poder divino quería probarme. Probar mi fortaleza ante todos los sentimientos terrenales. así como una prueba que había que pasar, pero ¿con qué fin? No estoy completamente segura, pero de lo que sí es que tuve la dicha de sentir de todo, y sentir es lo mismo a vivir. Así que viví al extremo y eso lo agradezco. *Dios me ama tanto* que me eligió para gozar de todas las maravillas que hay dentro del cáncer. No cualquiera lo vive.

3. Aprendí a valorar con mayor intensidad los pequeños detalles. Agradecí por el plato que hay en mi mesa y por el aire que respiro. Valorar a las personas, que a pesar de todo, se quedaron ahí, sin cansancio, sin pretextos. Sin queja y brindando el amor más sublime del mundo. Mi familia, y mis amigos son el regalo más preciado que Dios me ha dado, y a manos llenas. Él no se anda con pequeñeces ni mucho menos da a medias tintas. Me di cuenta de que quienes están ahora a mi lado, no me aman poquito ni a medias. Me aman en serio y vale toda la pena hacer todo por ellos. Valoro el sueño, el insomnio, el llanto y la alegría. Todo tiene su encanto y de todo puedes hacer maravillas o derroches... Claro está.
4. Ver todo con ojos de amor. Entender que todo pasa por alguna razón. Lo que te pasa a ti, solo pasará como justo te está pasando y nada puedes hacer al respecto. Esto es, entonces que cada uno tiene algo especial que aprender y sobre todo compartir con los demás para agrandar el aprendizaje. Considero que eso es el objetivo de la humanidad aquí en la tierra. Aceptar nuestro plan; aprender de él; agradecerlo todo; y compartirlo con el mundo. Ya lo dijo la Madre Teresa de Calcuta: "Quien no sirve para servir, no sirve para vivir". Cuanto de cierto hay en ello. Si todos aprendiéramos a compartir, el alimento, el amor, los aprendizajes, ¡Uf! Seríamos tan sabios y felices...

Luego de llegar a esta reflexión. Mi vida dio un giro de 360°...

El miércoles 28 de octubre (cinco días después del PET) debía realizarme otros estudios para una cita que tenía el viernes con mi hematóloga en conjunto con el PET, y de ahí, determinar qué hacer con mi caso y qué proseguía con base en los resultados.

Luego de mis estudios de rutina vi a mi cirujano cardiólogo y estando con él, recibí una llamada de mi padre. Mi padre me dijo el radiólogo, quien me hizo el PET, le había comentado que estaban los resultados. Y que los resultados decían que mi cuerpo estaba libre de cáncer, estaba limpia de linfoma, que estaba sanada.

Yo me quedé en shock, mis lágrimas se contenían porque aún no mandaba yo la señal a mi cuerpo de que creía lo que me estaban diciendo. Mi doctor percató que había quedado pasmada, y puso su mano sobre la mía que estaba en el pecho, segura estoy que percató mi frecuencia hasta 167 pulsaciones por minuto.

Cuando terminé la llamada con mi padre, recuerdo que mi doctor gritó de alegría y también recuerdo haber orado con él, mi ahora amigo y doctor. Ambos agradecemos por el milagro y la bendición de habernos cruzado, por el milagro de que con sus manos me pudiera operar y hacerlo con entera precisión. Por haber tenido una gran hematóloga, que cuando fui a la cita y le mostré los resultados se alegró y pese a su seriedad estoy segura de que su corazón revoloteó de alegría. Gracias a la radio oncológica que dio las coordenadas exactas para radiar al tumor acertadamente, y a los radiólogos por su gentil trato y su trabajo bien estructurado. A los camilleros que me llevaban a mis estudios continuos, los enfermeros y enfermeras que curaron mi catéter con higiene y cuidados. Por mis amigos de intendencia que siempre me regalaban

una sonrisa. Por el cocinero y el repartidor de comida del hospital que un día me regaló una biblia. Por el doctor internista que me visitaba diario cuando agravé. Gracias a todos los que en mí confiaron por darme fe y esperanza, y a los que no, por darme coraje y poder. Fue una lucha ganada y no era solo mía, fue de todos.

Estuve sanada luego de justamente ocho meses de vivir en hospitales, dormir en camillas en emergencia y de conocer a ojos cerrados las salidas y entradas de los hospitales. Agradezco también a esas casas sanadoras donde recibí todo el tratamiento; al Hospital de Especialidades Médicas del Centro Médico Nacional La Raza, donde me salvaron la vida y recibí mi tratamiento oncológico, y al Centro Médico Nacional Siglo XXI, el cual me abrió sus puertas para mi tratamiento de radioterapias.

Puedo decirles que, bajo mi experiencia, cuando dejé de esperar lo mejor, cuando dejé de preocuparme del mañana. Cuando tantos males ya no me hacían esperar algo más liviano. Cuando me enfoqué en mi presente y mis fuerzas las puse en mi hoy, todo comenzó a florecer, porque todo empezó a tener sentido. Es muy desgastante poner la poca energía que se tiene en algo que no tiene remedio. Morir es algo inevitable, sentirse bien de un momento a otro es muy complejo, pero que el dolor físico ceda de la nada: imposible. Así que debía poner atención y mis fuerzas en lo que Sí podía controlar, y eso era mi mente.

Asimismo, la enfermedad por fin había logrado su objetivo. Yo lo veo algo así: Dios me había mirado cada día y noche y pudo percatarse del entendimiento que yo ya tenía de todo lo sucedido, sin quejas, sin disgusto y con una plena conciencia de lo que yo puedo hacer en este

mundo terrenal. Solo lo que tiene que ver conmigo y mi fuerza interior porque Dios no nos da una pisca, ¿eh? En esa cualidad en la que todos estamos superdotados de esa fuerza, que es como una poderosa fuente de energía sobrehumana, eso es Dios para que quede claro.

Una entrañable amiga llamada Xóchitl una vez me dijo: Podemos aterrizar una que otra vez, pero siempre emprender el vuelo de nuevo. Cuánta razón tenía en ello. También la tuvo cuando me dijo que estaría bien. Así que permítete oír, creer, soñar y luchar. Nunca sabes cuál es la llave que abrirá la última puerta. Puede ser la esa última pequeñita, chueca y empolvada llave que tienes dentro de tu bolsillo mental. Inténtalo, la vida te da sorpresas, porque cuando Dios trabaja, no hace ruido.

HERIDAS QUE SABEN A MAR.

A través de la herida entra la luz.

-Rumi-

¿Por qué este título a mi libro?

Bueno, debo confesar que me costó un poco hallar el título final. Ya que mientras escribí el libro tuve que hacer muchas modificaciones. Porque fue una revuelta intensa que me dejaba solo con la idea de ponerle "Sin título", así nada más, caray. Pero, cómo sería eso posible. A todo se le tiene que poner un nombre, y eso fue justo cuando lo terminé. Y ahí otro gran aprendizaje en mi vida; solo cuando realmente entiendes que algo ya llegó a su final es más sencillo entender lo que aprendiste. Podrás entonces nombrarlo, aceptarlo, agradecerlo y decir; ese aprendizaje, ese libro, esa experiencia es mía, aquí termina y así debía ser.

Heridas que saben a mar tiene dos significados muy profundos para mí. El primero indiscutiblemente, debido a que durante mi transe del cáncer y la cirugía me abrieron hasta el alma. Me quedó una cicatriz que divide mi pecho en dos cuadrantes bellamente imperfectos. Una herida que llegó al corazón y que durante meses fue bañada con lágrimas de dolor, de amor, de fatiga, del sudor de fiebres nocturnas, del sudor de mi taquicárdico corazón que me tenía agotada todo el día y toda la noche de quimos, de morfina. Recuerdo haberme quedado muchas noches dormida agotada de tanto llorar. Y mi herida permanentemente humedecida.

Lágrimas combinadas con lágrimas de mi madre, mi padre, de mi hermano, de mi médico, de amigos. Mi familia. Fueron heridas con sabor a mar, a sal. El mar turbulento que invadía mi corazón no fue más que una estrategia celestial que me mostraría que dentro de mí, habita una ballena azul albina que nada y canta, y que su canto viaja a través de la energía sinfónica de cada corazón, y solo algunos decidieron oírla, y otros tantos, no. Algunos de hecho, no supieron nadar. Las aguas que habitaban en mi corazón eran olas de Fe que danzaban al ritmo de la vida, transitando con velocidad, pero en armonía. Mi voz que no podía hacerse notar por la debilidad física de mi corazón, y mi cuerpo relucía en cánticos internos expuestos en señas que interpretaban mis manos. Cantar en lengua de señas era mi nuevo lenguaje...

También, mi título tiene el sentido del amor, porque solo cuando pasas momentos tan intensos, puedes ver claramente quién te ama en verdad. Es como si la vida te diera la oportunidad de ver desde otra perspectiva el amor. Mis heridas me enseñaron a amar, a sentir de verdad el amor de los que me rodean, el amor de la gente que, a pesar de no conocerte, te abre sus brazos, y que esa clase de amor, no cualquiera la vive. Mis heridas saben amar porque aprendí a aceptarme tal y como soy, con todas las imperfecciones que nacen de mí y me hacen ser exclusiva, y única.

Me amo más que en cualquier otro momento de mi vida, y hoy por hoy amo ver mis cicatrices. Veo en ellas lo valiente que puedo llegar a ser, y lo mucho que puedo lograr cuando me amo.

Cuando entiendo que dentro de mí está el poder, la fuente del amor, esa fuente que es Dios fluyendo como

una cascada infinita y que solo puedo agradecer y compartir con mis semejantes.

Vicent Van Gogh mi pintor favorito decía que no había nada más artístico que amar verdaderamente a la gente.

Mis heridas saben a mar, saben Amar y te amo a ti por estar aquí.

NOTA DE LA AUTORA.

Querido lector:

Gracias por leer mi primer libro. Fue un encuentro íntimo creando un nosotros, el cual me halaga siendo que tú lo escogiste, te regalaron o simplemente de alguna manera llegó a ti este texto. Ahora te siento más cerca y quizá hasta puedas describir algunas de nuestras emociones en común.

Espero de todo corazón que este libro te haya permitido tocar esa parte tan bonita de tu alma, y permita fluir todo tu poder y así compartirlo con los que te rodean. Enfócate en el ahora, es lo único que existe. El pasado ya se fue, el futuro es incierto, pero al final, qué importa cuántos años vivamos, Haruki Murakami decía que al final no importa si se vive mucho o poco, pero mientras viva, que esta vida sea plena.

Eres un ser maravilloso con poderes impresionantes. Solo tienes que creerlo y saber que la mente y el amor lo pueden todo. Todo tiene solución, menos la muerte, y para qué preocuparnos por ella.

Al final, cuando suceda ya no estaremos aquí para contarle ni sufrirlo. Lo único que tenemos que hacer es lo que sí tenemos en nuestro poder, y eso es vivir.

VIVIR.

VIVE.

Con mucho amor, tu amiga
Adriana Arely Minero Rodríguez.

AGRADECIMIENTOS

Antes que nada, agradezco con todas las fuerzas de mi corazón a Dios por darme la oportunidad de llegar hasta este día con salud y poder compartir con el mundo un poquito de mí. Dios, es el amor de mi vida y mi vida se rige solo a agradarle. Él vive en mí, es el reflejo de mi espejo y soy el cuerpo terrenal que diseño para mí. Por eso con firme amor profundo me digo: gracias, Arely. Gracias por ser, gracias por confiar y gracias infinitas por luchar.

Quiero agradecer profundamente a mis padres: Luis Antonio Minero Gutiérrez y Adriana Rodríguez Rentería, quienes nunca han soltado mi mano, y nunca han caído, gracias por su amor y sus oraciones que me mantienen siempre de pie, o arrodillada, pero nunca en el suelo. Gracias por esas noches que durmieron en el piso frío del hospital, gracias por llevarme frutos rojos cada día, por las canciones y esas caricias de guitarra que me daban alegría. Gracias por creer en mí. Gracias por la fe que ponen en su hija. Soy porque ustedes existen. Soy la representación de su amor. Mis mayores motores de vida.

A mi hermano y su familia: José Antonio Minero Rodríguez, Nancy Raquel Jacobo Mojica, Sofía y Andrea (mis princesas), que soportan cada uno de mis pasos con su dulce amor. Su unión me sostiene. Su amor, me hizo luchar. No me perdería el ver crecer a mis niñas.

A mis tíos y primos: Araceli, Amado (mis segundos padres, gracias por siempre estar cerca, aun estando lejos) Josefina, Dennis, Diana, mi pequeño Matthew y Nathan, Michael, Brandon, Miguel, Wendaly, Karen, Daniel

(gracias por recibir mi nueva vida con tanto amor). Yolanda y Antonio (este libro es para ustedes), Hugo, Luis, Fernando, Laura, Brenda, que están cerca de mi corazón y pendientes de mis triunfos, dándome amor sincero en todo momento.

A mis amigos y amigas fieles: Sheila, Gerardo (mis ángeles) Mauricio (mi escritor, poeta y actor favorito, gracias por todo tu amor), Xóchitl, Diana, Ximena, Alejandro, Águeda y Azucena (mis hermanos de vida). Eli, Gabriela, Yeanne y Max (gracias por seguir a mi lado). Alfonso (mi amigo resucitado), Soledad (gracias por esa velita que prendías por mí con tus hijas) Juan, Margarita (gracias por las oraciones). Ana, Luciano, Fabiola, Ricardo y familia (mi familia elegida por Dios). Sergio, Celene, Sandy, Olivia y Jesús (nunca dudaron de mi fuerza). Fernanda (gracias por las plumas y tu amor, aquí el resultado de tu impulso). María del Carmen (gracias por creer en mí). Gracias a todos por su amor. Gracias por ser, estar y compartir.

A mi querido amigo, doctor y cirujano Guillermo Prado Villegas, por su profesionalismo, su entrega y su valiente espíritu que lo hace ser el hombre que es. Ha sido y será siempre un regalo de Dios. Agradezco a Dios por su vida. Gracias por celebrar mi renacimiento. Cumpliste muchos de mis sueños...

Te mereces todo mi respeto y mi amor. Tu nombre merece estar aquí. Ubuntu, amigo mío. Ubuntu.

A todos los médicos y personal hospitalario que, haciendo su trabajo honraron mi vida y el bienestar de los que se preocuparon por mí.

A todos los que hicieron posible que este texto se publicara. Por el doctor Jesús Gerardo Hernández Ortiz y su impulso ante mi texto. Por la Universidad del Distri-

to Federal donde actualmente estudio un doctorado en Educación, casa de estudios que apoyó mi escrito.

A todas las personas que hoy están en mi vida. Las que permanecen y las que llegaron como un regalo de recompensa por tanta lucha. Mis regalos del cielo. Gracias por iluminar mi vida y ayudarme a comprender que merecía todo lo que hoy tengo en abundancia. Y lo que falta...

A las personas que se fueron, que pensaron que no valdría la pena seguir a mi lado. Aquellas que tiraron la toalla, que soltaron mi mano, y las dejaron vacías... Gracias. Gracias a ello pude tomar lo que la vida tenía preparado para mí.

Infinitas gracias por soltarme.

¿Qué creen?

¡Sabía volar!

ACERCA DE LA AUTORA.

Adriana Arely Minero Rodríguez es licenciada en Educación Especial en el área de auditiva y lenguaje. Se formó como terapeuta de lenguaje y terapeuta sensorial en el 2017, trabajando actualmente en el *Centro Terapéutico Yad Rajamim*, en la Ciudad de México. Trabaja como maestra para los colegios *Pinecrest International School México* y *Cumbres International School México*, siendo quien dirige el programa de estimulación oportuna en ambas instituciones. Tiene una maestría en psicología, especializada en educación. Es coordinadora del *Centro Psiconeuropedagógico Infantil neuroBrain*. Actualmente estudia un doctorado en Educación en la Universidad del Distrito Federal, en México. Es hablante de la Lengua de señas mexicana y fiel seguidora e impulsora de la inclusión educativa.

Este es su primer libro.

Ella vive en el Estado de México.

Su color favorito es el amarillo (gracias a Franco)

Ama las ballenas y el helado de fresa.

Su mayor sueño es tener una casita frente al mar, tener un corgi de mascota y escribir más libros.

REFERENCIAS.

- Almodóvar, M. A. (2021). *El segundo cerebro*. Paidós.
- Bucay, J. (2017). *Las tres preguntas*. Océano de México.
- Dahlke, R. (2018). *La enfermedad como camino*. Plaza & Janés.
- Dupeyron, O. (2016). *Y colorín colorado este cuento aún no se ha acabado*. Diana.
- Exupéry, A. d. (1998). *El principito*. Editora Latinoamericana.
- Freud, S. (1901). *Psicopatología de la vida cotidiana*. Alianza.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Vergara.
- Goytia, C. (2004). *Fobias, ansiedad y miedos*. Atlántida.
- Jauhar, S. (2018). *Heart: A history*. NY: Kindle Edition.
- Jauhar, S. (2018). *Heart: A History*. NY: kendle.
- Robbins, A. (2020). *Despertando tu gigante interior*. DEBOLSILLO.
- Ruiz, C. (2008). *La ley de la atracción*. España: Taller del éxito.
- Sontag, S. (1978). *La enfermedad y sus metáforas*. DEBOLSILLO.
- Stokoe, P. (1994). *La expresión corporal*. PAIDÓS IBÉRICA.

Heridas que saben a mar
Minero Rodríguez, Adriana Arely

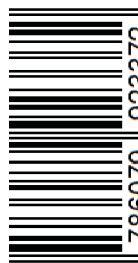
SE TERMINÓ DE IMPRIMIR EN DICIEMBRE DEL 2023 EN SOLAR, SERVICIOS
EDITORIALES, S. A. DE C. V., CALLE 2, NO. 21, COLONIA SAN PEDRO DE
LOS PINOS, CDMX.

TIRAJE 1000 EJEMPLARES
PAIDEPRÁXICO EDITORES





PAIDEPRÁXICO
EDITORES



9 786079 923372

ISBN 978-607-992333-7-2