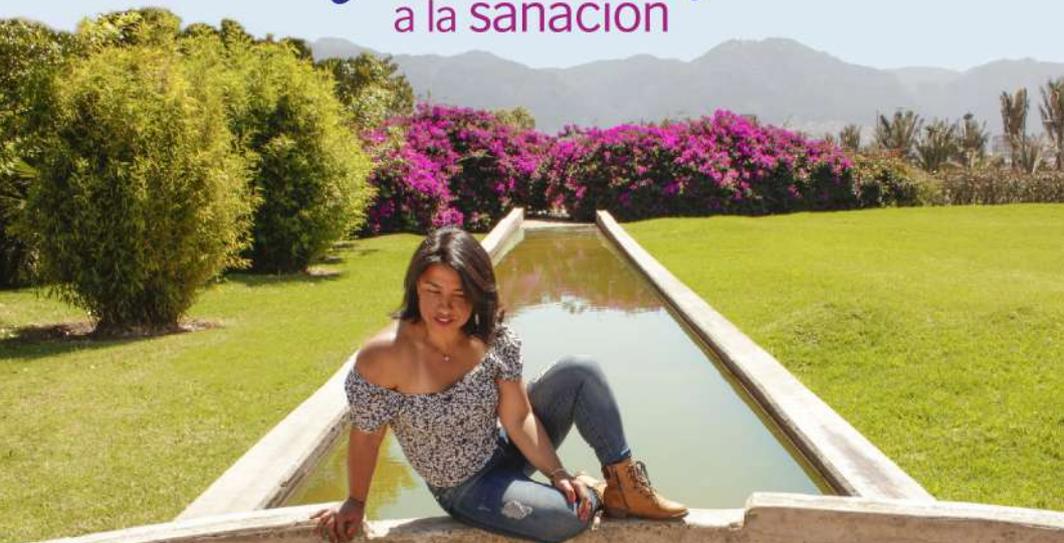


Mi camino a la sanación



Angélica Espinel

Ilustrado por: Luz Arballo y Enrique Zalamea



Mi camino a la sanación

COLECCIÓN ICOSAEDRO

Angélica Espinel

ILUSTRADO POR

LUZ ARBALLO y ENRIQUE ZALAMEA



MI CAMINO A LA SANACIÓN

Angélica Espinel ©

Ilustrado por:

Luz Arballo ©

Enrique Zalamea ©

Editor: Andrés Pascuas Cano

Cuidado de textos: Andrea Vergara G.

Foto de solapa: Lina Paola Díaz ©

Diseño y maquetación: Nueve Editores



Primera edición digital, abril 2020

www.nueveeditores.com

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de la titular del *copyright*.

A Oliver,
por ser la fuente natural de mi inspiración

MI CAMINO

¿Cómo empezar? Esa es la pregunta que muchas de las personas que queremos contar una historia nos hacemos. Tenemos claro que hay un comunicado urgente que emitir al mundo, del cual tenemos la certeza de que servirá para algo o removerá las fibras sensibles de alguien que se identifique y que, en el fondo, muy en el fondo, reconocemos en esa historia la necesidad de decirle a quien quiera escuchar que sí se puede, que se hizo y que se logró.

¿Quién soy? Angélica Espinel, una mujer de 39 años, bogotana. Me gustaba decir que era empresaria para sentirme parte del sistema; pero, en realidad, ahora me identifico como un alma libre que ya no quiere adaptarse o sentirse identificada con algún constructo social determinado. Tengo, para el momento en el cual escribo este texto, un bellissimo hijo de tres años, con quien descubrí lo que significa vivir el amor incondicional.

Lo que voy a contar está basado en un hecho real. Es una historia íntima y personal. La historia del descubrimiento de una enfermedad que me llevaría a conocer más acerca de mí misma y querer comprender cuál podría ser el camino de mi propia sanación. Aquí, como le he dicho a varias personas, “salí del clóset”; decidí aflorar al mundo, revelando aquellos secretos que guardé por muchos años y que casi nadie sabía. Vivía bajo una coraza impenetrable con la que asumí mis diferentes roles tratando de no intimar demasiado para no ser descubierta o sentirme vulnerable. ¡Qué coraza tan pesada me construí! Y la razón por la que quiero abrir mi corazón y gritarlo al mundo es porque se hace necesario compartir una parte de lo que soy, evitando pensar en los juicios, y ver mas allá de mí misma, saber que nuestras vidas tienen un propósito más elevado; que cualquier logro individual puede ser colectivo y que en común-unidad todo se vuelve más liviano y ligero de llevar. Esto también me permite dar a conocer esta parte de mí que lo logró y, de alguna forma, ayudar a otros para que puedan quitarse esas duras y agobiantes capas que los apartan de su esencia y los limitan en el pensar, en el sentir y, por lo tanto, en el actuar; si me sano yo, te sanas tú. Si lo hice yo, lo puedes hacer tú.

Este es un relato que escribo desde el respeto a todos los involucrados, valorando absolutamente a todas las personas, las situaciones, las entidades, las verdades de cada cual, entendiendo que todo lo sucedido no fue más que una proyección, una película que vivencié y a la que le añadí personajes, lugares y situaciones para que ‘tuvieran sentido’;

para darle sustento, dramatismo y, por lo tanto, hacerme parte e identificarme con la enfermedad. Hoy sé que todo lo que en un momento sentí desde mi juicio como ‘algo malo’, me trajo a este increíble momento en el que estoy; que todo fue perfecto para aprender, que cada segundo vivido fue una lección aprendida y superada, que cada momento me hizo fuerte espiritualmente y que, con cada caída y con cada lágrima, iba tomando una herramienta que usaría a mi favor. Estaba superando niveles de aprendizaje y, aunque me faltan no sé cuántos, hoy doy un vistazo atrás y, con una sonrisa llena de paz, observo y contemplo este capítulo como una de las etapas de mayor aprendizaje de lo hasta ahora vivido.



Capítulo Uno

LA NOTICIA QUE CAMBIÓ MI VIDA

“Los milagros no son contra natura, solo son contrarios a lo que conocemos de la naturaleza”. San Agustín

Era el año 1996. Me encontraba cursando grado 11, en un colegio católico liderado por monjas. Era una niña con inquietudes permanentes por aprender. Aunque la filosofía del colegio no ayudaba mucho debido a su rigidez y a la formación cuadriculada, me encantaba participar en las actividades extracurriculares, me daba la sensación de salir al mundo a vivir y a explorar ya que me agobiaban el encierro y la monotonía. Sentía que el mundo estaba afuera y que me estaba perdiendo la diversión estando sentada en un salón de clases. Solía exigirme para hacer las cosas de la mejor manera, me gustaba la competencia y ‘ganar’. Ocupaba los primeros lugares en mi colegio, lo que me hacía sentir que estaba haciendo las cosas bien. Me alegraba sentirme la “chica 10”, bien portada y sobresaliente. En ese momento, lo veo ahora, no era consciente de mi cuerpo, ni de mi espíritu. No dimensionaba el alcance de mis acciones y desconocía por completo la fuerza de mi ser, sentía la grandeza dentro de mí, pero mi entorno me obligaba a esconderla. Hoy, desde la razón, siento que ejercí demasiada presión, por verme bien hacia afuera, por enorgullecer a mis padres, a mis maestros,

a mis amigos, etcétera. Ejercí una fuerza contraria a mi esencia, y esa fue una de las respuestas que descubrí como inicio de este ciclo.

Un día, al despertar, me di cuenta de que tenía unos “tics”. Eran espasmos o reacciones de mi cuerpo, involuntarios, y que no podía controlar. Inicialmente me ocurrían estando sola y, por vergüenza, lo oculté. Pasaban semanas sin presentarse y, de repente, otra vez. Un día me ocurrió frente a una prima, quien me empujó y se rió porque no entendió lo que pasaba con mi cuerpo.

Llegó el día de mi graduación de bachiller, asistimos a una fiesta para celebrar. Ese día consumí algo de licor, no mucho, yo no era una chica que saliera mucho, era más bien tímida y reservada, con apariencia extrovertida. La noche transcurrió normal. Al día siguiente, al despertar, me sentí rara. Sentía que iba a tener uno de esos “tics” y me asusté pero no dije nada, me estaba preparando para salir con mi mamá y desde ese momento no supe más. Me cuentan mis padres y mis hermanos que caí al piso y empecé a convulsionar. Al caer, salió sangre de mi boca, lo que generó pánico ya que en mi familia no estábamos familiarizados con este tipo de situaciones. Me cuentan que desperté y respondí algunas preguntas. Aún hoy, no tengo memoria de ello. Un rato después, ya con un poco más de consciencia, me alistaban para ir a la clínica (recuerdo que en medio de la situación yo pedía que me permitieran usar unos zapatos específicos para no perder el *glamour*). En la clínica luego de canalizarme no ocurrió nada

más. Me dejarían esa noche en observación, lo que mi papá no permitió ya que no veía que algo se estuviera gestionando y no habían habitaciones disponibles. Me dejaron ir con unas remisiones para neurología y, días después en un consultorio, el neurólogo me diagnosticó **Epilepsia mioclónica juvenil**. La epilepsia es un padecimiento que se ubica en el cerebro, en la torre de control, y se define como una enfermedad del sistema nervioso que presenta una actividad eléctrica anormal en la corteza cerebral que provoca convulsiones y pérdida del conocimiento. Una enfermedad de la que nunca hubo una razón aparente para aparecer, no era hereditaria o producto de un golpe; pero de lo que sí se tenía certeza era de que ésta era crónica y de que, probablemente, no tendría cura. Se podría iniciar un tratamiento, pero podría no tener fin. Me lo describían como un corto circuito, y me explicaban que el medicamento era la cinta aislante. Aunque era a mí a quien le hablaban, me resistía a creer que tuviera esta enfermedad. Sentía que no era yo quien protagonizaba esa historia.

Si bien los rostros de los médicos no reflejaban angustia o una alarma respecto al diagnóstico, con cada palabra marcaban el destino de una persona que apenas comenzaba a vivir. Hablaban con tal certeza que era imposible siquiera pensar en contradecir el dictamen y como crecí en un ambiente de obediencia social, acepté por completo el diagnóstico, el tratamiento y las posibles consecuencias. Debía tomar unos medicamentos de forma regular, de manera juiciosa y constante. Dijeron que si seguía el tratamiento de forma

ordenada, probablemente, la dosis iría disminuyendo. Esto me sonaba raro, no entendía, estaba tan desconectada de todo que la noticia pasó desapercibida para mí. Era el tipo de noticia que nadie quiere recibir. Todo había ocurrido de una forma tan mecánica, todo tenía un proceso y una ruta a seguir que, obviamente, los médicos conocían; sin embargo para mí era como habitar en otro planeta. Luego, me realizaron exámenes: un electroencefalograma y un TAC. Vinieron órdenes médicas una tras otra, en las que me indicaban el medicamento que tendría que usar de forma indefinida, y me advirtieron que si no seguía el tratamiento como lo indicaban, ocurrirían las convulsiones y que en una de ellas podría morir.

No recuerdo haber tenido un proceso de inducción, de adaptación o de manejo asertivo, o una charla en la que me preguntaran qué pensaba o sentía y si tenía alguna duda o si quería manifestar algo. Al querer saber por su origen no hubo una respuesta que me mostrara la raíz de la situación, algo que me indicara que la ‘herida’ se encontraba en algún punto y que podía resolverlo. En ese momento, mi acceso a la información era más limitado y aunque quería saber y entender lo que me pasaba, por momentos, dentro de mí, pensaba que era mejor no preguntar; temía que si preguntaba podría enterarme de algo más terrible o de muchas más cosas que no me gustaría saber.

La vida me empezó a cambiar, mi papá hizo algunos trámites para que yo asistiera a la Liga contra la Epilepsia.

Recomendación a la que me negué, ya que quería ocultar mi condición a toda costa y pensaba que si compartía tiempo con otras personas en mi misma situación, la enfermedad se haría más severa. Prefería mantener mi condición en el anonimato. Descubrí el miedo en su máximo esplendor, empecé a explorar sentimientos de angustia, vergüenza y frustración. Me familiaricé con la idea de tener una “enfermedad crónica”, que me acompañaría mucho tiempo, junto con los sentimientos anteriormente mencionados.

Algo que ahora observo como positivo es, que al descubrir la epilepsia en mi vida, esto me obligó a interesarme por las otras partes de mi cuerpo, a querer saber cómo funciona el cerebro, qué pasaba en mí cuando convulsionaba y cuáles eran los riesgos, y, aún así, esta rebelde que se negaba a estar enferma, anulaba todo pronóstico y negaba a toda costa que mi vida se vería limitada por cualquier circunstancia. El tiempo y los hechos me demostrarían por un largo periodo lo contrario, me doblegarían y me forzarían a reconocer que sí había un tema por resolver y que mi cuerpo me estaba mostrando lo que mi alma quería gritar. Que una vez superado el tema podría continuar; pero que el sol no se puede tapar con un dedo y que, gracias a este vehículo tan místico y tan perfecto que habitamos, descubrimos las respuestas a las preguntas que hacemos, de adentro hacia afuera, en armonía, en milagro.

Mis padres ahora tenían su mirada sobre mí. Con preocupación, estaban pendientes de que me tomara los medicamentos. Cualquier movimiento brusco que hiciera, fuera producto de la enfermedad o no, lo veían con miedo. Una enfermedad, cualquiera que sea, genera más enfermedad en el entorno, a incomparables escalas y con procesos específicos diferentes; así como en una adicción, los familiares cercanos se vuelven co-dependientes a las enfermedades y les dan vida y fuerza a través del miedo. Algo tan sencillo como un desayuno familiar, se convertía en un momento de tensión cuando empezaban las contracciones musculares involuntarias; yo me sentía observada y el ambiente cambiaba, todo se volvía tenso y preocupante.

Tenía algunas indicaciones especiales como no consumir alcohol, no fumar, cero sustancias psicoactivas, debía dormir suficiente, y, aunque yo no bebía o fumaba y mi papá no me dejaba ir a fiestas, sentía que mi vida social se vería afectada porque yo estaba segura de que esta enfermedad iba a ser eterna; de que 'esto' iba a permanecer en el tiempo y 'creía' que en algún momento, cuando tuviera edad suficiente para tomar sola mis decisiones, estas variables harían parte de mi transitar por el mundo juvenil.

A los 16 años descubrí que tenía un secreto. Era una información que me avergonzaba. Desconozco si a todas las personas que padecen epilepsia les avergüenza o si fue la edad en la que recibí la noticia, ya que la adolescencia es una etapa de cambios y de adaptación social, de alguna manera queremos

ser aceptados por el entorno y tener este diagnóstico no me hacía precisamente sentirme la más popular. Una serie de juicios aparecieron en mi cabeza, como que pasaría por loca o por rara, que la gente sentiría ganas de no acercarse a mí; la paranoia empezó a tener cierto protagonismo y se volvió la base con la que asumía mis relaciones interpersonales; además, no entendía por qué me había tocado a mí, por qué había llegado este ‘castigo’ a mi vida. Empecé a sentir rabia, no me sentía como una adolescente normal, sentía que mi vida dependía de un medicamento que se volvió como una adicción y una ‘ayuda’ para poder vivir de forma ‘normal’. Lo consumía en las mañanas y en las noches; a veces, hacía trampa y no lo tomaba, solo cuando tenía en mi cuerpo la sensación de que una convulsión venía, lo tomaba (en dosis más altas) y todo quedaba superado.

Cuando pasaban largos periodos de tiempo sin consumir el medicamento, venía una de las crisis. La sensación de tener una convulsión es un poco inexplicable; aún así intentaré hacerlo. Era como un llamado que recorría todo mi cuerpo, como que mi cerebro me avisaba que algo iba a suceder, una sensación que me daba miedo, empezaba con pequeñas contracciones involuntarias y luego ya no sabía más. Esta sensación me resultaba un tanto aterradora, porque no tenía el control de mi cuerpo y él, por su propia cuenta, hacía movimientos que se veían al exterior un tanto alarmantes. Durante el proceso de inconsciencia sucedía una convulsión o ataque epiléptico que estaba acompañado de salivación espesa y mordida de lengua. Estas son las circunstancias que puedo describir ya

que son de las que tuve experiencia. Hay más situaciones en las que hay relajación de esfínteres y, en fin, varios tipos de crisis convulsivas en las que no voy a entrar en detalle ya que no es el objetivo de este relato. Al término del estado de inconsciencia y regreso al despertar, sucedía un tiempo en el que mi cuerpo estaba en verdadero piloto automático, era capaz de responder preguntas como mi nombre y mi edad; es decir, en teoría, estaba despierta; pero hasta un tiempo después yo empezaba a tener conciencia real de dónde estaba, con quién, e iniciaba a reconocer que había tenido una crisis convulsiva debido a mi cansancio acompañado de dolor corporal en las diferentes partes maltratadas, y debido a la cara de terror de las personas que estuvieran a mi lado en ese momento. En algunas oportunidades, a raíz de la gravedad de las heridas, fui llevada a urgencias.

Cuando empezaba a lidiar con las consecuencias de no haber tomado el medicamento la sensación era peor. Con cada dolor recordaba que no iba a tener una vida normal y el reproche de los médicos y mi familia angustiada no se hacían esperar; era 'normal' que me juzgaran, tenían miedo y, sobretodo, no tenían el control de lo que me pasaba, era única y exclusivamente mi responsabilidad. Claro, es comprensible que la familia alrededor no quiera verte mal, y, al querer apoyarte, ejercen un control y una autoridad que no quieres. Creo que nadie se percataba de que los golpes los había recibido yo, de que el cuerpo maltratado era el mío, de que las neuronas perdidas eran mías y con ellas la falta de memoria y la confusión durante varios días, tratando de

recordar y unir los puntos, y de que el dolor del alma era indescriptible y me pertenecía por completo. Esta es una sensación que, emocionalmente, afecta mucho el ritmo de vida normal y te pone en situación de vulnerabilidad y en un punto tan frágil que no logras ver una salida. Creo que con cada convulsión me sumergía más en mi culpa, en mi miedo, en mis complejos; sentía que no merecía grandes cosas, sentía que no podría tener una pareja, sentía que mis amigos serían temporales; infortunadamente, nada alrededor me hacía pensar lo contrario. Lo que uno llega a experimentar es realmente devastador. Al principio mis heridas eran internas, no se notaban; eso me aliviaba porque podía pasar desapercibida frente a la gente, podía disimular, mi secreto estaba a salvo. Más adelante, otra sería la historia.

Los primeros años me acostumbré a la enfermedad. Por momentos, me resignaba y tomaba los medicamentos con cierta frecuencia; sobre todo, después de una crisis convulsiva, ya que todas las alarmas están puestas y la culpa estaba presente en todos los rincones. Cuando pasaba el miedo culposo volvía a sentir esas ganas de no tomar el medicamento, de querer resolverlo por mi propia cuenta, de encontrar una respuesta. Dejaba de consumirlo y nuevamente convulsionaba. Parecía como si me indicara que la obediencia era el camino y que la necedad debía irse para seguir las instrucciones al pie de la letra. El paso del tiempo me hizo querer pelear con la enfermedad, guardarla dentro de mí con rabia. Tomaba el medicamento, pero sentía que eso no era normal. En mis actos de desobediencia, a veces pasaban uno,

dos o tres meses y no lo consumía, excepto cuando sentía que una convulsión venía; pero hubo ocasiones en las que el medicamento llegaba demasiado tarde y convulsionaba y era fatal; el ciclo vergonzoso y doloroso regresaba. A veces, pensaba en que quería que me operaran, así como sucede con otras enfermedades en las que sanan la herida o reparan el órgano afectado. Cabe aclarar que existen casos de epilepsia en los cuales es posible realizar una cirugía, ya que se encuentra focalizada y es posible intervenir la zona del cerebro afectada; ese no era mi caso. Yo quería una solución ya, rápido, algo que me sacara de esta situación y poder sentirme bien siempre, y sin dependencia del medicamento. Pero no, escogí tener una enfermedad que me permitiera recorrerme y ajustar esas tuercas que estaban flojas. Y digo la escogí, porque hoy después de tanto tiempo entiendo que fui yo quien eligió sentirse así; fui yo quien se provocó todas estas situaciones, pero también fui yo quien salió avante y superó muchas circunstancias que para mí eran imposibles.

Tener epilepsia me permitió comprender que mis padres me amaban. Crecí en un entorno donde tuve todo lo necesario: acceso a educación, comida, ropa, recreación... Sin embargo, ausencia de reconocimiento de los sentimientos. Es más común de lo que parece, pero en el afán de ir tras el dinero y la sobrevivencia se pierden la esencia del ser humano y su capacidad de amar, y son situaciones como la enfermedad las que nos mandan al ruedo de la emociones y nos permiten manifestar lo que sentimos.



1 2 3 4 5 6 7

Foto di maneggio
da la spiaggia

Capítulo Dos

MIS RELACIONES EXTERNAS

“Todas las relaciones son importantes porque reflejan lo que pensamos de nosotros mismos”. Louise Hay

Y, como el tiempo sigue corriendo, los días siguen pasando y el *show* debe continuar, mi vida así siguió. Al tener 18 años tuve una mejor amiga, que jamás supo lo que me pasaba, que no entendía cuando le hablaba de unos medicamentos. Algo le insinuaba, sin mayores explicaciones; pero jamás le conté la verdad para no sentirme juzgada por ella y sus padres, para que la verdad no se manifestara como discriminación y rechazo. Un día, en una de esas insinuaciones, ella desde su inocencia y humor frente a lo que no sabía me decía que si esos medicamentos eran para evitar que me convirtiera en hombre lobo, ¡qué terror sus palabras! Yo me reía para disimular la angustia que sentía por dentro al asumir que si supiera la verdad, tal chiste se tornaría en una ironía u ofensa hacia mí. Es increíble lo que una enfermedad puede desencadenar, y el temor que generan la desinformación y la falta de acompañamiento. Porque, si bien es cierto que era un tema de cuidado tampoco era necesario sentirme tan oprimida por una situación que no tenía ni idea cómo resolver en ese momento. Esta amistad duró algunos años. Fue una

relación en la que entregué mi amistad con sinceridad pero no me involucré tanto como para generar lazos que hicieran que me conocieran mejor y supieran este secreto.

Dos años más tarde, tuve un novio con quien tendría una relación llena de pasión por la vida, y con quien viviría experiencias con emociones extremas. Nos conocimos en momentos de transición y locura. En ir y venir, estuvimos juntos, más o menos seis años. Él tampoco lo sabía, y mantener una relación en esas condiciones era muy pesado. Tener en mi bolso unas pastillas que debía tomar a escondidas, y pasar por aburrida al no querer trasnochar o beber, eran solo algunas cosas que asumía sola para que él no me abandonara (mi juicio mental). Era mi pareja pero desconocía algo vital para mí. Yo pensaba que podría controlar el tema siempre. No tengo certeza de cómo se enteró exactamente. Fue posterior a una convulsión que tuve en un salón de belleza, cuando estaba con una amiga; no estoy segura si mi amiga le contó o se enteró por unas órdenes médicas que estaban en mi bolso. Yo le mencioné un desmayo; algo sin importancia y cuando él quiso verme, me negué; no quería que me contemplara así y lo evité tanto como pude, pero su insistencia fue mayor a mi deseo de evitarlo. Al hablarlo no me mostró una cara de susto o prevención, creo que por respeto; pero sí empecé a sentir cómo todo cambiaba. Sin embargo, enterarse es una cosa y vivirlo es otra. Una mañana que estaba en su casa, luego de salir de la ducha, me desmayé, y convulsioné; fue esa la primera vez que él experimentó solo lo que era verme en el piso sin control y posteriormente como si estuviera sin vida.

Cuando regresé de la convulsión, yo estaba en la cama y él al lado mío sin saber qué hacer o qué decir. Fue un momento muy incómodo para los dos. Me manifestó su miedo de estar conmigo. Después hablamos de lo que pasaría si tuviéramos hijos. Me di cuenta de que mi miedo más grande se revelaba ante mí. El miedo a ser discriminada por él y a que eso fuera un impedimento para casarme y tener una familia. Veía cómo él se alejaba emocionalmente por sus propios temores completamente entendibles. Su temor era para mí natural, su amor se transformó; claramente, esta no sería la relación de su vida.

Durante los años que pasamos juntos presencié dos convulsiones más, las suficientes para creer que estábamos en desigualdad de condiciones y para sentirme 'agradecida' de que él estuviera a mi lado. Para ese momento los golpes, producto de las caídas, fueron más fuertes, más evidentes. Por ejemplo, una fractura de nariz que él me cuidó y por la cual mi papá pensó que él me había golpeado. Sus cuidados fueron necesarios, reconfortantes. Sentía cómo alguien quería atenderme y hacerme sentir querida; fue lindo, mientras duró. Terminó como todas las relaciones, por falta de amor; porque el miedo fue más grande, porque empezamos a ver en diferentes direcciones. Yo, por supuesto, pensaba que era debido a la enfermedad, lo que me hacía sentir más y más rabia y menos merecedora de una relación. Estaba muy lejos de la verdad, porque otra de las enseñanzas de la epilepsia es aprender el autocuidado y el amor propio. Me creé una idea inconsciente de no necesitar una relación; de querer estar

sola; de no tener hijos; de no crear ataduras; de ser, eso sí, una mujer pila así estuviera enferma. Al final, la enfermedad no se ve, pero los resultados de ser sobresaliente me harían validada y reconocida frente a los demás; así podría tapar ese ‘defecto de fábrica’ con el que lidiaba. A partir de esa idea, cometí varios errores con mi vida amorosa, expuse mi corazón sin más ni más, y sufrí algunas decepciones interiormente, de forma callada, sin que alguien supiera en realidad lo que sentía; al final pensaba que las merecía, pues no creía poder estar con un hombre sano, ya que yo no lo era.

El día en que mi novio se enteró, mi amiga de la universidad lo hacía también. ¡Qué momento tan vergonzoso para mí! Nos estaban atendiendo las manicuristas y mientras ello sucedía empezaron los espasmos. La manicurista me preguntó qué me pasaba. Yo le dije que tenía hipo. Tras dos espasmos más, perdí el conocimiento y convulsioné y todo el proceso se repitió. Me sentía devastada. Mi amiga, su esposo, sus hijos y las señoras del salón de belleza se enteraron (nunca más volví a ese lugar). Sentía que me veían con lástima. Sentía que mi relación con ellos sería diferente, que había perdido valor, que la imagen que tenían de mí se había quebrado frente a ellos. Por alguna razón creía que era indestructible con mi caparazón de aparente bienestar y cuando alguien se enteraba era como la criptonita de mi vida. Ellos, obviamente preocupados, desconcertados, jamás se imaginaron una noticia así. Asustados y un poco molestos porque no les había contado algo al respecto, me decían que hubiera sido más fácil cuidar de mí si sabían lo que pasaba.

Tenían toda la razón; pero yo no estaba acostumbrada a dejarme cuidar. Solía pensar que era muy fuerte y que todo lo podía resolver sola.

Con cada suceso y con cada persona que se enteraba, yo creaba un juicio hacia mí. Me culpaba por no tener el control ni dejarme conocer. La epilepsia me enseñó a no tener el control, a despojarme de mi dureza, ya que al querer controlarlo todo, más de control me salía. Yo veía vergüenza en mí, donde mis allegados veían preocupación. En cada juicio me negaba a aceptar que era amor y preocupación por mi bienestar. Y el caparazón cada vez se hacía más grande; su coraza, más gruesa; su peso, más inaguantable. El cansancio de tener que disimular cuando me sentía mal, huir, esconderme.

Pasaba el tiempo y yo iba olvidando mis pactos internos de no relacionarme tan de cerca. Sencillamente, ya estaban fusionados como parte de mi ser y estar en sociedad. No tenía claro el verdadero sentir. No entendía por qué había gente tan efusiva y para mí tan loca. Los abrazos y los besos eran como actuaciones innecesarias que yo intentaba seguir aunque de forma poco fluida e inarmónica. Y como la vida es demasiado sabia y nos pone a vivir la enfermedad –y la cura, si estamos dispuestos–, empecé a relacionarme con personas efusivas, amorosas, que amaban la vida y comencé a reconocer nuevas formas de interacción social fuera de la familia. Para mí, era bastante extraño; como que lo sentía lejos de mí; como que sentía que no me correspondía y que

no era merecedora del amor. Al principio recibía y aceptaba esos sentimientos como una forma repetida de actuar; pero conforme el tiempo fue pasando fui aceptando que el amor era parte de mi vida, y que era necesario para todo aquello que quisiera hacer o emprender. Y no me refiero solo al amor romántico que nos enseñaron a entender, me refiero al amor por la vida, por mi cuerpo, por mis emociones, el amor expresado al compartir tiempo con amigos o familia, el amor que florece cuando nos sentimos plenos con nuestro propio ser y eso es suficiente. El amor que se siente y se expresa al estar rodeado de la naturaleza, el amor que nos une como civilización y que nos permite construir juntos.

Y dentro de mis relaciones efímeras recuerdo una muy corta visita al psiquiatra posterior a una convulsión y en la cual querían que yo comprendiera que debía consumir el medicamento. El sitio me resultó escalofriante. La energía que sentí al llegar no me gustó. Nuevamente me sentía fuera de lugar. No sentía que me correspondiera estar allí por no querer tomar un medicamento que negaba en mi vida. El doctor me atendió, y me regaló unos medicamentos de muestra. Me preguntó por qué me habían pedido la cita, y mi respuesta concreta fue: “Porque tengo epilepsia y no me estoy tomando el medicamento”. Por un lado, avergonzada, me sentí irresponsable; por otro lado, descarada, me sentí retándolo y, por otro lado, como en Marte porque sentía que era ridículo asistir a un psiquiatra por esta razón. El doctor me dijo un par de cosas que recuerdo como insignificantes para mí. Fue una cita en la que confirmé que si bien yo estaba

enferma, no iba a ser un externo quien me iba curar, que mi terquedad tenía una razón de ser y afortunadamente lo que vi no me gustó porque estaba decidida a no volver.



Capítulo 3

MI APARIENCIA FÍSICA

“El primer elemento de cambio es la conciencia”.

T. Harv Eker

Por otro lado, además del componente emocional que trae la enfermedad, el componente físico que trae el consumo permanente de los medicamentos, empieza a pasar factura. El deterioro al que se somete el cuerpo por el consumo de estas sustancias ácidas es serio. La epilepsia es una enfermedad muy silenciosa; bueno, hasta que convulsionas. De hecho, las convulsiones son el síntoma notorio de que está presente. Recuerdo que mis manos temblaban, como consecuencia del consumo del medicamento y era vergonzoso compartir algunos espacios sociales debido a este tema, ya que cuando tenía que alcanzar o sostener algún objeto el temblor aumentaba por mi nerviosismo al ser vista temblando.

En una de esas primeras visitas a la clínica, para mis citas de control, donde estaba escuchando y siguiendo las instrucciones del uso del medicamento, tengo presentes en mi memoria las palabras del neurólogo donde me anunciaba que a los 30 tendría problemas óseos y articulares, mi pelo y mis dientes deteriorados, la piel también tendría efectos, debía cuidar mi hígado para que no se recargara y aún así

debía consumir el medicamento para evitar convulsionar y tener un final devastador. Todo esto suena un ‘poco’ dramático y desesperanzador y calladamente lo es. La claridad del doctor en sus palabras me hacían sentir un frío interior, él ya sabía lo que me sucedería, él era el profesional experto en la materia y yo la paciente portadora de un padecimiento crónico. Y como todo augurio dicho y recibido con intención se cumplió, llegué a los 30 con algunos dolores anunciados, con el deterioro “normal pronosticado” y con la gana de transformar mi vida de la forma que fuera.

Cuando empecé a consumir el medicamento, era una adolescente, en una edad en la que pensaba que jamás llegaría la adultez y no pensaba de forma preventiva respecto a mi cuerpo; no había mayores cuidados o vanidades, todo era sencillo y muy práctico. Conforme pasaban los años, el medicamento me dejaba ver que hacía parte de mi vida. Sin darme cuenta, lo veo ahora por las fotos de la época, me veía como una mujer apagada, mi pelo lucía opaco, mis dientes con una tonalidad más amarilla, mi piel tenía un color “insano”, mis huesos empezaron a deteriorarse. Claro, es algo que va sucediendo poco a poco. Al exterior no es perceptible, nadie lo notará. Ni yo misma lo notaba. Para mí era normal verme de una manera que, acompañada de mis complejos, hacía que todo fuera coherente. En teoría, no cambia la apariencia física; no como en otras enfermedades, pero sí lucía apagada, sombría.

Recuerdo que uno de mis temas puntuales a lo largo de mi crecimiento fue mi cabello. Nunca coordinaba con mi ropa, mi cabello era lo más auténtico que tenía y no me daba cuenta. Él hacía lo que quería, parecía que tuviera vida propia, era muy rebelde y como yo tenía ganas de encajar, me molestaba su forma y su color, algunas personas opinaban que el color natural de mi cabello me hacía lucir más ruda, que si modificaba su color podría tener facciones más finas, por lo que acepté todo tipo de sugerencias respecto al cambio, para poder encajar. Empecé con un color vino tinto hasta que llegué a decoloraciones más rubias que por supuesto lo maltrataron y marchitaron. En ese momento yo no comprendía lo valioso que era mi cuerpo, lo hermoso que era tal cual como venía directo de fábrica, que cada cabello me representaba, y que era y soy hermosa a pesar de las opiniones externas que estarán ahí siempre; por supuesto, podré poner los colores que yo quiera a mi cabello, pero desde el amor y la convicción de que me harán sentirme bien, en mis diferentes facetas, desde lo que yo decida que es bueno y amoroso para mí. Hoy miro mi cabello y lo amo, me encanta que sea negro, me encanta que sea mío y lo agradezco como parte de mi cuerpo y de lo que físicamente me hace ser yo.

Cuando tomé la decisión de intervenir en mi salud y dejar de ser un agente pasivo, mi vida volvió a tener colores, y mi ropa también. Decidí dedicarme más a mí, a verme linda. ¿Por qué no? Empecé a experimentar y a permitirme dedicar recursos económicos a la vanidad que veía como banalidad, y verme

bien me hacía sentirme mejor, sonreír más, e incrementaba mi estima personal, no necesitaba que me validaran, porque yo misma me sentía bien.

Ahí identifiqué otro de mis aprendizajes importantes, a pesar de que tuviera un padecimiento, mi actitud sería radiante, porque en la medida en que elevara mi energía, que realizara actividades motivantes, que bailara, que me preocupara por mí, mi cuerpo se sentiría bien y lo irradiaría al mundo. Empecé a sentir que no había necesidad de castigar a mi cuerpo, que no era necesario sumarle a la acidez del medicamento la acidez de un mal carácter frente a mí misma. La dulzura y el autocuidado fueron poderosas herramientas de amor por mí y para mí.

Hoy también agradezco a esos medicamentos por ser mis maestros, por haber sido parte del proceso, por sostener mi cuerpo por momentos, y les agradezco por no necesitarlos más al decidir buscar otra manera de asumir mi enfermedad.

 **URGENCIAS**



Capítulo Cuatro

MI VIDA PROFESIONAL

“La salud es la mayor riqueza”. Virgilio

Estudié Finanzas y Negocios Internacionales. Empecé trabajando como secretaria en una empresa que se dedicaba a temas publicitarios, y, como era tan dedicada, con el tiempo me hice cargo de más responsabilidades. Atendía los asuntos con el ánimo de dar siempre lo mejor para que estuviera todo al día (por el mismo sueldo, para fortuna de mi jefe). Hasta ese momento, todo estuvo bajo control. Tenía un ritmo de vida que no me ponía en mayores riesgos. Fui llamada a trabajar en otra empresa que se dedicaba a lo mismo; donde me ofrecieron unas condiciones más favorables y seguía aprendiendo, avanzando en mi camino laboral. Desempeñé varios cargos que me permitirían aprender sobre muchos temas y todo parecía indicar que, en lo laboral, todo estaba bajo control; hasta que fui promovida al área comercial y la balanza empezó a tambalear. Viajé a un evento para atender a un cliente y tuve que trasnochar. Me vi un poco floja frente a mis compañeros por irme a dormir antes que todos. A la mañana siguiente, al despertar, no me sentí tan bien. La autoterapia mental y tomar más dosis del medicamento para controlarme fueron mi forma

de sentirme mejor en ese momento. Empecé a sentir que perdía control en ese entorno. Debido a la camaradería que se respiraba en el ambiente, compartíamos momentos laborales y extracurriculares con mis jefes y compañeros. En una de esas celebraciones trasnochamos, me quedé a dormir en casa de mis jefes, y al otro día, sucedió lo inevitable, convulsioné y tuve que contarles lo que pasaba. Fue una sensación entre ser descubierta por tener 'algo malo' y un alivio al quitar el bulto de mi espalda por unos instantes. Fueron comprensivos y amorosos. Les hice prometer que nadie se enteraría; pero no se pudo, tuve una convulsión en la oficina y mis demás compañeros se enteraron. Sentí su apoyo, sentí su amistad, eso hizo que me gustara mucho más compartir con ellos y ser leal a mis actividades laborales. Cuando sentía que me iba a poner mal, sabía que podía contar con ellos, informarles y, aunque no pudieran hacer nada, por lo menos podrían enterarse y tratar de cuidarme.

Para ese entonces había descubierto que si me recostaba y me daba suficiente calor, y si cerraba los ojos haciendo respiraciones pausadas, podía evitar la aparición de una que otra convulsión. Ese era un gran avance. Aquella fue una relación laboral muy cariñosa, rodeada de un ambiente alegre y un buen ritmo de trabajo; amaba lo que hacía y las personas con quienes compartía, me reía y me gozaba todos los momentos y las actividades que realizaba. Sin darme cuenta, ellos fueron mis primeros amigos que supieron a lo que me enfrentaba y con quienes viví una buena parte del proceso incluyendo mis descubrimientos sobre cómo controlarlo.

Era bueno y me resultaba menos pesado de llevar, y, aunque seguí consumiendo el medicamento, ya conocía mejor mi cuerpo y la enfermedad tenía más sentido; la sentía más mía pero no desde la rabia sino desde la comprensión. Cuando intentaba evitar las convulsiones, me relajaba y me entregaba por completo al reposo, sabía cómo hacerlo muy rápido, yo veía cómo me preguntaban luego cómo me sentía y a veces no entendían por qué no había convulsionado.

Once años después renuncié a aquel empleo, ya no sentía que quería estar allí. Me resultaba difícil seguir las políticas con las que se tomaban decisiones y sentía que no había más para mí en aquel lugar. No pasaría nada más de lo que ya estaba pasando y debía dar otro paso hacia arriba. Ahí comenzó mi vida en otro capítulo como una mujer independiente. Me enfrenté a la sensación de salirme del sistema al no tener empleo, al hacer cosas por las que me pagaran sin horarios ni jefes, me di cuenta de que tenía más cualidades de las que me imaginaba, conocí a muchas personas y mi mundo se abrió, mi contexto se amplió. Claro, el camino no fue de rosas. Inicialmente me sentía “desempleada”; tenía cuentas que pagar y me daba pánico no tener servicio de salud, porque ¿quién me suministraría un medicamento que resultaría tan costoso fuera del servicio obligatorio de salud? Me asocié por el miedo a no poder hacer empresa sola; no tenía la más mínima idea. En mi entorno vivía rodeada de personas con empleos estables. Esa sociedad no funcionó, y ese fue uno de los momentos más oscuros de mi vida. Me sentí perdida, desubicada, trasnochaba mucho porque me encantaba

bailar, y salía demasiado en las noches sin recibir el descanso apropiado. Y ¡zas! Una mañana antes de salir a cumplir un compromiso laboral, convulsioné. Fue la convulsión más fuerte que tuve, además de que ocurrió saliendo del baño de mi casa. Reboté en repetidas ocasiones contra una pared, lo que ocasionó unas lesiones en mi cara y en mi cuello bastante serias. Esta vez sí no se podía disimular. Mis padres pensaron que algo terrible me había ocurrido. Yo, en el piso, trataba de entender lo que pasaba, mientras veía cómo mi mamá lloraba angustiada. Fui llevada a la clínica y allí llegó un muy buen amigo con su hija, me miraban con susto, yo notaba cómo al estar en la clínica todos, conocidos y extraños, pasaban y no podían dejar de observarme. Algo malo tenía, no había un espejo cerca, yo pensaba lo peor y al verme... ¡Sí, era muy feo! Nada de lo cual no me fuera a recuperar, pero sí lucía como un accidente gravísimo y mi cuerpo así lo sentía. Mi novio de esa época, una relación superficial y de rumba, en menos de tres meses, presencié dos convulsiones. Eso era terrible para mí. Todo lo veía gris, sin futuro, sin algo que me hiciera tener sentido hacia mi propia vida. Mi padre, molesto por toda la situación, me decía que consiguiera un trabajo real; yo me cuestionaba mi propia vida. En ese momento de tanto nerviosismo y alteración emocional, mi cuerpo tenía que pronunciarse, explotar, reaccionar ante lo que yo callaba. Fue como una olla exprés que estalló salpicando todos los rincones. Y es, justo en esos momentos tan fuertes, que uno empieza a descubrir las respuestas, a pedir las a Dios, o al Universo, a la Fuente, al Gran Espíritu o a como cada cual quiera llamarlo. Esos momentos de tanto dolor sin que uno

se dé cuenta, van mostrando la luz suavemente. Después de tanto ruido, vino el silencio. Apoyé a un amigo en un evento donde todos los días tenía que ver muchas personas y cuando llegaban a saludarme y solicitar la información pertinente no podían evitar ver mi rostro y no saber cómo reaccionar, las heridas empezaban a sanar, y aún así las personas me observaban de una forma extraña que, en ocasiones, no podían disimular; yo, al final, sonreía. Me afectaba cada vez menos y sabía que el susto disimulado de la gente al verme era por desconocimiento. Empecé a entender que las heridas sanan, que el tiempo todo lo cura, y que el amor de la familia y los amigos de verdad, ‘los parceros del alma’, la familia de corazón, va a estar allí así nos caigamos mil veces. Este suceso me permitió identificar quién era yo en ese momento y cómo me percibían las personas. Observé que el camino que estaba construyendo tenía rosas pero también espinas, y que el amor siempre está presente para ser la medicina más sanadora que existe.



Capítulo Cinco

MI VIDA ESPIRITUAL

“La gratitud es una vacuna, una antitoxina y un antiséptico”. John Henry Jowett

Debido a que crecí en medio de la formación religiosa, el miedo y la culpa fueron protagonistas de mi vida espiritual en la niñez. Yo sentía que tenía mi propia forma de ver a Dios, sentía que la forma en la que lo enseñaban en el colegio no era totalmente cierta; pero, como no tenía otros referentes, la aceptaba y la aprendía.

Al crecer, algunos familiares me persuadieron sobre la idea de asistir a una iglesia cristiana. De pronto Dios me hacía el milagro de curarme la enfermedad; solo debía tener mucha fe, e ir con regularidad a la iglesia. Por algún tiempo asistí convencida de que la respuesta estaba en aquel lugar. Escuchaba con atención y, con el tiempo, las cosas que decían no correspondían a lo que sentía. Mi intuición me decía que debía dejar de asistir y, un día, en una de esas conversaciones con Dios, le dije que me diera señales que para mí fueran inequívocas sobre la veracidad de las enseñanzas de aquella iglesia y, efectivamente, a la siguiente oportunidad que fui, la líder de la iglesia comenzó a hablar y era como verla desnuda;

yo ya no daba crédito a sus palabras, mis oídos escuchaban y mi corazón rechazaba. Aquel lugar ya no era para mí.

Una de las cosas que entendí en ese momento fue que Dios se comunica con nosotros a través de diferentes eventos y personas, que no hay necesidad de asistir a un templo específico. No juzgo a las iglesias, allí hay personas con unos corazones impresionantes, pero yo no quería sentir más la división espiritual; sentía que podía encontrar otras respuestas viviendo mi vida espiritual de otra manera.

Desde ese momento decidí comunicarme con Dios directamente, sin instituciones que validaran uno u otro concepto, que me limitaran en mi sentir y que me enseñaran la forma “correcta de hablar con Dios”. Decidí hablarle a Él como a un padre, o a un amigo, con amor y sinceridad, contándole lo que pensaba y lo que mi corazón sentía. Me conecté desde lo más profundo de mi ser, agradecía mi vida y la oportunidad de tener otro día más para vivir, crecer y aprender. Le pedí respuestas como si fuera una niña; le pedí que me hablara con absoluta claridad para comprender el mensaje, que permitiera que llegaran a mi vida las personas correctas y el mensaje apropiado para mí. Yo no sabía que esos momentos tan mágicos me llevarían a sanarme, y en esos momentos de crisis su respuesta llegó rodeada de mensajes que podía entender con claridad. La naturaleza era parte de ellos. Me parecía hermoso y a veces me costaba entender que Dios sí me escuchaba y sí se manifestaba, era

mágico. Empecé a sentir todo lo que antes ignoraba por andar pensando en lo malo de mi enfermedad. Ahora le daba valor a una respiración, a un rayo de sol, a mi propio cuerpo manifestándose para que descubriera mi propia verdad.

Un día decidí asistir a una ceremonia de vigilia no por convicción sino por los sucesos místicos que rodearon ese día la decisión. Sentía que algo pasaría, y así entendí que diferentes ideologías pueden vibrar en el mismo amor, y comprendí que mi viaje espiritual ya había comenzado y que el despertar de mi alma era real. Para ese entonces, había aceptado la enfermedad en mi cuerpo; ya no peleaba con ella, el miedo seguía presente pero desde otra óptica. El acompañamiento de mis amigos fue vital para superarlo, podía decirles: “Tengo miedo a convulsionar”, y ellos, desde el respeto y la confianza que da el amor, me ayudaron a ver la grandeza de mi espíritu y a comprender que si había sido capaz de convivir con la epilepsia durante tantos años, podría hacerla mi compañera de viaje hasta el momento en que decidiera permitirle marcharse.

Al entrar en el mundo espiritual de una forma más consciente, descubrí en el agradecimiento y en el perdón formas más sanas de relacionarme. Abrí los ojos hacia mí y empecé a darme cuenta de mis temas pendientes; a recordar mis pactos internos y mis lealtades familiares inconscientes. Me vi con compasión y amor, con dulzura. Desde entonces, he recorrido mi infancia detectando esos diálogos internos que me crearon

heridas que todavía sigo suturando, aceptando el maravilloso ser de luz que soy y que soy una con todo lo que me rodea. Antes me esforzaba mucho por ver a los demás felices; ahora me esmero por amarme y ser feliz para que mi entorno se inunde de eso. Cada vez que quito una capa, aparece un tema, se revuelca la vida, emergen sentimientos profundos y dolorosos; pero vistos con otra perspectiva, ahí mirándome a los ojos para que limpie el camino y siga adelante.

Conocí la meditación, diferentes tipos de respiración, ejercicios corporales, descubrí la música y el baile de una forma más sana y natural. Aparecieron en mi vida los tambores resonando en mí, muy fuerte y queriendo que estuviera muy cerca de ellos. Comprendí, y sigo en el proceso de reconocer, en todas las formas de sentir una expresión de Dios.

Entendí que somos un templo sagrado y que el camino más saludable es el que nos haga sentir paz; que la mojigatería no es espiritualidad, que estar reprimidos y sin emociones no es vida; que la vida se agradece viviéndola al máximo y aprovechando los momentos preciosos que nos trae cada día. Que dormir es necesario para restaurarnos, pero dormir en exceso nos adormece frente a la vida, que es mejor arrepentirse de haber vivido y no de no haberlo intentado. Que el resultado de las experiencias vividas es lo que realmente quedará en nuestro ser y que el amor es la verdadera religión.

Uno de los primeros sentimientos que recuerdo comprender es que tenía mucha rabia por dentro; emoción que disimulaba y guardaba. Quería sanarme para empezar a amar, cuando estuviera bien, me entregaría al amor; antes no, no podía, yo misma me limitaba. Recreaba en mi cabeza lo que sucedería al contar mi secreto. Nada de lo que pensé, JAMÁS sucedió. Al aceptar a la epilepsia conmigo y hacerla mi compañera de viaje, empecé a disfrutar los momentos simples de la vida, aprovechar sin excesos las bondades de estar y sentirse vivo, así la rabia se fue desvaneciendo y el amor afloró. El amor por mí misma, el autocuidado. Mis momentos a solas se volvieron valiosos; me descubrí en amor, relacionándome desde la autenticidad.

En la última convulsión, que resultó tan dolorosa física y emocionalmente, comprendí que no me podía seguir haciendo esto, que era vital poder estar en paz conmigo, dejar de pelear con lo que soy y aceptar mi grandeza, mi nobleza; aceptar que, al intentar ocultarme, me notaba más y por cosas que consideraba ‘negativas’. Entendí que al hablar de esto lloraba menos, me expresaba con más tranquilidad, con más fe y con la esperanza de que alguien que se identificara con mi historia pudiera saber que sí hay esperanza y que solo hay que encontrar el camino propio, el que te hace feliz; dejar de vivir en función de terceros.

El camino de la epilepsia fue el mejor y más sagrado camino que pude escoger. En otras circunstancias, jamás hubiera abierto mi corazón de esta manera. Hoy agradezco esta historia que puedo compartir en amor, para que otras personas puedan comprender que sí hay una salida, que no están solas, que se puede compartir con otros la maleta para que se haga más ligera.



Capítulo Seis

MOMENTOS MÁGICOS

“Las fuerzas naturales que se encuentran dentro de nosotros son las que realmente curan nuestras enfermedades”. Hipócrates

Al quedarme sin seguridad social, la vida me sacó de mi estado cómodo; me retó a dejar los pañitos de agua tibia, y, aunque tenía reservas del medicamento, decidí no tomarlo más, decidí intentar con medicinas alternativas que me dieran otro tipo de respuestas. Indagué en la medicina china y luego asistí a un médico naturista y empecé un nuevo tratamiento. Él me advirtió que siguiera tomando los medicamentos suministrados por el sistema obligatorio de salud, y los disminuyéramos paralelamente al otro tratamiento. Pero como yo era terca, decidí quitarlos sin decirle nada.

Paralelamente al tratamiento naturista, asistí a talleres de bienestar enfocados en el manejo de la respiración, cursos de baile en los que descubrí los movimientos corporales de forma consciente e identifiqué que el cuerpo y sus movimientos son el resultado de nuestras emociones y sensaciones; que, por ejemplo, si una persona no se siente bien con su cuerpo, no se siente atractiva, eso lo reflejará en su postura corporal y en la forma de sus movimientos. Fue para mí una sorpresa entrar a clases de *sexy style* y darme cuenta

de que somos varias las mujeres interesadas en recuperar nuestra femineidad, que se va perdiendo en lo cotidiano y en el afán de cumplir con los compromisos externos. Asistí a diferentes sesiones de reconexión mente-cuerpo-espíritu, y fue revelador comprender que la medicina tiene un campo muy amplio de acción, que por alguna razón encasillé en instituciones médicas y pagos mensuales, la medicina es una ciencia dedicada al estudio de la vida y la salud, y dentro de ese concepto caben todas aquellas actividades que generen bienestar y sincronía a nuestro ser.

Un tiempo después del tratamiento, en el cual el médico identificó altos niveles de estrés, me dijo que ya no había necesidad de hacer nada más. Me fui a mi casa tranquila y feliz, pensando desde mi cabeza que todo estaba resuelto. Un día sin más ni más sentí que convulsionaría. Todo se me revolcó. No tenía medicamentos porque los había botado en un acto de desapego total; tampoco tenía medicamentos alternativos. Salí corriendo donde el médico, y él me dijo: “La enfermedad ya no está en su cuerpo, está en su cabeza”. Fue revelador, tan solo me dio algo para el dolor de cabeza, asegurándome de que él ya no podía hacer nada más por mí que yo no pudiera hacer sola. Ahora tendría que trabajar en mi cabeza la idea de no estar enferma. Esto lo agradecí, no me engañaba. Hubiese sido más fácil para él sugerirme más medicamentos con tal de no perder un cliente. Qué paradójico. Era libre, pero mi poderosa mente sentía los barrotes de la prisión que me había construido. ¡Ahora tenía que desbaratar esa cárcel y salir corriendo a vivir!

Hubo tres momentos de intento de convulsión, en tres ocasiones de no haber dormido; fueron momentos de confrontación y de amor, ¡qué momentos más transformadores! El último de ellos parecía recreado por *Hollywood*. Estaba en un prado verde, hermoso y la lluvia caía como limpiando mis heridas y bañándome de amor. Yo, con mis ojos cerrados, sentía como un abrazo del Universo el agua en mi cuerpo, sentía que todo era posible y que estaba libre. Esos instantes fueron hermosos, únicos, y los quiero entender como los cierres del capítulo de la convulsión.



Capítulo Siete

MIS ENCUENTROS POSTERIORES CON LA ENFERMEDAD

**“Panal de miel son los dichos suaves; Suavidad al alma y
medicina para los huesos”. *Biblia***

Y hasta ahora en lo relatado pareciera que todo tuvo un final feliz. En realidad, no sé el día exacto en que dejó de suceder. Solo sucedió y empecé a pensar en la enfermedad como esa persona que hace rato no te visita, “¿Que será de la epilepsia? Hace rato no se asoma a recordarme algo”. Y así me di cuenta de que las convulsiones no regresarían más. ¡Qué ALEGRÍA! Sentí el corazón lleno de júbilo y de gratitud con Dios y conmigo misma por todo lo vivido; no más volver al médico, no más depender de algo para vivir.

En uno de esos días posteriores a estar enferma, en una de esas acostumbradas vigiliadas, estaba rodeada de mujeres que querían ser madres. Yo las observaba con extrañeza, ¿cómo es posible que quieran ser madres? Somos mujeres libres, profesionales, con todo el tiempo para hacer lo que queramos sin ataduras. En mi corazón no entendía y juzgaba ese sentir, porque pensaba que las mujeres ‘modernas’ no tenían familias ni hijos. Era mejor que se concentraran en el ‘éxito’, visto desde lo que la sociedad valida. Para ese entonces, yo tenía síndrome de ovario poliquístico y un desorden hormonal.

Dos condiciones que no me permitían quedar embarazada con facilidad, lo cual me hacía sentir alivio y tranquilidad. Esa noche, sintiendo y pensando en lo que realmente importa, agradecí profundamente mi vida, agradecí infinitamente a Dios la posibilidad de ser libre de medicamentos. Al echar un vistazo al ruego de estas mujeres, me entregué por completo a Dios y le dije: “Dios, si mi destino es ser madre, no lo voy a negar más, que sea Tu voluntad en mí, lo acepto”. Un mes más tarde quedé embarazada. Con ese hecho comprobé cuánto poder tiene la oración y el poder de la intención; cuando el corazón habla no hay más que hacer.

Luego de la ceremonia de vigilia seguí mi vida, olvidando aquel momento. Y si bien estaba embarazada, solo tres meses después me enteraría de que lo estaba. El padre de Oliver, mi hijo, y yo no teníamos una relación precisamente seria y organizada; intentamos tenerla, pero uno no puede obligar a nadie a seguir otro camino que no sea el de su propio corazón.

El momento de enterarme de mi embarazo fue muy gracioso. Yo estaba subiendo de peso, por lo que empecé una dieta que me mataba de hambre, y aún así seguía subiendo de peso. Además, yo era felizmente irregular con mis menstruaciones, o sea que no contemplaba un embarazo al presentarse algún retraso. Fui a unos controles y la doctora que me atendió ese día, me pidió una prueba de sangre por si las dudas. Ella me dijo: “Descartemos, tú no estás embarazada”. Y ¡plop! Aquel resultado positivo sería la cachetada a todo lo racional.

Quisiera decir que la noticia me alegró, pero llegaron a mí todo tipo de miedos. Recordé que años atrás me habían advertido que no podía quedar embarazada sin planeación y sin un ajuste en el medicamento, ya que tendrían que suavizar la dosis para que el bebé no tuviera algún tipo de malformación, y que las mujeres con epilepsia deben tener un buen seguimiento para llevar su embarazo de la mejor manera. Yo en mi ser sentía que ya no tenía epilepsia, hacía dos años no tomaba medicamento alguno, las convulsiones habían desaparecido, pero médicamente no se sabía; médicamente era un paciente que no había regresado a su control médico, que irresponsablemente había suspendido su medicamento y que podría estar en riesgo.

En ese momento empezaría el recordatorio mensual de que “tenía epilepsia”. En cada control prenatal era mirada como una mujer irresponsable e incluso ignorante aunque les dijera que llevaba dos años sin convulsionar. Como había escuchado que los altos niveles de dolor durante el parto pueden desencadenar una convulsión, llegué a ese momento con miedo. Mi temor fue incrementado por el paramédico que me llevó a la clínica. En un momento de extremo dolor, salió la debilidad en mí, y le dije al ginecólogo: “Hágame una cesárea, me duele mucho y tengo epilepsia”. Qué momento tan gracioso. Yo esperaba compasión de parte del médico y él me respondió: “Mujer, si no ha convulsionado hasta ahora, ya no lo va a hacer. Respire, el dolor va a incrementar, pero tranquila todo está bien”. Uf, ¡qué alivio! Me reí y agradecí al médico sus palabras sabias, en un momento como estos.

Y así fue la manera como me volví mamá de un adorado hijo, con quien aprendo y recuerdo mi niñez. Considero que con este episodio saqué a la luz médicamente que también estaba sana.

En una de mis conversaciones con Dios, nos alegrábamos de este capítulo de mi vida; de la prueba superada y yo le preguntaba a Él, ¿qué tal que alguien más supiera que se puede sanar? Un día, estaba caminando en el puente peatonal que atraviesa la calle 26, cerca de la Universidad Nacional en Bogotá, y una adolescente casi cae en mis pies. Pude reconocer rápidamente que tendría una convulsión. Su mamá me miraba con mucho temor. Comencé a sobar las manos de la joven, a decirle algunas palabras. Se relajó y no convulsionó. Luego se levantaron y se fueron. Fue revelador. En ese momento pude apoyar a una persona en mi misma condición. El sentimiento que me recorrió fue inmenso. Desde ese día empezó a verse el panorama claro respecto a compartir esta información. Recuerdo haberle dicho a la mamá de la niña, para que tuviera confianza: “Yo también tengo epilepsia”. Ella se identificó y permitió que interviniera. Ese día veía un espejo de mi pasado. Su padre llegó después y pude ver una radiografía de sus vidas, en una estructura familiar que fácilmente incubaba la enfermedad. Y lo anterior lo digo con el mayor respeto posible y comprendiendo que la familia es el núcleo mas importante de la sociedad, en el cual tenemos el poder de amarnos y apoyarnos sin juzgarnos.

Años más tarde, en un banco, vería una mujer entrar acompañada de un perro, tenía epilepsia y no podía estar sola. Al salir, tuvo una convulsión, el perro la cuidaba, los alumnos de una universidad cercana apoyaron, avisé a la persona del banco para que llamara a la Policía. No hice mayor cosa que estar presente y ver que ella se despertara. Yo sabía lo que ella sentiría al despertar, por eso me quedé. Sabía que se asustaría y, de alguna forma, pensaba que si yo me quedaba podía serle útil. Llamaron a su familia. Cuando estuve segura de que la Policía se haría cargo, me fui. La mujer me agradeció. No sé específicamente, por qué, pero sentía que álmicamente había hecho algo. Este hecho corroboró que por alguna razón logré superar esta enfermedad y sería bueno compartirla, aunque ignoraba cuál sería la mejor manera.

Decidí empezar a hablar de la enfermedad de forma abierta, cuando me subía a taxis o a *Uber*. Al hablar con los conductores del tema, me compartían sus historias sobre algún familiar con epilepsia. Me di cuenta de que es una enfermedad muy común pero de la que poco se habla. Cuando les contaba que me había sanado, les resultaba curioso y querían saber la forma, que les sugiriera el médico o la forma de ayudar a su familiar. Desde el respeto a cada proceso, les hacía algunas sugerencias, indicándoles que cada persona tiene sus temas pendientes por resolver, dejándoles claro que cualquier enfermedad la recreamos nosotros y, como tal, tenemos la capacidad de salir de ella. Me di cuenta de que, al compartir la historia, una luz se encendía en la cabeza y en el corazón

de la persona a quien le hablaba, había una esperanza. Por otro lado, hablarlo también era una forma de desahogarme y sanar; cada conversación era terapéutica, y algo afloraba y algo sanaba.



100% RESPONSABLE

PROSPERIDAD

NUEVA PERSPECTIVA

FEBRERO

3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Capítulo Ocho

¿POR QUÉ COMPARTIRLO?

“Convierte tus heridas en sabiduría”. Oprah Winfrey

Y, ¿por qué decidí contar esta historia? Porque quiero transmitirle a la gente que sí es posible sanarse de tener epilepsia. He escuchado a muchas personas recuperarse de diferentes enfermedades y es maravilloso. Hasta ahora, desde que descubrí la enfermedad, la traté y salí de ella, he escuchado desesperanza, pocas posibilidades de recuperación, panoramas fatales y resignación. Seguramente, al igual que yo, hay personas que han logrado superarlo, pero es un tema callado, que se menciona poco y en mi opinión hay que darle una voz más potente desde la esperanza en la recuperación, desde el enfoque de lo que sí hay y de lo que sí se puede hacer, hay padres preocupados por sus hijos, queriendo obtener más información que los ayude a ser mejores guías; parejas que no saben cómo asumir sus relaciones o que tienen miedo, y lo que las personas deben tener claro es que frente a una situación de enfermedad hay aprendizaje y hay mucho por hacer, por resolver y por supuesto por sanar. La tarea es llegar al milagro de descubrir ¿cuál es ese pensamiento, esa creencia o ese sentimiento que te llevó a esa situación?, ¿cuál situación familiar te afecta al punto de generar un malestar

físico?, ¿cuáles son las rutinas de vida que podrías mejorar para sentirme mejor? y ¿cuál es el entorno más sano y seguro para tu vida?

La epilepsia es una enfermedad que por su sintomatología avergüenza y genera una necesidad de secreto, de silencio (ese fue mi caso), en esa medida considero que si somos más las personas que hablamos de lo que funcionó para nosotros, la onda se hará expansiva y habrá una luz para aquellos que aún se sienten atrapados. Gracias a las redes sociales, hoy es más fácil hacer comunidad y encontrar información útil, conocer testimonios de vida, y, en esa medida, me quiero sumar a esa verdad que representa tener salud y estar y sentirse bien al estar vivo.

Por otro lado, aunque se sabe que la epilepsia es una patología que se encuentra ubicada en el cerebro, en algunos casos, no tiene un hematoma, un tumor o algo físicamente visible, para focalizarla y, como fue mi creencia, pensaba que no habría una respuesta que me ayudara a salir de ello.

Me mueve demasiado el hecho de saber que alguien se identifique con la historia y de que la vida de ese alguien pueda ser transformada. Tardé mucho tiempo en escribir, porque no sabía cómo debía empezar. Al final, escribir fue la primera herramienta que surgió. Tuve cerca de mí a ángeles disfrazados de amigos que me impulsaron y me animaron a hacerlo; ya que algunas veces pensaba que esta historia podría pasar desapercibida. Ahí aparecía el miedo. Luego, mi lado

más valiente me convenció de que yo había dado un paso que no era tan fácil y de que, probablemente, si yo hubiera tenido a alguien a mi lado mostrándome que se podía, el camino hubiera sido más llevadero y lleno de esperanza.

Algunas personas piensan que lo que ocurrió fue un milagro y lo fue; pero no desde la forma cristiana de la palabra donde las cosas ocurren porque sí, sin más ni más, por la bondad de un ser que bendice o castiga. El milagro ocurrió al cambiar la percepción sobre mí, al amarme y conectarme con el entorno, al conectarme con Dios desde mi espíritu; al querer cambiar mi vida monótonamente enferma por una vida divertidamente saludable. El milagro más importante fue dejar de verme como una víctima y tomar acción frente a lo que me sucedía.

También quiero contarlo porque así como yo elegí tener epilepsia, otros escogerán el mal-estar que se acomode a su proceso de vida. Ese fue otro de los maravillosos descubrimientos: que una enfermedad es un mal-estar frente a la vida, una situación incómoda que te saca lágrimas y con la cual trabajas hasta el cansancio. Yo, cada día, enfrento otro tipo de situaciones (todos lo hacemos), en las cuales mi cuerpo me permite recordar que estoy viva, que siento, que me duele, que es necesario ajustar decisiones, que sería bueno cambiar el rumbo. Ahora las agradezco, ya no me victimizo ni me siento perdida, ahora las asumo con responsabilidad y entiendo que la única responsable de mi vida soy yo y que a nadie puedo culpar, ni a Dios ni al destino ni a mi

familia ni a mi jefe ni a los que considero mis ‘enemigos’, de nada. Solo soy yo quien puede influir en mi mente, en mi corazón y en mis sentimientos. Sigo en un proceso de aprender, de conocerme, de sentirme y de descubrir qué es lo que quiero para mí, y más ahora que tengo un hijo y que comprendo que él llegó a mi vida como un regalo maravilloso pero también con una responsabilidad impresionante de ser el mejor ejemplo que pueda ser, y de ser un buen referente de mujer que él reconozca, ya que mis actos van a impactar su vida y que siendo mi mejor versión y mi mejor amor, lo podré ser para él también.

Hay personas que tienen enfermedades, leves o graves de acuerdo a lo que para cada uno represente; debido a la forma como fuimos educados la mayoría de las personas, es normal querer que un médico te resuelva el problema, es normal ver hacia afuera y esperar que un ‘milagro’ ocurra. A esas personas, mi invitación muy especial es a conocerse, a entenderse y a revisarse. Los mal-estares en la vida son nuestra responsabilidad así como el generar recursos, casarse, tener hijos, etcétera. Se hace necesario tomar consciencia de todos los aspectos de nuestra vida y hacerse cargo de ellos, es tan importante asistir al colegio como tener recreación y es igual de prioritario atender un dolor físico como uno emocional. Es posible que las personas crean que los mal-estares son parte del destino o que son así y ya; pero no es natural estar enfermo, no es natural que nuestro cuerpo no cumpla sus funciones vitales, y es mejor intentar escuchar la voz de nuestro cuerpo para que no se manifieste de una

forma más grande o errada. Cuando uno se entera de que está enfermo, acude al médico y ya. Realmente uno 'no sabe' por qué está así. Existen dos caminos, la ignorancia o el conocimiento de sí mismo. Hoy hay muchas herramientas y personas dedicadas a los temas de salud, todos prestos a atender. Es solo la calma, respirar y empezar a andar el camino del lado de la enfermedad, lo que te va llevando a tu encuentro contigo mismo.

Descubrir que tenía epilepsia en la adolescencia marcó profundamente mi vida, tanto, que me hizo comportarme en algunos espacios como no era realmente, me cubrí bajo la máscara de una persona callada, prefería pasar desapercibida, ser invisible, para que en algún momento de brillo las convulsiones no me llevaran a tener una situación vergonzosa. Al escribir este libro estoy exponiendo varios aspectos de mi vida, poniéndolos sobre la mesa para revelar algunas variables emocionales que tiene la enfermedad con el único propósito de que otros jóvenes diagnosticados comprendan que no están solos y que descubran en este testimonio una persona que lo vivió y lo superó.

Otra de las razones poderosas que me llevó a escribir, fue la forma como médicamente fui tratada. Por supuesto tuve lo que 'necesitaba'. Para el momento que fui diagnosticada, año 1996, el manejo doctor-paciente fue bastante indiferente, hubo neurólogos que parecían ser fieles a su vocación y me miraban con humanidad, con consciencia; para otros, era un turno más en la lista del día. De alguna manera, la

indiferencia de los médicos frente al tema me generaba más rechazo hacia la enfermedad, porque no quería asistir a más citas medicas. En el camino encontré médicos fríos, ausentes, cuadriculados. En la medida en que fui aceptando mi situación también descubrí personas humanas, ejerciendo su profesión con amor desde su conocimiento. Posteriormente llegué a manos más sabias y cada vez más sincronizadas conmigo. Y eso es algo vital que quiero que comprendan, el exterior va a ser el reflejo de lo que sentimos adentro. En la medida que nuestro amor a nuestra enfermedad y a nosotros mismos aumente, encontraremos las herramientas que resuenen con nuestra vibración o emanación de energía.

De todas maneras, me parece apropiado que las personas que se dedican a las áreas de la salud, comprendan que su labor es vital, que una palabra fatal o mal dicha puede dañar la vida de una persona, y que en sus manos está el llevar a un paciente por el camino del amor o del sufrimiento. Las noticias no siempre serán positivas, ya que cada cual elige cómo vivir su enfermedad pero siempre habrá una forma de comunicarla con respeto, empatía y cuidado. El dictamen de un médico para algunos pacientes es como la voz de Dios, es una verdad inescrutable. Lo que le sugieren al paciente es escuchado, casi siempre atendido, esta labor es hermosa porque su enfoque principal es cuidar de la vida. Solo que, a veces, en el afán de atender en los 15 minutos a los que te haces acreedor por tener el bono médico, todo se torna inhumano.

Cabe resaltar que los médicos nos guían a partir de la información que les suministramos, que nos hacen un diagnóstico y nos sugieren unos medicamentos, pero que nuestra salud está en nuestras manos; que nuestro destino es 100 % responsabilidad propia, y que puedo ser víctima del sistema esperando que alguien me ayude o puedo tomar las riendas de mi vida y buscar las mejores respuestas y las que más se acomoden a lo que yo necesito.

Y que sea este el momento oportuno para agradecer a todas aquellas personas de las diferentes ramas y formas de ejercer de la medicina que cuidaron de mí, que me sostuvieron y me apoyaron, su conocimiento fue invaluable, su aporte a mi proceso fundamental y sus actos que, en momentos de dolor, fueron milagrosos. Gracias a los diferentes profesionales de las áreas de la salud por dedicar su vida al cuidado de las personas, gracias a los investigadores que tienen inquietudes permanentes por estudiar y descubrir el funcionamiento de esta maquinaria tan compleja que es nuestro cuerpo y por aportar nuevas herramientas de mejoramiento.



Capítulo Nueve

MI PROPIO ÉXITO

“Lo pequeño cuando se hace de una manera grande, se convierte en algo admirable”. Mario Alonso Puig

Desconozco por completo lo que pasará al publicar este escrito, de pronto impacte un corazón, de pronto muchos; pero ya salió a la luz, y de eso se trata la vida, de superar los miedos limitantes y dar pasos pequeños y grandes. Y así como este éxito, seguiré teniendo otros en mi vida que ya no tienen que ver con el concepto de éxito que se vende a diario, de forma general, con la mirada hacia afuera, con estabilidad económica y una familia de foto. La vida de todos es diferente y con variables propias, y cada cual puede sentirse feliz y valorar sus avances, como superar el miedo a las alturas, aprender una receta nueva de cocina, aprender a conducir, lograr un grado en la carrera que te gusta, hacer un viaje muy anhelado, o, incluso, superar una pérdida; esos éxitos acumulados son los componentes de la vida.

Al escribir este libro estoy interiorizando el verdadero valor de un logro y es la comprensión de lo necesario para alcanzar una meta, poder compartir con otras personas mis herramientas, mis trucos y mis experiencias de tal manera

que resuenen en más corazones y podamos ser muchos más quienes superemos y alcancemos triunfos personales en materia de salud que en algún momento se puedan llegar a ver lejanos. Me estremece la idea de ver que las personas estemos sanas y felices, que esos muros que construimos con dolor se puedan derrumbar con el impacto contundente del amor. A continuación, y, para terminar, quiero dejarlos con algunas sugerencias puntuales y con unos maravillosos descubrimientos. Espero haberlos dejado todos plasmados. Para algunos pueden resultar sencillos, para otros complejos, pero para mí fueron parte de MI ÉXITO PERSONAL en el proceso de profundizar y resolver la enfermedad que me acompañó tantos años.

* * *

SUGERENCIAS

1. Toma la decisión consciente de querer transformar esos aspectos de tu vida que te llevan a estar enfermo. No se trata de un día específico, de una hora o de una frase definitiva. Es un camino que toma tiempo, que requiere consciencia, en el que hay que exigirse con amor transformar tu vida pero, sobre todo, tenerte paciencia para entender que hay que cambiar algunas ideas de tu pasado que afectan tu presente. Acepta que estás pasando por una situación de salud que te afecta física y emocionalmente, que genera dolor, y que está ahí como tu maestra y que así es; pero que, por otro lado, tomas la decisión de aprender y evolucionar lo que sea necesario para permitirle irse en el momento mas apropiado.

Es imperativo moverse, claramente no vas a recuperarte de tu situación actual si te quedas parado en el mismo sitio, con la mirada actual de la situación. El amor al cambio y la sensación de bienestar que viene con él te ayudarán a encontrarle sentido a la enfermedad y a su posible cura.

Algunas personas pensarán que esto no aplica para personas que nacieron con epilepsia o para sus familiares, yo desconozco la raíz de las situaciones de enfermedad que estás atravesando, pero lo que he alcanzado a comprender es que si estamos viviendo esta situación tiene un propósito de entendimiento y de aprendizaje, bien seas la persona enferma o el familiar que está acompañando este proceso de enfermedad.

2. Autoconocimiento. Es un proceso gradual, se logra poco a poco, ten paciencia contigo mismo, ya que si has sido una persona obediente y fiel seguidora de las reglas sin cuestionamientos, educar tu cerebro para la autonomía requiere dedicación y consciencia. ¡ADVERTENCIA! En el proceso de saber quién eres aparecerán fantasmas, tu sombra se hará presente, tus mayores temores se van a asomar para mostrarte lo que hay que resolver. Agradece a cada manifestación de oscuridad porque no es más que la oportunidad divina de crecer, de sacudir el polvo, de pelar las capas de la cebolla. Una vez que tomas la decisión consciente de crecer y evolucionar, todas estas cosas van a empezar a ocurrir; es inevitable porque abres la puerta para sacar esa serie de situaciones o mal-estares que han hecho de tu vida algo no tan feliz, o que te han producido insatisfacción o que han hecho que sigas en las mismas situaciones dando vueltas en círculo.

Reconocer quién eres implica ir a tu infancia, recordar qué te gustaba cuando eras niño, qué te hacía reír, cuáles eran tus actividades favoritas, qué libros preferías; en fin, tomarse un

tiempo de calidad para dibujar y que la inspiración aflore, al igual que los sentimientos. Es hermoso cuando descubres que eres un ser sensible y te das cuenta del potencial tan grande que eres, que tu vida es más que una serie de rutinas que te obligan a pertenecer a un sistema que te agobia.

Considero que toda la vida estamos cambiando de gustos y formas de pensar y de ser. En eso consiste la vida. Pero hay una esencia natural y muy íntima que representa quiénes somos; es ahí donde podríamos buscar y curiosear para llevarnos maravillosas sorpresas.

En este mismo proceso de reconocer quién eres y qué es lo que quieres en realidad, personas vendrán y se irán, los lugares que frecuentas podrían cambiar y tu vida sufrirá ajustes necesarios. Las enfermedades en ocasiones pueden nacer en entornos tóxicos, de comunicación violenta, no solo física sino verbal; algunas personas entienden el maltrato como una forma de relacionamiento, pero el cuerpo en su infinita sabiduría va dejando ver lo que no es armónico en nuestra vida y lo manifiesta mediante un síntoma.

3. Apertura a recibir la ayuda. En estos años de observación de mi entorno he identificado que cuando abro mi corazón y creo el ambiente necesario para recibir, el apoyo llega. Cuando nos enfrentamos a un diagnóstico médico que consideramos negativo, parece que estamos solos enfrentando algo “desconocido”, nos encerramos en nosotros mismos a pensar y crear finales nefastos o historias en nuestra cabeza

que nunca ocurren. Entrégate por completo, ríndete y desde tu corazón reconoce que existen personas y herramientas que te van a ayudar a sobrellevar esta situación. Las ideas que tienes preconcebidas y aprendidas en tu mente tratarán de limitarte y de sabotearte, pero acepta que la vida es buena y que sí existe la ayuda para ti. Lee, investiga, analiza, cuestiona, observa, enfócate en la información que te genere bienestar y cambia algunas rutinas. Como, en este caso específico, estamos hablando de salud, es probable que tu cuerpo manifieste síntomas más intensos, que te sientas mal, que haya algún tipo de resistencia y que creas que es mejor seguir igual que siempre; mi opinión al respecto es que persistas un poco más, las respuestas podrían estar del otro lado.

Yo no te voy a recomendar un sitio específico, una línea de salud, un gurú exacto, lo que quiero que sepas es que cada cual encuentra la ayuda en un lugar diferente y se ajusta a sus necesidades, en la medida que tu contexto se amplíe vas a dar espacio a mayor información y a mayores posibilidades de descubrir personas y lugares que se adecúen a lo que sea mejor para ti.

4. Aceptación. Acepta tu situación actual. En este momento específico de tu vida si estás en medio de una situación de enfermedad, la realidad es que tu cuerpo presenta una sintomatología que hay que atender y por supuesto no obviar. Si fuiste diagnosticado con Epilepsia, lo cierto es que presentas una condición neurológica que te está afectando; aceptar tu situación es ponerle la cara asumiéndolo con responsabilidad

y si lo puedo llamar de alguna manera también podría ser heroísmo, porque en mi opinión son héroes quienes se hacen cargo de sus asuntos que suponen una real dificultad.

Acepta la idea de que puedes sanarte. Es una de las partes más importantes, porque nada funciona si no tienes la certeza de que es posible, y quiero decirte algo: ¡ES POSIBLE! En el momento en el que lo incorporé a mis creencias, siento que trabajar por ello se hizo orgánico a mi estilo de vida y tenía sentido el hecho de recuperarme.

Piensa en la enfermedad como una situación por resolver, si consideras que ya lo hiciste todo, le habrás puesto un límite, incorporar la idea de tener posibilidades, va a generar en tu ser la sensación de querer ir a descubrir mas respuestas y te aseguro que te sorprenderás de los resultados

5. Descubrimiento de tu camino espiritual. En todos los momentos de la vida es indispensable ir a la Fuente, a Dios, o a lo que para ti represente ese ser que no vemos pero que sentimos. Hay que tener claro que somos unidad y que todo está adentro, solo es cuestión de descubrirnos. Es vital comprender que somos más que un cuerpo con funciones específicas, que dentro de nosotros se desarrolla una mecánica perfecta y coherente que actúa maravillosamente para permitirnos ser lo que somos; además, tenemos una Chispa Divina haciendo que todo en conjunto esté funcionando como un increíble milagro.

Es irrelevante el camino que hayas escogido para tener una vida espiritual, lo indispensable es que lo tengas y aprendas a conectar contigo mismo, que sea cual sea tu convicción logres llegar a la fuente y escuchar adentro para evitar las confusiones y distracciones del ruido que tenemos afuera. Podremos descubrirnos en autenticidad al amarnos y aceptarnos tal cual somos y aceptar a los demás como son y respetar de igual manera su forma de ser y de sentir el amor.

6. Sé feliz, vive y disfruta el proceso. Todo paso andado, doloroso o fuerte, es un paso hacia adelante, es un escalón que avanzas, es un paso para sentirte mejor y, así tu mente genere mal-estar en tu cuerpo, ten la certeza de que sí vas por el sendero correcto. Reír y disfrutar de la vida son decisiones, no te voy a decir que te rías luego de tener una convulsión, pero sí puedes elegir ser consciente y realizar actividades que te relajen, hablar de temas que te hagan sonreír, realizar actividades físicas tan sencillas como salir a caminar y respirar; son esos sencillos detalles los que pueden transformar un momento incómodo en una experiencia de aprendizaje.

Vivir el proceso es necesario, involucra a tu entorno cercano en tu recuperación, es necesario que tu familia, tus amigos y, en general, las personas con las que te relacionas en el día a día estén enteradas de tu situación para saber cómo reaccionar frente a una crisis, explicarles lo que sientes les dará información valiosa para apoyarte, junto a ellos el camino va a ser más ligero y lleno de aprendizajes para todos. Al conectar contigo, conocerte y sanarte vas a descubrir en ti habilidades

y capacidades que no sabías que tenías y que son necesarias para avanzar en el camino del bienestar. Al querer caminar la enfermedad y comprenderla, el miedo irá disminuyendo y ella se tornará más llevadera.

7. Constancia con tu tratamiento médico. Al inicio te compartí mi historia, diciendo que había tomado decisiones radicales. Ese es fue mi caso, no el tuyo, no todos somos iguales, y cuando decidí hacerlo, tenía la certeza dentro de mí, sabía en el fondo de mi vida que iba a superar todos mis temores, pero eso tuvo su momento, pasaron muchas cosas antes, una de ellas, fue conocer mi organismo, su funcionamiento, qué generaba malestar, qué producía bienestar, cuáles sucesos desencadenaban una convulsión, qué situaciones me llevaban a altos grados de estrés, etcétera. Mi sugerencia es, que a partir del momento en que sientas que quieres iniciar un nuevo camino, continúes con el tratamiento médico y realices aprendizajes y actividades alternas que te vayan indicando poco a poco el momento de dejar el medicamento y/o tomar una ruta diferente. Y deja que todo fluya; no le pongas tiempo, no lo condiciones, no lo justifiques, no opines, simplemente deja que todo suceda y confía en el camino de tu curación.

8. Agradecimiento. Es necesario vivir en estado de gratitud. Entiendo que puede resultar difícil agradecer una enfermedad, pero ¡HAZLO! Es una de las formas más sanadoras de descubrir y escuchar las respuestas. La gratitud en momentos de aparente dificultad es una amorosa herramienta que te permitirá ver el lado amable de lo que te está ocurriendo y esa vibración de amor mediante la gratitud despejará caminos, abrirá puertas y generará el ambiente propicio para que puedas experimentar los milagros.

- Agradece el milagro de una respiración, sobre todo después de haber tenido una convulsión, es una fortuna tener otra oportunidad de continuar tu vida y disfrutar el oxígeno que entra en tu organismo.
- Agradece la oportunidad de tener consciencia y de que tu cerebro continúe desempeñando sus funciones vitales.
- Agradece la vida y el amor de los médicos y enfermeras que te brindan atención oportuna, cuidan de tu vida, que te están apoyando y escuchando.
- Agradece tener epilepsia como una enfermedad que te permite poner atención especial sobre tu cuerpo.
- Agradece el amor de las relaciones actuales y la distancia de quienes se alejaron por diferentes circunstancias.
- Agradece a los medicamentos que estás tomando, y que en este momento son tu apoyo presente y agradece la medicina que llegará para darte mayor autonomía.
- Agradece tu vida en todo su esplendor, eres un ser maravilloso con facultades por descubrir y retos por superar.
- Agradece tu entorno académico o laboral ya que, a pesar de que pueda a veces ser complejo desempeñarte al 100%, es un espacio de crecimiento para tu vida.

Estas son solo algunas frases de gratitud que parecen obvias, pero es que al estar inmerso en la enfermedad no son visibles.

Salir de la queja y entrar en estado de gratitud te permitirá ver que eres un ser afortunado con posibilidades de restaurar su cuerpo. Nuestro organismo está constantemente restaurando sus células, ¿qué pasaría si cada día enviaras información de salud a cada una de ellas y tu cuerpo se restaurara a tal punto que estuvieras completamente sano?

9. Reconoce el foco de tu enfermedad. Es fundamental saber y entender qué pasa con tu cuerpo. Tienes la capacidad de ir a la raíz de la enfermedad. De hecho, solo tú lo sabes; recuerda que si cambias la raíz, cambiarán los frutos.

PODEROSAS HERRAMIENTAS

La comunicación

Descubrí el poder que tiene la palabra. La epilepsia es una enfermedad en la que existe el suficiente autocastigo para provocar dolor. Observé en mí misma que me faltaba enamorarme todos los días, que no sabía cómo tratarme y que no sabía cómo consentirme. Solía ser muy exigente de mala manera, presionándome a estar bien así no lo estuviera, me maltrataba emocionalmente diciéndome cosas como “Qué bruta que soy” o “Qué lenta soy”, etcétera. Palabras que yo no sabía que afectaban mi ser. Con el tiempo fui entendiendo que somos un alto porcentaje de agua, que todo nuestro ser responde a la vibración que emiten nuestras palabras. Los sonidos y la intención en ellos emiten ondas que se expanden y absolutamente todo lo que decimos el cuerpo lo siente y lo percibe.

El agua

El agua está en todos lados, es el líquido por excelencia que nos comunica, nos hidrata, nos sana, nos alivia. A mí nadie me enseñó que este hermosísimo líquido tiene el poder más absoluto sobre mi cuerpo. Cuando lo vi, cuando comprendí que el agua representa a la vida en su forma líquida, empecé a descubrir algunas de las causas de mi enfermedad, entendí que la mayoría de las cosas que me decía me condenaban; ¿por qué no nos enseñan esto cuando empezamos a vivir?, ¿por qué no nos dicen lo que realmente es importante para crecer? Ahora, cada vez que bebo un vaso de agua, comprendo el poder que ejerce en mi cuerpo. Ahora la siento entrando en mi organismo e hidratándolo; veo cómo el agua limpia mi cuerpo; soy consciente de quién soy y del poder que tiene en mí; la he hecho mi aliada en gratitud.

El arte. La música y el baile

En este descubrimiento comprendí la importancia del estar aquí y ahora, de despertar los sentidos y conectar con todos ellos, de elevar nuestra vibración a través del ritmo y el movimiento armónico del cuerpo, y no me refiero a tener una técnica que te denomine como un excelente bailarín. Lo único que es necesario es sentirse bien y conectar con todo alrededor. Entrégate al movimiento en buena compañía, y conecta así con personas que te suban la energía aportando una actitud positiva frente a la vida. Y si lo tuyo no es bailar, aprende a interpretar un instrumento, va a fluir la inspiración y la medicina que tienes

dentro. Y si definitivamente la música y el baile no conectan contigo, descubre una forma de arte que te traiga al momento presente, que te dé un respiro y que genere en ti inspiración para continuar.

Hablar de la enfermedad

Cuando comencé el proceso de mi sanación, tuve que hablar de lo que pasaba con desconocidos, y empecé a darme cuenta de que nadie se aterraba o se escandalizaba por escuchar sobre mi situación. Era inevitable llorar y desplomarme al contarle a otros lo que me sucedía, me sentía en desventaja frente a los demás, a veces sentía que era un error confiar y luego contemplar la posibilidad de que ese ‘secreto’ sería utilizado en mi contra.

Por otro lado, cada vez que contaba mi historia, sentía que la maleta se hacía más liviana. A veces, hasta me reía. Empecé a sentirme fuerte y valiente, y empecé a valorar cada uno de los momentos que superaba. Verme tan poderosa frente a cada reto, me hacía sentir feliz de, finalmente, haberme conocido y de haber empezado a descubrir todo esto. Claro que no todo era color de rosa, cuando regresaba o intentaba regresar un mal-estar propio de la enfermedad, sentía que todo era producto de mi cabeza, que el ‘cuentico’ de mi recuperación no era más que una ilusión de la que me habían convencido.

Finalmente, lo superé y sigo hablando de ello pero desde otro lugar, pensando en esos recuerdos como algo maravilloso que viví y que, gracias a eso, estoy aquí. Absolutamente nada de lo vivido lo quisiera borrar, todo sumó, todo me trajo experiencias, también me permitió descubrir que era menos grave de lo que me imaginaba, que quienes me amaban lo hacían sin importar lo que pasara y que a quienes se asustaban o querían tomar distancia, también les agradecía eso, así debía ser.

Es muy importante que, en cualquier situación de enfermedad, podamos contar con personas con quienes hablemos de ello, tan solo por el hecho de ser escuchados, por escuchar otros puntos de vista, por conocer otras opiniones y también para encontrar soluciones que no hubiéramos contemplado.

El proceso de recuperación de una enfermedad tiene momentos altos y momentos bajos; tiene momentos de esperanza donde todo parece que va fluyendo; tiene también momentos de frustración en los cuales los síntomas vuelven a aparecer con mayor intensidad y todo pierde sentido, hasta el hecho de seguir insistiendo.

Reírse mucho y pasarla bien

Generalmente, cuando hay enfermedad existe preocupación y dolor, y es justamente su opuesto lo que te cambiará de estado; reír, relajarse, evitar las expectativas y tomarlo con calma; verlo como una película, salirse de lo cotidiano, asumir que todo

va a estar bien, aunque los pronósticos digan lo contrario, y reconocer que la enfermedad está ahí para mostrarte algo y que es necesario ver, desde el amor, desde el humor; una enfermedad llega a tu cuerpo para permitirte aprender algo de ti, algo grandioso que cambiará tu rumbo.

Evidentemente si estamos enfermos es porque algo no funciona, así que hay que cambiar de posición, moverse hacia algún lugar, retroceder y avanzar de forma diferente para conocer otra información y otras formas de sentir y expresar, y reírse mucho, equivocarse, caerse, levantarse y volverse a caer riendo, como cuando los niños juegan y son felices.

El silencio y la respiración

¡Qué descubrimiento tan poderoso! Anteriormente les compartía que hubo un momento de mi vida en el que empecé a controlar una que otra convulsión. Realmente el descubrimiento en ese momento fue empírico, observé que en el momento previo a convulsionar mi nerviosismo aumentaba, mi corazón palpitaba más fuerte, tenía miedo intenso por mi falta de control y todo se aceleraba hasta perder el conocimiento. Un día, por temor a ser descubierta, respiré pausadamente y decidí pedirle a un compañero las llaves de su carro para ir a dormir. Me recosté empecé a respirar de forma tranquila, relajada, con mis ojos cerrados, y al cabo de un momento me sentía mejor. El calor del carro ayudaba bastante porque me hacía sentir

resguardada. En principio pensaba que era casualidad, pero lo continué practicando y me funcionaba de maravilla.

Posteriormente empecé a documentarme sobre el tema, a incluir la pausa, la respiración y el silencio en mi vida cotidiana, y esto ha resultado benéfico no solo para recuperar mi salud sino para actuar en otros ámbitos de mi vida. Cuando hay silencio y quietud puedes sentir tu cuerpo, escuchar tu alma, ser consciente del aire que respiras; en momentos de total contemplación pueden llegar a ti las respuestas a tus preguntas, ideas nuevas, soluciones que no se veían.

Los familiares se vuelven adictos a la enfermedad

Cuando una persona se enferma, a su alrededor se teje un manto de dolor y de sufrimiento, de preocupación por el paciente. Es normal que, en nombre del amor, los familiares quieran cuidar a su ser querido; pero, en mi opinión personal, eso le da más importancia y presencia al mal-estar que se está viviendo. Con esto no estoy diciendo que no haya que rodear a la persona de amor, pero con el tiempo la enfermedad se vuelve la protagonista de la vida.

Entendí que la enfermedad, vista desde la lástima, te convierte en una víctima a quien hay que cuidar y proteger; el apaciguamiento empieza a tomar el control de tu estado y es 'normal' ya que eres una persona 'enferma'. Comprendí

que una persona que se enferma, lo ha decidido previamente, de forma inconsciente. Es por esto, que lo más apropiado es que su entorno, si es posible, le facilite hacerse consciente de que el proceso por el que está pasando es un momento de aprendizaje, es un momento de reflexión y de permitirse ahondar en sí mismo para comprender en dónde está el foco del asunto; en mi opinión y experiencia, hay que llenarlo de fuerza y de motivos para superar ese episodio de la vida. A las personas enfermas hay que visualizarlas como personas activas con capacidad absoluta de resolver su situación.

Sumarse a la sensación de sufrimiento, llorar al lado del enfermo, solo fortalece la condición adversa, te pone en situación de limitación y de impotencia.

La familia y el entorno más cercanos también pueden trabajar en apoyar al paciente a sanarse por medio de la información, de documentarse acerca del tema desde el plano clínico y, sobretodo, en el plano emocional. Hoy en día tenemos demasiada información a la mano. Elegir la más apropiada y las fuentes confiables pueden transformar positivamente la vida de toda la familia y, por supuesto, la vida de la persona que está atravesando un proceso de enfermedad; ya que una persona enferma puede estar cerrando los ojos a lo que es obvio y a no querer enfrentarse a eso que lo trajo a esa situación.

En el caso de padres con hijos que presentan diagnóstico de epilepsia, mi recomendación es verlos como niños fuertes que tienen la capacidad de sanar y atravesar con éxito la experiencia

de vivir una enfermedad. Comprendo la complejidad de la situación, no es fácil ver a un hijo convulsionar, hay que llenarse de amor por ellos para permitirles ser ellos mismos sin sobreprotegerlos, empoderarlos y brindarles seguridad basados en el amor y la compañía. Los niños son personas más fáciles de moldear, ellos están abriéndose al mundo y, ya que sus padres son su referente inmediato, será muy positivo ver a sus padres empoderados y seguros de ellos.

A pesar de que el diagnóstico de epilepsia puede ser tomado como una limitación en el normal funcionamiento del estilo de vida de las personas, no define quiénes son; yo lo veo como una oportunidad para potenciarse y descubrirse, y de ser más grande que la dificultad.

¡Seamos la mejor compañía que una persona en condición de enfermedad pueda tener, que los momentos que pasamos juntos sean de crecimiento y de aporte!

La química del cuerpo

Conocer conscientemente el funcionamiento de nuestro cuerpo nos puede dar pistas de lo que podemos estar haciendo equivocadamente y de lo que podríamos mejorar. Cuando me di cuenta de que las emociones generaban reacciones en la actividad de mi cuerpo, empecé a elegir emociones que produjeran reacciones más positivas. Por ejemplo, un día leí un artículo en el que sugerían dibujar una sonrisa en el rostro

sin alguna razón aparente y nos motivaban a que estuviéramos atentos a lo que sentíamos. Mi respuesta fue felicidad y ganas de sonreír más, noté que eran más los momentos de seriedad que de sonrisa y empecé a hacer ese ejercicio mientras trabajaba en mi escritorio o cuando estaba en un bus o una sala de espera; un truco sencillo y muy efectivo para enviarle información a mi cerebro de bienestar. Estudios científicos han demostrado que al reír nuestro córtex cerebral libera impulsos eléctricos que obstruyen la llegada de pensamientos negativos, la risa permite sensación de bienestar, puede aliviar dolores, se liberan endorfinas y se segregan dopaminas, se reduce el estrés negativo e incluso te ayuda a bajar de peso.

El oxígeno es un elemento químico que tenemos en nuestro organismo, necesario para vivir. Al respirar llenamos nuestro cuerpo de oxígeno para que todas las células cumplan sus funciones vitales y nos llenen de energía. Cuando hay tensión muscular, el oxígeno no llega bien a los pulmones y nos sentimos cansados. Al experimentar ansiedad, nos falta oxígeno y podemos acelerar los síntomas de una convulsión.

Al mencionarte estos elementos que hacen parte de nuestro cuerpo, quiero crear curiosidad en ti e invitarte a investigar mucho más para que interiorices la sincronía entre lo que pensamos, sentimos y hacemos, y aceptes que puedes hacer mucho más por ti de lo que has hecho hasta hoy. Que podamos vivir usando todos nuestros sentidos y activando la química necesaria sintiendo en plenitud la vida.

Alimentarse sanamente, también, hace parte de esa curiosidad por el bienestar, evitar la cafeína, regular tu peso, proporcióname a tu organismo alimentos naturales que te suban la energía. Recuerda que todo lo que habita en el universo emana una energía, al igual los alimentos, elige alimentos no procesados que realmente te nutran.

Amigos míos,

espero que hayan disfrutado leyendo este escrito

tanto como yo disfruté escribiéndolo.

¡Que nos volvamos a encontrar de nuevo!

Índice

Prólogo / Mi camino	5
Cap. 1 / La noticia que cambió mi vida	9
Cap. 2 / Mis relaciones externas	21
Cap. 3 / Mi apariencia física	30
Cap. 4 / Mi vida profesional	36
Cap. 5 / Mi vida espiritual	43
Cap. 6 / Momentos mágicos	51
Cap. 7 / Mis encuentros posteriores con la enfermedad	56
Cap. 8 / ¿Por qué compartirlo?	64
Cap. 9 / Mi propio éxito	73
Sugerencias	76
Poderosas herramientas	85

Este libro se terminó de editar en
abril del año 2020.

El cuerpo de texto está compuesto en la fuente
Adobe Caslon Pro 12 puntos.



Angélica Espinel es una mujer bogotana, emprendedora, entusiasta y llena de vitalidad; interesada por el aprendizaje en temas relacionados con la evolución del ser humano. Estudió Finanzas y Negocios Internacionales, así como talleres y cursos enfocados en el autococimiento y el desarrollo espiritual. En su camino laboral siempre ha estado cerca del mundo de los eventos, lo cual disfruta y hace parte de sus pasiones. Es una mujer que ha llevado su vida de una forma empírica y apasionada, aprendiendo sobretodo temas relacionados con la salud y convencida por el actuar continuamente por convicción propia.

Desde la niñez ha tenido inquietud profunda por la escritura, siendo este su medio de comunicación por excelencia. A la edad de 15 años participó en un concurso de oratoria representando a la ciudad de Bogotá, momento en el cual descubrió su pasión por expresar lo que pensaba y sentía.

A partir de una experiencia personal muy profunda decide publicar sus experiencias para compartir sus descubrimientos y sus logros personales, partiendo de una frase que llegó a su vida desde la niñez: ***“Actuar por convicción no por obediencia”***.