
¡Despierta,
nunca es tarde!
Cómo el cáncer cambió
mi vida y está cambiando
muchas vidas sin
la enfermedad.
Yezid Parra Cuervo

“¡Despierta! Nunca es tarde”.

Esta es mi historia.

Cómo el cáncer cambió mi vida y está cambiando muchas vidas sin la enfermedad.

Yezid Parra Cuervo



Título de la Obra	:	¡Despierta! nunca es tarde.
Autor	:	Yezid Parra Cuervo Info@soyhumanizador.com
	:	www.soyhumanizador.com
ISBN	:	978-958-46-4949-2
Corrección de estilo	:	Rosalba Hernández rosiache@hotmail.com
Diseño Carátula y Diagramación	:	Cielo Parra Cuervo cielop072@yahoo.es
Fotografía Carátula	:	José Javier Parra Vanegas Javierparrav@hotmail.com
Impresión	:	DRC Impresores Diego Ramírez Cobos tricolordrc@gmail.com
Primera edición	:	Agosto de 2014

Impreso en Colombia – *Printed in Colombia*

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede ser reproducida ni en su todo ni en sus partes, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la editorial.

Agradecimientos

Quiero empezar dando gracias a la VIDA por la oportunidad que me dio para aprender nuevamente… a vivir.

En segundo lugar, debo reconocer al personal médico que compartió de principio a fin mi proceso y me ayudó a superar la enfermedad. Hablo de la doctora Surella Acosta, médica internista que se encargó del diagnóstico, y de quien considero es "el mejor cirujano del mundo", el doctor Juan De Francisco Zambrano, que no solo estuvo a cargo de la cirugía sino del tratamiento hormonal y químico.

Por supuesto, agradezco el apoyo que recibí por parte del personal asistencial en cada etapa de esta experiencia; muchos de sus mensajes quedaron grabados en mi mente y ahora los compartiré contigo.

También van dirigidos mis agradecimientos a todos aquellos que menciono en este libro, quienes de una forma u otra contribuyeron –

con su motivación- a que pudiera enfrentar cada una de mis batallas para ganarle la guerra a la enfermedad.

A mi esposa María Isabel, hijas Estefanía y María Alejandra y amiga Sandra, que no solo comprendieron mis diversos estados de ánimo durante ese enriquecedor proceso de transformación sino que después de experimentar a mi lado los momentos difíciles, me ofrecieron generosamente sus valiosos aportes a este escrito.

Y cómo no reconocer lo hecho por mi hermana Cielo, quien me acompañó en varias oportunidades a citas médicas y sesiones de tratamiento, haciéndome sentir que no estaba solo.

Finalmente, agradezco a quienes me han permitido ingresar a sus vidas con mis palabras y a aquellos con los que he compartido mis vivencias, en especial a todos mis hermanos de causa; los que se fueron y no pudieron ganar la batalla, los que hoy la están luchando, y en especial, a quienes –como yo- salieron triunfantes.

Sencillamente, gracias por existir en mi vida.

Introducción

Debo admitirlo: realmente no sé cómo comenzar a contar mi historia. Tal vez sea producto de ese miedo ancestral que todos los seres humanos sentimos ante la idea de perder la vida, un sentimiento de incertidumbre que a la vez te nubla la mirada y hace que veas el futuro oscuro y sin esperanza.

También puede deberse al inmenso respeto que me merecen las historias de quienes llamo "mis hermanos de causa", cuyas vidas se perdieron en el tiempo antes de poder ser las de grandes hombres y mujeres.

O quizá, simplemente, aún me cuesta describir lo que algunos hemos padecido, todavía haciéndonos preguntas que seguirán sin respuesta, e intentando comprender por qué nos pasó a nosotros. Por lo menos yo lo hago todos los días: "¿Por qué a mí?, ¿por qué, habiendo millones de personas en el mundo que hacen tanto daño, no les pasa esto?".

Seguramente, muy en tu interior, también tú vas a cuestionarte y a enfrentar muchos "por qué" que rondarán tu mente no solo en el camino de recuperación sino en el resto de tu nueva vida. Podrás cuestionarte por tus creencias espirituales, podrás odiar, sentir rencor, ira y dolor; así lo viví yo. Y esos mismos interrogantes y sentimientos estarán presentes en quienes te rodean: familiares, amigos, compañeros, colegas de clínica… en fin, todas las personas con las que seguramente compartirás tu vida si decides vivirla.

Sé que en este mundo lleno de injusticias, pensarás que eres una más. Yo sentí lo mismo y pude superarlo; en ciertos días mis temores salieron a flote (¡aún lo hacen!), pero como estoy convencido de que la mejor manera de pasar por encima de los obstáculos es enfrentarlos, eso fue lo primero que hice. Y te pido que tú también lo intentes.

Quiero compartir contigo mis vivencias, porque nadie más que quien ha padecido una enfermedad tan, o igualmente, aterradora como el cáncer puede entenderlo. Y sé que también será una voz de aliento para aquellos que experimentando una situación difícil, tal vez solo necesitan un hombro sobre el cual llorar.

Cómo Empezó



... Y mi mundo se tambalea

Julio de 2012. Todo marchaba como lo había planeado, disfrutaba de las bendiciones, las alegrías momentáneas y la admiración de quienes apreciaban mi matrimonio (halagado por muchos) y a mis hijas súper inteligentes (siempre ocupando los primeros lugares en el colegio). Presumía de un buen trabajo, casa propia, carro nuevo… Realmente creía tener una gran parte de la "cuota" para ser feliz. Cualquier persona en mi posición también podría haberlo pensado. Y justo ahí, en ese momento de "felicidad", llegó la situación a través de la cual todo cambiaría.

En un control médico normal, de aquellos chequeos anuales al que estaba acostumbrado, hablamos con mi doctora sobre una ecografía de cuello que me había realizado finalizando 2011; yo venía presentando episodios de migraña, así que este examen había sido parte del seguimiento por parte del neurólogo; en vista de que todos los resultados de los exámenes salían normales, él

había ordenado esta prueba para comprobar la circulación de la sangre en el cuello. Fue en la ecografía donde se visualizó un pequeño nódulo (bolita) en la tiroides, al cual se le debía realizar seguimiento cada seis meses.

Mi doctora, teniendo en cuenta ese examen previo, consideró volver a tomar la ecografía para determinar si el nódulo seguía allí o había desaparecido.

Como no presentaba síntomas, me tomé mi tiempo; simplemente solicité las respectivas autorizaciones y programé la ecografía. Hasta ahí, todo normal. En la cita de control, cuando llevé el resultado del examen, mi doctora –al ver que la lesión era de aproximadamente 1.2 cm–, optó por tomar la mejor decisión en ese momento; otro médico habría preferido esperar seis meses más para determinar cómo evolucionaba. ¡Pero no! Ella me ordenó una biopsia por punción en la zona, y hoy le agradezco inmensamente porque esa decisión –ajena a nuestro día a día y una oportunidad que tristemente muchos colombianos no tienen por un sistema de salud absurdo–, fue el comienzo de esta, "mi nueva vida".

La Biopsia



¡"Se me acabó la vida"!

Como buen creyente en Dios y siempre confiado en el poder de la oración, en ese momento mis palabras fueron: "Con la ayuda de Dios, todo saldrá bien". Bueno, digamos que sí salió bien, pero no como yo esperaba.

Diez días después fui por el resultado en compañía de mi esposa… y este no fue el esperado. Recuerdo perfectamente que yo había decidido esperarla en el carro mientras ella lo reclamaba. Cuando salió, con el sobre en la mano, noté su rostro pálido, me miró con tristeza y se subió al automóvil. Ante mi pregunta, "¿cómo salió todo?", vino un silencio atormentador. Y después leyó el diagnóstico final: "Se encuentran en la muestra células altamente sospechosas de carcinoma papilar".

Suspiré fuertemente, sentí un escalofrío que me recorrió todo el cuerpo y el único pensamiento que pasó por mi mente fue: "Se me acabó la vida".

Ese mismo día, camino al consultorio de mi doctora, me aferraba a una esperanza: el resultado utilizaba el término "sospechosas"… cabía la posibilidad de una segunda opinión. Pero la médica me explicó que las células las habían estudiado dos patólogos, era un hecho que "algo se debía hacer".

Mi primera caída



"Se me acabó la vida". Si tú has vivido una experiencia parecida o enfrentado situaciones de riesgo, me entenderás. De lo contrario, quiero explicarte el significado de esta frase para que comprendas el verdadero valor de la vida sin necesidad de tener que afrontar un golpe tan duro.

Lo primero que debo confesarte es qué sentí mucho miedo. El temor invadió mi cabeza por completo e hizo que mi corazón se acelerara, todo mi cuerpo entró en pánico. La mayoría de personas ha experimentado la sensación de peligro en algún momento de la vida, así que sabrás a qué me refiero.

Después del pánico me sentí derrotado, el aire me faltaba y mi mente empezó a procesar todos los recuerdos como si se tratara de una película que está en "play" y luego cambia al oprimir el botón "regresar". Todas esas imágenes que con el correr de los años había olvidado, pasaron velozmente por mi mente para recordarme lo que había dejado atrás, lo que había hecho y dejado de hacer, las palabras que nunca me atreví a decir… en fin, podrás entenderme si alguna vez sentiste que en tu vida algo te faltó por hacer… y con un suspiro lo podrás confirmar.

Tratar de explicar las emociones es muy difícil, pues cada uno experimenta de diferente manera una situación específica. Por ejemplo, en mi caso podría resumirse lo que sentí en una sola palabra… y es "Derrota". Siempre me había considerado fuerte y como sentía que Dios me protegía, nunca creí que fuera a protagonizar una experiencia tan difícil como la elaborada por el cáncer. Una enfermedad que en mi anterior vida veía con respeto y la cual había afectado a personas de mi entorno, pero que yo jamás tendría… Nunca pensé que me fuera a tocar y mucho menos que llegaría a tener un desenlace tan maravilloso, en el que la vida me daría la oportunidad de Vivir nuevamente.

Sé que después de esta primera caída, muchas personas no han podido levantarse. ¿Las razones? Varias. Tal vez por negligencia médica, por falta de recursos, por diagnósticos tardíos, porque no encontraron la fuerza necesaria para luchar o porque simplemente optaron por esperar. Ellos, que perdieron esta guerra, posiblemente se dejaron envolver por la incertidumbre y el miedo, y no se atrevieron a tomar la decisión más importante, que en mi caso representó que hoy pueda escribir estas palabras y esté realmente Vivo.

Decidirse a derrotar la enfermedad es la primera lección. Eso fue lo que entendí posteriormente a mi primera caída: que solo YO podía tomar esa decisión, que se trataba de mi vida y que nadie más podría hacerlo por mí. Así que decidí vivir y para ello me puse en las manos de uno de los mejores cirujanos. Confié en que si estaba decidido a vivir, todo lo podría enfrentar.

Como en mi caso, cualquier situación que se te presente debes aprender a identificarla… y solo tú puedes decidir sobre ella. Nadie más.

La Cirugía



Un Extraño Vaticinio

La primera vez que visité a mi cirujano, llevando en las manos los resultados de la biopsia, aún mantenía en firme la esperanza de que el diagnóstico estaba equivocado. Sin embargo, de nuevo me ratificó que se trataba de una probabilidad muy alta, dada por el tipo de muestreo que habían realizado.

Entonces acordamos realizar la cirugía, pero bajo una condición a la cual me aferré inicialmente como esperanza de vida: que retiraría la mitad de la tiroides –donde se encontraba el nódulo– y que harían una biopsia en ese mismo momento; si no se confirmaba la presencia de células cancerígenas me dejaría la otra mitad de la glándula y de esta manera, con un tratamiento complementario y bajo control médico, podría seguir viviendo normalmente.

El proceso de preparación para la cirugía incluyó lo usual: exámenes de sangre, cita con anestesiólogo, autorizaciones… en fin, todos los trámites necesarios. Por fortuna contaba con un Plan Complementario de Salud en mi EPS, lo que facilitó notoriamente el proceso de papeleo.

Mi segunda decisión de importancia vino con la programación del procedimiento. Me habían llamado para proponerme como fecha tentativa el 4 de septiembre, pues el cirujano tenía disponible sala en la clínica. ¡Increíble! Justo ese día cumpliría 37 años de edad. Esta coincidencia no era fácil de asimilar, llevado por el temor veía esa fecha como una especie de vaticinio: ¿quizá la celebración de mi nacimiento iba a convertirse en el inicio de mi partida definitiva?

Es complicado expresar lo que sentí. Después de un momento de silencio y de dar un profundo suspiro, le confirmé a la clínica ¡que sí! Había decidido que si Dios me quería dar otra oportunidad, pues debería ser justo ese día el indicado para volver a vivir.

Los primeros recuerdos de aquel día son aún difíciles de comprender para mí. Como regalo de cumpleaños, mi esposa me había dado una sudadera y un par de tenis, me los puse con la infantil alegría que siempre sentimos ante la perspectiva de lucir ropa nueva; pero al mismo intentaba sobreponerme al miedo de pensar que si no me despertaba de la cirugía ya no podría volver a estrenar. Hoy esto no cobra ningún valor en lo material; ahora, cada mañana al despertar, doy las gracias porque puedo **estrenar un nuevo día** para disfrutar.

Cuando llegamos a la clínica, la enfermera encargada del registro me preguntó mi nombre, número de cédula y fecha de nacimiento. Y justo en ese momento vino la lección de ese día. Al responderle que era el 4 de septiembre de 1975, su expresión de asombro fue impactante y la respuesta aún mejor: "Yo no sería capaz de realizarme una cirugía como ésta justo el mismo día de mi cumpleaños, es usted muy valiente. Yo lo habría hecho cualquier otro día, menos en mi cumpleaños".

Menciono esta anécdota porque un par de semanas atrás lo había decidido… ¡realmente este era el comienzo de mi

nueva vida! Las palabras de esa enfermera me recordaron que mi decisión era la correcta. Tal vez otras personas no pudieron decidir a tiempo...

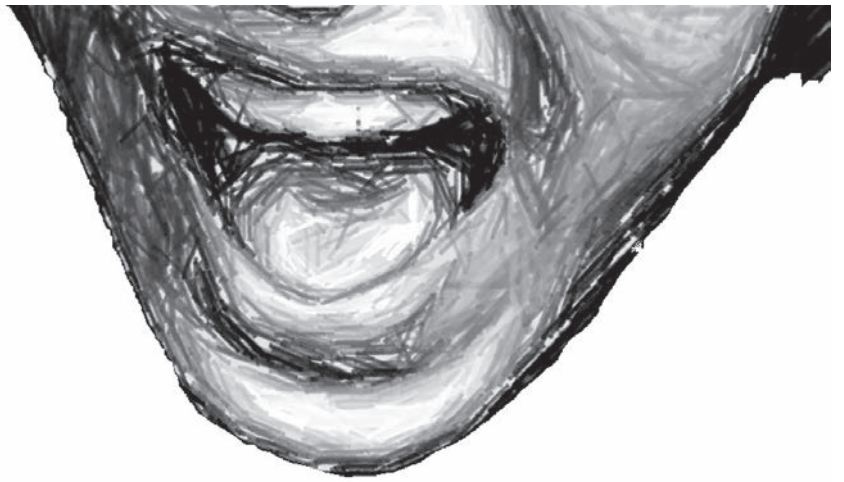
Otro momento que quedó grabado en mi mente se sitúa en la sala de cirugía. Mientras me canalizaban, una asistente en el procedimiento me preguntó si era alérgico a algo. Muchas veces me habían hecho la misma pregunta y la respuesta siempre había sido: "a nada". Por razones que hoy me demuestran que no estaba equivocado, mi respuesta de optimista fue: "Sí señora, soy alérgico al cáncer de tiroides". En ese momento el personal de la sala, unos seis profesionales, comenzaron a reír. Y esto me hizo muy feliz, pues supe que así, alegres, iban a comenzar mi cirugía y que con Dios obrando, mediante sus manos todo saldría bien.

Así fueron los últimos segundos de mi antigua vida… esa que entró en un sueño profundo por efecto de la anestesia, que poco a poco fue haciendo el efecto esperado.

> ***Reflexión:*** *Durante la preparación en la sala, ese 4 de septiembre, pasaron muchos pensamientos por mi mente, y al ver la tristeza en los ojos de mi esposa, mis hijas y mi madre, sentí dolor y por supuesto miedo, pero también entendí que no me podía dejar derrotar sin dar la batalla y que debía dar el ciento por ciento de mí para que todo saliera bien.*

Así como lo viví en ese momento, tú también debes aprender a enfrentar cada una de las situaciones que te pone la vida en el camino. No se trata de una enfermedad, de una cirugía o de un problema económico, se trata del peso que le des a cada cosa lo que te hará cargarlo y también el tiempo que decidas cargarlo. Porque, como en mi caso, este ciento por ciento significó que viviera. Te invito a evaluar en tu vida qué peso le das a lo que te atormenta y cuánto tiempo decides cargarlo.

“Bienvenido a la vida”



Momentos después de finalizado el procedimiento y cuando desperté en la sala de recuperación, escuché las palabras **"Bienvenido a la vida"**, pronunciadas por una enfermera a quien hoy recuerdo muy especialmente, pues marcaron el nacimiento de esta, "Mi Nueva Vida". La que me tiene convencido de que mi decisión fue la mejor y que además me ha permitido disfrutar de cada momento, conocer a personas maravillosas y aprender a valorar lo que realmente importa y que antes ignoraba.

Después llegaría la segunda prueba: **¿podría yo hablar?** Solemos usar esta frase regularmente, ya sea para hacer callar a alguien o para intervenir en una conversación. Pero en ese instante cobró un valor que en mi antigua vida nunca había dimensionado. Esa pregunta tendría respuesta al despertar.

Solo entonces recordé cuando mi cirujano, ayudado por una hoja y un bolígrafo, me había explicado con detalle cada etapa de la cirugía, cada corte, qué haría si durante el procedimiento se presentaba algún imprevisto y cómo podría éste afectarme. Y ahí empecé a temer por el habla.

En efecto, uno de los riesgos de esta cirugía es perder ese don preciado, debido a que la tiroides envuelve las cuerdas vocales.

Vuelvo al momento de la recuperación. La enfermera que mencioné, viendo que ya mostraba un buen grado de conciencia, me dijo que debía comenzar a comer hielo para refrescar la garganta, pues al estar entubado sentiría dolor ocasionado por el maltrato. Sentía el hielo en mi boca y cada cubito que bajaba por mi garganta la refrescaba al igual que mi pecho… ¡y me hacía sentir la emoción del frío!

Cuando terminé el primer vaso, quise más. Entonces, tomando el valor suficiente, decidí hablar. A pesar del temor latente tomé aire, llené mis pulmones, mi cerebro programó las palabras, mi garganta sintió algo extraño y finalmente salieron de mi boca esas primeras palabras de mi nueva vida, esas que aún están presentes en mi mente como un grabado en piedra: "Quiero más".

¡SÍ, hablé! Qué emoción tan grande sentí en ese momento; solo dos simples palabras me recordaron el inmenso valor de la comunicación. Hablé y para continuar con mi felicidad, la sorpresa fue muchísimo mejor: mi voz no había cambiado, tenía el mismo timbre al que antes ni siquiera le presaba atención y que por alguna razón ahora identificaba perfectamente y era ratificado por aquella enfermera que me respondió: **"Qué bien, puede hablar"**, ¡SÍ! Podía hablar normalmente, como si nada hubiera pasado.

> **Reflexión:** *Quiero hacer un alto en este punto para dar paso a una corta reflexión sobre el valor de la comunicación oral. Sé que hoy en día, con todos los avances tecnológicos, las personas simplemente se olvidaron de hablar. ¡Así es! Nos comunicamos por correo electrónico, por los chat de las redes sociales, a través de la marca de mensajería de moda; en fin, cualquier medio digital. ¿Y*

qué pasó con las conversaciones? ¿Cuántas veces hemos observado que algunas personas, en una misma mesa, no se hablan por estar chateando a través del celular? Ahora los jóvenes no conversan… ¡solo se escriben desde sus dispositivos móviles!

¿Dónde quedó la delicia de una grata conversación, acompañada de un café o de un buen vino? Recuerdo que en mi infancia, mis abuelos siempre se sentaban a la mesa con todos los hijos y los nietos para disfrutar de los alimentos, pero más que eso, de un espacio donde se compartían las vivencias ocurridas durante el día. Esta tradición pasó de generación en generación en mi familia, la seguí disfrutando en mi adolescencia –junto a mis padres y hermanos– y ahora se repite cada noche en mi casa, durante la cena, con mi esposa y mis hijas.

En estos tiempos solemos vivir en las noches el famoso "corre corre", que implica preparar todo lo necesario para el día siguiente, alistar los libros de los niños, revisar tareas, elegir la ropa… y si llega a quedar algo de tiempo, lo usamos para ver el reality de moda o la novela que nos gusta o para conectaros a internet. ¿Por qué no preocuparnos por buscar un espacio para escucharnos en familia?

Te invito o mejor, ¡te reto!, a incluir en tu agenda un tiempo para conversar con los tuyos. Pronto verás cómo se fortalece el vínculo familiar, a la vez que la comunicación se tornará más natural y habrás ganado mucho terreno en el proceso de reforzar una buena relación tanto de pareja como de padre, hermano o hijo.

¡Anímate!, conversar es el inicio para superar los obstáculos que se presentan, pues hoy en día muchos cometemos el error de quedarnos callados por temor, por costumbre o simplemente porque no somos capaces de expresar lo que sentimos. Entonces terminamos alejándonos o viviendo en mundos paralelos que nos inventamos como forma de escape de la realidad.

El diagnóstico final: cáncer



Luego de la recuperación en sala de cirugía me pasaron a la habitación. Llegaron mi esposa, mis hijas y mi mamá; tenían los ojos enrojecidos por el llanto, pues a la incertidumbre propia de la espera (el procedimiento había durado más de lo planeado) se habían sumado los nervios y el dolor originado por el temor de sufrir una pérdida en la familia. Solo estuvieron tranquilas cuando les dieron la noticia: todo había salido bien. Hago mucho énfasis en el dolor –y de éste hablaré más adelante–, porque en mi caso me costó todo un año de silencio interior antes de poder expresarlo... y el resultado fue inquietante.

Permíteme contarte sobre las vivencias en la habitación a donde me llevaron. Mi primera pregunta fue "¿qué pasó en la cirugía?". Me confirmaron que el cirujano había retirado toda la tiroides junto con todos los ganglios de la zona porque efectivamente se habían confirmado los resultados de la biopsia: era CÁNCER.

Al escuchar la respuesta sentí recorrer una oleada de frío por todo mi cuerpo. Mi mente se puso en blanco y de nuevo me recordó las cosas que no había hecho. Sé que habrás escuchado

esto muchas veces, existen cientos de testimonios similares en todas partes del mundo y al respecto se han escrito docenas de libros: cuando estamos al borde de la muerte o en peligro inminente, somos víctimas del arrepentimiento por todo aquello que quisimos hacer, pero que nunca nos atrevimos o pudimos volver realidad.

Durante el tiempo que pasé en la clínica –exactamente tres días–, viví algunas experiencias a las cuales quiero referirme. Lo primero que quiero compartir contigo es que me dio un ataque de pánico. ¡Algo que nunca había experimentado y que es muy difícil de describir! Intentaré hacerlo porque quizá podrías pasar por esto en algún momento y quiero que sepas que lo puedes superar.

Como dije, describirlo no es fácil. Sin embargo, creo que puedo calificarlo como un enorme temor al entorno. Sentía como si todo a mi alrededor me quisiera hacer daño: las personas, los objetos… la sensación era la de ser atacado constantemente. De acuerdo con mi cirujano, tal vez la causa estaba en la descompensación del calcio, originada a su vez por el maltrato al que habían sido sometidas las glándulas paratiroideas, las cuales se encargan de controlar los niveles de este mineral en nuestro cuerpo.

Después de que me empezaron a suministrar calcio en tabletas, los niveles empezaron a normalizarse y la mejoría fue dándose con el transcurrir de las horas.

Esos días en el hospital pasaron con relativa "normalidad", gracias no solo a que la compañía de los familiares era constante sino a los controles cada dos horas por parte del personal de enfermería y a las visitas de mi cirujano para retirar el drenaje de la herida. En fin, todo lo indicado para continuar con el proceso de recuperación.

¿Recuerdas que mencioné antes que debí aguardar un año para poder expresar mi dolor? Pues bien, en medio de mi recuperación tomé una decisión para proteger a mi familia: ellos no me verían mal en ningún momento porque esto aumentaría su sufrimiento. En ese momento yo era el centro de una gran familia y debido al "efecto dominó", si me veían flaquear, todos se derrumbarían. Por supuesto, ¡no quería eso!

De acuerdo con los resultados de los exámenes que me hacían, todo iba bien y mi organismo funcionaba como se esperaba. Médicos y enfermeras me alentaban a que continuara así para regresar pronto a mi casa. Pero algo no estaba funcionado en mi mente, seguía pensado en la "derrota", en esa palabra que me atormentaba desde el momento en el que mi esposa me había leído el resultado de la biopsia.

Yo sabía que debía actuar para solucionarlo. Sin embargo, en ese momento –sin una guía– me era difícil pensar correctamente. En mi interior solo quería llorar, gritar y desahogarme… pero no podía hacerlo por temor a hacer sufrir aún más a mi familia.

> **Reflexión:** *Muchas veces nos vemos enfrentados a situaciones en las cuales nos invade el miedo; queremos llorar, gritar o salir corriendo. En mi caso, la decisión de proteger a mis seres queridos me llevó a actuar de una forma que hoy en día, considero, fue inadecuada.*

Así que cuando quieras llorar, gritar o salir corriendo… ¡hazlo! No cometas el mismo error que yo cometí, no te puedes quedar con esas emociones atrapadas en tu interior, pues terminarás haciéndote más daño del que ya tienes que enfrentar. Es clave que vivas el duelo característico en cualquier persona que sufre. Porque está demostrado científicamente que cuando nos guardamos ese tipo de sentimientos y/o emocio-

nes –sobre todo la del dolor–, nuestro cuerpo se encarga de liberarlos, de alguna forma, y terminamos enfermándonos.

Por eso te invito a que cuando "tengas que sentir", lo hagas libremente. Si te ven llorando, seguro encontrarás el hombro de alguien maravilloso que te quiera escuchar. Y luego sentirás el poder de un abrazo reconfortante que te recordará que no estás solo y que puedes compartir tu dolor.

Regreso a casa



El poder de la esperanza

Al salir de la clínica mi vida empezó a recobrar sentido. Hasta el viento era especial, veía todo tan diferente… Podría decir que a partir de ahí empecé a observar "los colores de la vida".

Mis hijas decoraron mi habitación con una pancarta de "Bienvenido a casa" y allí estaban los regalos de cumpleaños que cada una había hecho, llevada por la alegría de saber que ese "primer escalón" era prueba superada.

Fue muy emocionante regresar, mi mente se desbordó de felicidad y los buenos sentimientos empezaron a aflorar de nuevo. Por supuesto vinieron los besos, los abrazos, las risas…

Mi vida transcurrió en relativa normalidad durante los primeros días. Me alimentaba bien, pues desde antes de la cirugía me había propuesto empezar a comer muchas frutas, verduras y las proteínas necesarias… Unos hábitos alimenticios que deberíamos implementar siempre, sin importar si estamos o no enfermos.

Las visitas de familiares y amigos fueron la constante, así como las llamadas de algunos compañeros de trabajo. En fin, todo lo que habría esperado en un mundo relativamente ideal, construido a mi alrededor.

Sin embargo, nada es perfecto. Recuerdo una circunstancia que aunque desagradable me enseñó a entender algunas cosas. Como lo leíste antes, sufrí un estado de pánico en la clínica. Y volví a experimentarlo durante mi recuperación en casa, pero este fue –a mi modo de ver– más fuerte. Realmente sentí mucho miedo; es difícil de describir, pero en mi caso significó terror en toda su esencia. Lo comparo con la fobia más grande que una persona pueda sufrir. Tal vez tú la experimentas o conoces a alguien que vive atormentado por el pánico que le inspiran las serpientes, las arañas, los espacios cerrados, las alturas…

La lección que quiero compartir contigo es que aprendí a tener esperanza. Supe que la única manera de dejar atrás mis temores era enfrentarlos, que al pretender rodearlos o hacerlos a un lado solo estaba postergando lo inevitable. Si no los enfrentaba me estaba haciendo más daño.

¿Cómo los superé? Pues te respondo que así como logré salir de la sala de cirugía ese 4 de septiembre, también escapé de mis ataques de pánico decidiéndome a superarlos. Sí, lo decidí (como lo he repetido una y otra vez y volveré a hacerlo más adelante), y cada decisión que he tomado en mi nueva vida me ha permitido alcanzar otro escalón hacia la meta de ser feliz.

Pasó la primera semana de recuperación con relativa normalidad, pues los ataques de pánico me llegaban por momentos. Pero con mi decisión logré controlarlos; supongo que con la ayuda del calcio que debía tomar tres veces al día también el organismo empezó a equilibrarse y por consiguiente el metabolismo también. Luego de un par de días pude dormir mejor, hasta tener un sueño reparador.

La segunda biopsia



Un nuevo golpe emocional

Como lo mencioné, en el procedimiento me extrajeron toda la tiroides junto con los ganglios centrales. Por eso debí ir a un control con el cirujano, una semana después, para la lectura de los resultados de la patología. Estos confirmaron la presencia de células cancerígenas, pero tenían un dato adicional que significó otro golpe emocional: de los doce ganglios, siete estaban comprometidos ("contaminados"). Era necesario remitirme a Medicina Nuclear para seguir un tratamiento químico destinado a las células cancerígenas que estaban fuera de la tiroides.

Salí directamente a mi servicio médico para tramitar las respectivas autorizaciones. Ahora me enfrentaba a un posible escenario de metástasis en otras partes del cuerpo. De nuevo el sentido de "derrota" y la desesperación invadieron mi mente. Podrás imaginarlo: otra vez "la película de mi vida" empezó a pasar, mostrando escenas del pasado, y en especial los famosos arrepentimientos por lo que había dejado de hacer.

El proceso de papeleo se desarrolló dentro de lo que en nuestro sistema de salud es de esperarse. Teniendo en cuenta la gran cantidad de casos de cáncer que se está presentando en nuestro país, las listas de espera para los tratamientos pueden estar entre dos a tres meses. Debía esperar ese tiempo para someterme al tratamiento químico. ¿Tienes idea de lo que significó en mi vida la espera de tanto tiempo? Solo imagina sufrir esta angustia y sentirte impotente porque no puedes hacer nada… solo esperar a que pasen los días…

Mi segunda caída



Un ángel llega en mi ayuda

Quiero hacer énfasis en lo que significó creer y luego confirmar que había células cancerígenas en otras partes de mi cuerpo. Hasta ese momento no lo había pensado, estaba convencido de que retirando la tiroides "quedaría como nuevo". ¡Y no era así! No esperaba esto y por consiguiente no estaba preparado para enfrentar de nuevo la incertidumbre y el miedo a morir; ese temor que ignoramos por completo cuando gozamos de buena salud o cuando solo sufrimos pequeños y pasajeros malestares.

Mi primera reacción fue negarme a un tratamiento químico. Por puro desconocimiento y también cierta irresponsabilidad de mi parte, empecé a buscar en internet información sobre los efectos secundarios. Y como no todo es color de rosa, centré mi atención exclusivamente en los casos trágicos; la mente es poderosa, imaginaba que me pasaría lo mismo e incluso que me iría peor.

Hoy, con el conocimiento en mis manos, me cuestiono y te sugiero no hacer de internet la

única fuente de consulta… y siempre con la orientación de un profesional.

Ahí, en medio de mi incertidumbre, llegó un Ángel (Margarita) para iluminar la oscuridad. Es complicado resumir la conversación que tuvimos, así que trataré de hacerlo de una forma responsable para hacerte ver de qué forma me ayudó. Ella es una profesional de la salud, así que cualquier respuesta de su parte tuvo los dos componentes científicos –seriedad y responsabilidad– que cualquier paciente busca. Al ser una sobreviviente de cáncer, entendía perfectamente mis temores. Y por último, Margarita es dueña de un espíritu batallador que en una guerra contra esta enfermedad todos debemos tener.

La primera pregunta que le hice fue: si decidía no hacerme el tratamiento químico, ¿qué podría pasarme? Su respuesta fue simple pero concreta: "Si decides no hacerte el tratamiento estarás sometido a la incertidumbre todos los días de la vida que te queda. Si lo haces, tendrás una altísima probabilidad de vivir tranquilo por muchos años más, porque el tipo de cáncer que tienes es altamente reactivo al tratamiento con yodo radioactivo".

Al analizar su respuesta, mi vida pasó del blanco y negro al color, sentí un nuevo aire en mis pulmones que le inyectaba vida a mi vida. Mis pensamientos cambiaron completamente, Ella tenía el conocimiento científico necesario y el aval de su propia experiencia, así que para mí fue más sencillo tomar el camino que hoy día me tiene frente a mi hermosa vida.

Ya más tranquilo con sus palabras, empezamos a hablar de los efectos secundarios. Ella se había sometido al tratamiento radioactivo y me confirmó que los riesgos existen, pero que si uno está dispuesto a enfrentarlos todo es más fácil de llevar. Me contó sus experiencias, como por ejemplo los alimentos que podía consumir antes del procedimiento, lo que debía

hacer al finalizar éste… en fin, muchos datos que estoy compartiendo a medida que vas avanzando en la lectura.

Te diré el consejo que ella me dio para alcanzar el éxito en el tratamiento. "Pensar siempre que lo que te van a hacer, es lo adecuado para ti". Y que si creía en DIOS, sería más sencillo. Porque lo más difícil de entender es el porqué ese Dios –con el que nos criaron a muchos– nos abandonó. Y en su brillante luz, mi Ángel complementó: "Las enfermedades no las creó Dios, todas son producto de los mismos hombres".

Mi Ángel Margarita es una encantadora mujer que se ha sometido a siete cirugías durante los últimos 12 años, pues el tipo de cáncer que sufre no tiene respuesta a los tratamientos químicos y la ciencia solo puede controlarlo haciendo la extracción de los tejidos comprometidos. De manera increíble, ella siempre tiene una sonrisa en su rostro y una posición firme, la cual se resume en Vivir.

Margarita es pediatra y sigue ejerciendo su profesión porque está convencida de que su tarea, la cual adora, es seguir ayudando a los niños.

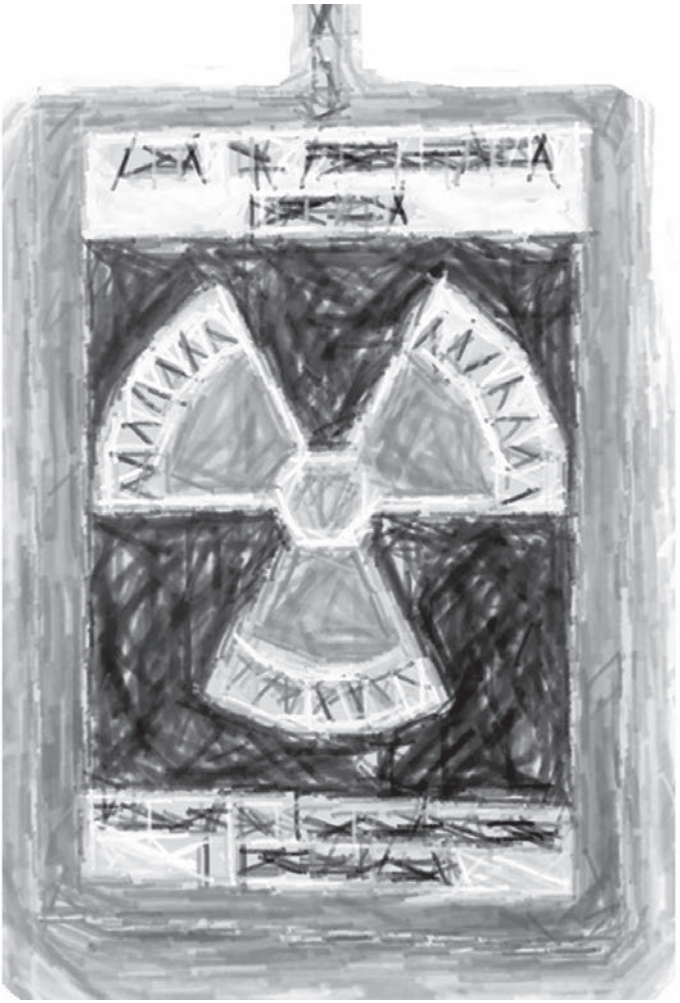
> **Reflexión:** *Quiero darte dos consejos clave, producto de mi experiencia con esta "segunda caída". Primero, no consultes internet sin la guía de un profesional, esto puede hacerte presa de la depresión. En mi caso, los temas clínicos eran ajenos a mi formación académica, así que mucha de la información que encontré en la red tuvo una interpretación completamente irresponsable de mi parte.*

Segundo, frente a estos escenarios la mejor manera de despejar tus dudas es a través de pacientes que hayan vivido tu situación y de la mano de un profesional que te resuelva las dudas. Si no tienes los conocimientos necesarios, busca ayuda

para que no termines haciéndote más daño que el que está provocando tu sufrimiento.

Cuando te enfrentes a una difícil decisión, tómala con compromiso, analizando el porqué de tu primera reacción, así como los riesgos y las posibles consecuencias. De esta manera no solo sabrás que fue la mejor sino que tendrás total seguridad al dar el paso definitivo.

El tratamiento radioactivo



Una situación doblega mi espíritu

Después de las respectivas visitas al médico nuclear vinieron nuevos exámenes, más autorizaciones… y también las dudas sobre los efectos secundarios del tratamiento radioactivo y los riesgos de éste para las personas que me rodeaban.

Por fortuna, el médico nuclear mencionó unas palabras mágicas que me inyectaron esperanza. Después de explicar lo que posiblemente podría pasarme en la preparación, agregó: "…O a algunas personas no les ha dado nada". Entonces yo, muy animado, le respondí: "Pues doctor, voy a ser una de esas personas".

No quiero comentar los riesgos o efectos secundarios de este tratamiento porque siempre se debe hablar de esto en la consulta con el especialista tratante, cada caso es diferente y cada cuerpo es un mundo único. Lo que sí deseo dejar en claro es que decidí ser uno de esos pacientes que no enfrentan ninguna situación riesgosa en esta etapa.

En mi experiencia, y ello no es ajeno a la voz popular, debí suspender la Levotiroxina por 30 días antes del tratamiento. Y este es un dato que quiero compartir: gracias a mi alimentación sana y balanceada no presenté ningún efecto secundario por falta de la hormona; de esta manera es más fácil recibir los tratamientos químicos.

Quince días antes del tratamiento se debe retirar la sal de todos los alimentos para que el organismo absorba el químico correctamente. Mi recomendación es hacerlo consciente y disciplinadamente, la idea no es autoengañarse –porque según las experiencias que me contaban otros pacientes, ellos pensaron que "un poquito de sal no importa" o "nadie se va a dar cuenta"–. Pues sí importa, el éxito del tratamiento radica en que el cuerpo absorba bien todo el medicamento.

Sé que no es fácil dejar la sal. Yo empecé a comer más frutas y a sentir gusto por las preparaciones a la plancha (carne, pollo, pescado) adobadas con hierbas y aceite de oliva, verduras al vapor… en fin, alimentos que en mi antigua vida no tenían cabida y cuyo sabor ahora disfruto con enorme placer.

Antes de entrar en detalle sobre la terapia, permíteme compartir contigo algo que hizo doblegar mi espíritu. Después de la espera para la respectiva autorización me programaron la cita precisamente en la semana (primera de diciembre) en la que mi hija mayor iba a recibir su grado de bachiller. Podrás imaginar los sentimientos encontrados: ¿debía actuar como padre, asistir a la ceremonia y dejar para después el tratamiento? ¿O comenzar el proceso médico y no acompañarla en un día tan especial?

Esta situación fue realmente difícil, pero junto con mis hijas y mi esposa optamos por continuar la preparación para el tratamiento. Por supuesto, la niña estaba destrozada, no había día que no llorara pues ese grado significaba mucho para los

dos: el colegio había afrontado problemas económicos durante los últimos años y yo, como presidente del Consejo de Administración (el plantel es de tipo cooperativo), había luchado mucho junto con los demás miembros para sacarlo adelante.

Todos los días mi esposa llamaba al encargado de programar las sesiones del tratamiento para pedirle adelantar la mía, de tal manera que yo pudiera asistir al grado. Fueron tantas las lágrimas y la insistencia, que el funcionario logró hacer ajustes en la programación y me adelantaron una semana la terapia (para la penúltima de noviembre). El ánimo de toda mi familia cambió por completo, estábamos seguros de que todo saldría bien y además yo podría estar en la ceremonia, cumpliendo nuestro sueño de vernos graduados del colegio.

A través de esta experiencia la vida me demostró que la oportunidad que había recibido de Vivir sería compensada con muchas alegrías.

Retomando el tema clínico, en conversación con el médico nuclear unos días antes del tratamiento, él me explicó lo que podría ocurrir durante la toma del yodo radioactivo, así como los posibles efectos secundarios y daños a largo plazo, todo esto frente a un escenario estadístico de efectividad del medicamento.

Así empezó la última etapa de preparación. Debo confesarlo: nuevamente el miedo intentó apoderarse de mí, pero con la Luz de mi Ángel (Margarita) logré vencer el temor, y la decisión de vivir me dio lo necesario para continuar el proceso.

El día de la terapia asistí con mi hermana Cielo, pues era necesaria la compañía de un familiar. A mi esposa no le dieron permiso en el trabajo, así que ella se había ofrecido a acompañarme… un gesto que hoy le agradezco inmensamente, porque no me imagino este momento si hubiera tenido que vivirlo solo.

Recuerdo bien las orientaciones de la enfermera y del médico nuclear sobre los cuidados que debía tener después de recibir vía oral el yodo, y en especial las recomendaciones sobre mi aislamiento para proteger a mi familia. En efecto, son más grandes los daños en una persona sana que en nosotros, los tratados.

Te voy a contar tres historias sobre tres personalidades distintas con las que me enfrenté ese día. La primera, la **persona pesimista**. Recuerdo perfectamente a una mujer cuyo rostro expresaba negación, pesimismo, ira.

Ella estaba justo a mi lado en la sala de espera y empezamos a conversar: ¿cómo nos había ido al suspender la Levotiroxina? "Horrible, me engordé, ando de mal genio, cansada todo el día, hasta amargada estoy en la casa… y pues con esta vaina que me repitió… ni para qué sigo hablando", fue su respuesta. Callé por un momento y luego le pregunté por qué mencionaba aquello de "me repitió". Me contestó que el cáncer le había repetido en otra zona del cuello y que por eso le habían ordenado nuevamente el yodo.

Aproveché para preguntarle cómo le había ido con el yodo la primera vez. "¡Horrible!, sabe muy mal; me dio vómito, diarrea; se me cayó el pelo, no pude comer… mejor dicho, esto es una tortura para mí otra vez".

En ese momento la llamaron para la toma del medicamento. Al rato salió cubriéndose la boca con una de sus manos, mientras su rostro lo decía todo.

La segunda **persona es la dudosa.** Mientras escuchábamos las palabras de la mujer pesimista, al otro lado se hallaba una paciente que solo contaba con la información que le había dado el médico nuclear; entonces me preguntó qué pensaba de las palabras de mi primera interlocutora. Le di mi opinión personal: todos no somos iguales y muy seguramente a esa mujer

le había ido mal porque solo enfocaba sus pensamientos en lo negativo. La señora me respondió que esperaba que a ella no le fuera igual… pero tampoco mencionó nada que me hiciera pensar que le iba "a poner las ganas" para que todo le saliera bien.

Y la tercera **persona es la optimista.** Perdonarás mi falta de modestia, pero debo decirlo: ese era yo. Ante cada palabra negativa, pensaba en positivo. Les comentaba a los otros pacientes que mi vida había seguido igual todos los días, que lo único "especial" era que me dormía muy rápido pues se me acababa muy temprano la energía (yo llamaba a esto, "estoy en batería baja", para hacerle saber a mi esposa y a mis hijas que debía descansar). Además, ¡me había prometido ser una de esas personas que no eran víctimas de los riesgos o efectos secundarios del tratamiento!

Cuando terminé de hablar con la segunda señora, me llamaron para pasar a la sala. Quiero hacer énfasis en cómo lo enfrenté: nuevamente mi decisión era que todo estaría perfecto.

El médico nuclear me explicó cómo tomarme el yodo. Primero debía destapar una cápsula de plomo que protege de la radioactividad, tomar una pequeña copa plástica donde él había hecho la preparación, llevarla a mi boca, beber y luego servir tres copitas de agua para pasarlas una a la vez.

Lo primero que hice fue ofrecer el tratamiento a Dios, le dije que ese medicamento no era para mí sino para el cuerpo de Él y que como era su cuerpo, pues Él debía protegerlo para que el yodo solo actuara donde fuera necesario y no dañara nada. Y antes de beber la copa que contenía el yodo la bendije en forma de oración y la tomé. Luego serví las copas de agua… y tal vez sea difícil de creer: ¡para mí, las cuatro copas fueron de agua, porque no sentí ningún sabor!

En mi menté, y de manera folclórica, pensé: "Seguro al doctor se le olvidó poner el yodo". Porque honestamente, con

la cara que hizo la señora pesimista, llegué a pensar que yo saldría igual. Pero no fue así y esto me alegró tanto, que al llegar a la sala de espera les dije a los otros pacientes: "¡Esto me supo a agua!". Supongo que la primera paciente guardaba mucha amargura en su corazón y de ahí lo que sentía. Hasta salí riendo del lugar, algo realmente sorprendente para la enfermera, quien no pudo evitar preguntarme: "¿De verdad no sintió nada?". Le respondí: "En serio, yo solo tomé agua".

> **Reflexión:** *Si analizamos a los tres tipos de personas, deberíamos pensar en lo que representan en nuestras vidas, pues es un hecho que a diario nos cruzamos con ellas.*

Haz el ejercicio: observa un día a todas las personas con quienes te cruzas: en el transporte, en el trabajo, en tu familia. Donde estés, intenta analizar cada comportamiento y aprende a identificar cómo este tipo de personas afecta directamente tu vida.

Y te propongo otra "tarea": por un día, sonríe a todas las personas que encuentres en tu camino. Unos pensarán que estás loco o loca, otros te devolverán la sonrisa, y otros, simplemente, te ignorarán.

Como yo elegí ser el optimista, mi recomendación es que así debemos actuar en la vida, sin dejarnos contaminar por las malas acciones, pensamientos y palabras de otros porque terminaremos actuando como ellos.

> *Mi mensaje es sencillo: sé optimista ante las situaciones que se presentan en tu camino, no pienses si son buenas o malas, solo en cómo las debes enfrentar para salir de ellas o sacarles el mejor provecho como enseñanza. No te dejes derrotar sin dar la batalla y, sobre todo, aprende a decidir que lo lograrás para salir adelante. Ningún obstáculo es más grande que perder la vida, tenlo presente siempre cuando te enfrentes a tus vivencias.*

El aislamiento



Un tiempo para pensar

Después de salir del hospital me dirigí al apartamento de unos familiares (Caro y Pipe). Me lo prestaron para pasar los días obligatorios de aislamiento y así prevenir la contaminación de otras personas. Allí, completamente solo durante una semana, tuve tiempo de pensar en mí, algo que realmente muchos, pero muchos años, no hacía.

En ese escenario ideal de encuentro conmigo mismo tuve la oportunidad de leer nuevamente el estupendo libro *La Cabaña*; cada narración reflejaba algo de mi vida y así llegué a varias conclusiones que compartiré contigo más adelante.

En cuanto al aspecto clínico, te contaré otra situación extraordinaria que viví y la cual no dudo en atribuir a mi fe. Por recomendación del médico nuclear debía consumir muchos líquidos durante las primeras 24 horas para que el cuerpo expulsara por la orina la mayor cantidad de yodo radioactivo y así evitar daños en otros órganos. Seguí sus consejos al pie de la letra y por cosas que no entiendo, en ese tiempo sufrí un episodio de

gripa, de esa que te hace expulsar mucha agua por la nariz e ir a cada rato al baño. Supongo que mis oraciones habían surtido efecto en el organismo y este se estaba protegiendo del efecto del tratamiento reciente.

Concluidas las 24 horas, mi cuerpo no había experimentado nada diferente a la gripa. De hecho, me habían advertido que podía perder sensibilidad en las papilas gustativas y que debía comer chicles y dulces ácidos… En mi caso funcionó al revés, pues ahora soy más sensible a los sabores, algo que realmente me encanta porque disfruto mucho la comida.

En esos días mi madre se encargó de llevarme la comida, algo que le agradeceré eternamente porque la sazón de la mamá no se cambia por nada. Y como tenía prohibida la sal, ella se inventaba unos aderezos súper deliciosos para hacerme más agradables los alimentos.

El tiempo pasó entre la lectura, la comida, el dormir y muchas horas hablando conmigo sobre un tema especial: mi propia VIDA.

> **Reflexión:** *Busca tiempo para ti, es el momento de volver a vivir, de hacer que "Tu Vida" sea tuya; porque con el paso del tiempo "Tu Vida" se vuelve la de los demás, la de tu casa, tus hijos, tu pareja, tu banco, tu trabajo…*

En fin, tú sabes de quién es tu vida en este momento; de cualquiera, menos tuya. Por eso quiero que tengas tiempo para ti, que aprendas a decidir qué es "Tu Vida", así como yo lo hice en el silencio que experimenté durante esa semana. Aprendí a ver mis sueños, mis proyectos y que en función de ello podía construirlos. ¡Sí, construirlos!, porque cada edificación se construye con una pieza a la vez y eso mismo podía lograrlo con mi vida y mi felicidad.

La gran prueba



El miedo acecha de nuevo

Si bien es cierto que ya había ganado mucho terreno, el miedo seguía rondando mi cabeza. Porque además de la terapia con yodo ahora debía enfrentar una prueba muchísimo más grande que la misma cirugía. Mi cuerpo tenía radioactividad y era necesario someterlo a un examen llamado Rastreo Metastásico, el cual –básicamente– lo que hace es buscar material radioactivo en el interior del organismo para confirmar la presencia de células cancerígenas en otros órganos.

La prueba fue programada ocho días después de la terapia, por lo que debí desplazarme nuevamente al hospital. Allí me encontré con mi hermana, pues a mi esposa otra vez le habían negado el permiso para acompañarme.

En la sala de espera había muchas personas; unas esperaban turno para el mismo examen, otras recibían instrucciones para recibir el tratamiento con yodo radioactivo. Tuve la oportunidad de hablar con algunos de ellos y contarles mi experiencia, sé que logré transmitirles esperanza

al narrarles lo que había hecho y lo bien que me había ido. (Digamos que desde ese momento empecé el trabajo de ayudar a "mis hermanos de vida").

Antes que a mí, les realizaron el examen a seis personas y cinco de ellas salieron felices. Pero una en especial me hizo flaquear, era una mujer de unos 28 años a quien durante el rastreo le informaron que tenía receptores de yodo en piernas y brazos, lo cual posiblemente significaba que estaba presentando metástasis del cáncer.

Ahora entenderás por qué nuevamente el miedo me invadió. Empezaron a sudarme las manos y solo pensaba en qué sucedería si yo también presentaba esa misma condición. Cuando llegó el turno, mi corazón latía a mil. El médico nuclear que me guió en la terapia me preguntó cómo iban las cosas y si había experimentado algo anormal. Le respondí que me sentía bien y que no sufría ninguno de los síntomas que él mencionaba. Con su seriedad de siempre calló un buen rato y luego me dijo: "Bueno, ahora vamos a confirmar si todo sigue bien".

Después de desocupar bolsillos sobre una mesa, me recostaron en la camilla de una máquina. Debía quedarme muy quieto, el rastreo duraría aproximadamente 30 minutos. Empecé a orar, le dije a Dios que ese cuerpo le pertenecía y que yo solo quería seguir viviendo para ayudar. El rastreo empezó en la cabeza, la máquina pasaba lentamente…, supondrás que fueron los 30 minutos más largos de mi vida, 30 minutos que fácilmente pasaban desapercibidos en mi antigua vida, por ejemplo mirando un programa de televisión, y que ahora me permitían entender el verdadero valor de un solo minuto.

La máquina se detuvo por fin, me pidieron que me vistiera mientras procesaban el resultado y salí a la sala de espera. Mi hermana ya no estaba, pues el tiempo del examen se había

extendido dos horas más de lo programado. Mientras esperaba, mi mente seguía atormentándome con ideas negativas y mi corazón no bajaba el ritmo, mi respiración era cada vez más fuerte –incluso comencé a sentir que me faltaba el aire–. Para el momento en que escuché mi nombre ya estaba pensando que iba a desmayarme. Saqué fuerzas y caminé hasta el consultorio donde me esperaban con el resultado del examen.

La persona encargada de hablarme al respecto era una médica que estaba haciendo sus prácticas, guiada por el experto nuclear. Mis primeras palabras fueron: "¿cómo me fue?". Ella me miró y respondió: "Solo se observa presencia de yodo en el remante tiroideo, el cual está en ablación. En palabras del común, significa que los restantes de la tiroides se están muriendo. Está en perfectas condiciones, el tejido que se observa es lo que el cirujano no podía retirar para evitar daños en otros órganos; eso, con el tiempo, el mismo cuerpo se encargará de absorberlo". Y continuó con las palabras mágicas del día: "Puede hacer vida completamente normal".

Mi alegría fue inmensa, ¡qué felicidad! Todo había sido un éxito: el proceso de los últimos tres meses, la cirugía, la preparación, la yodoterapia, el rastreo...

Al salir del hospital me dirigí al parqueadero donde había dejado el carro… ¡y no recordaba dónde lo había dejado! Intentaba recuperarme de la emoción y equilibrar mi sistema nervioso, pero era difícil... Después de de un buen rato lo encontré, me senté y saqué el resultado para leerlo. Fue difícil, aún estaba muy nervioso.

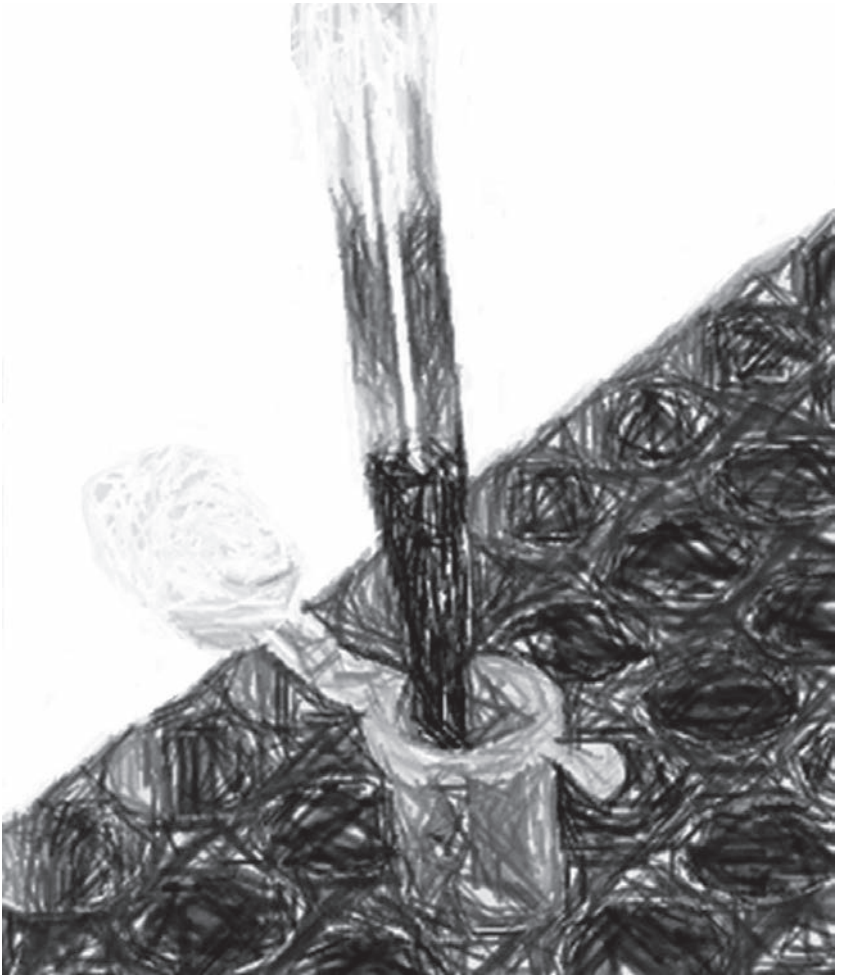
Cuando pude concentrarme en la lectura se me escurrieron las lágrimas de felicidad; allí estaba la confirmación clínica: no tenía rastros de metástasis en ninguna parte del organismo. Llamé primero a mi esposa y luego a mi mamá para contarles la buena noticia. "Estoy curado, no tengo nada en mi cuerpo".

Recuerdo bien la emoción de mi madre, se puso a llorar de la alegría, agradeciendo todo el tiempo a Dios por el milagro.

Cuando iba conduciendo de regreso a casa sentía todo diferente. Podría comparar esa experiencia como cuando veo un atardecer en los Llanos de mi Colombia, una sensación de plenitud difícil de describir.

Y al entrar a mi casa sentí realmente lo que te he venido diciendo: que mi nueva vida había comenzado, que realmente tenía otra oportunidad para VIVIR, para sentir, para hacer, para ayudar. Se trataba de un nuevo nacimiento, pero a diferencia de la primera vez, éste significaba la oportunidad de hacer lo que no había hecho antes, de decir las palabras que no me atreví, de recomponer situaciones; de retomar mis sueños, mis proyectos abandonados en algún momento de mi antigua vida.

Los controles hormonales



Un vencedor en la guerra

Cada mes me realizaba exámenes, tenía la respectiva consulta con mi cirujano y me sometía a las pruebas cotidianas de sangre… y cada mes temía que los niveles se hubieran elevado. Algo que antes era común, como tomarse un examen de sangre, ahora se había convertido en motivo de angustia.

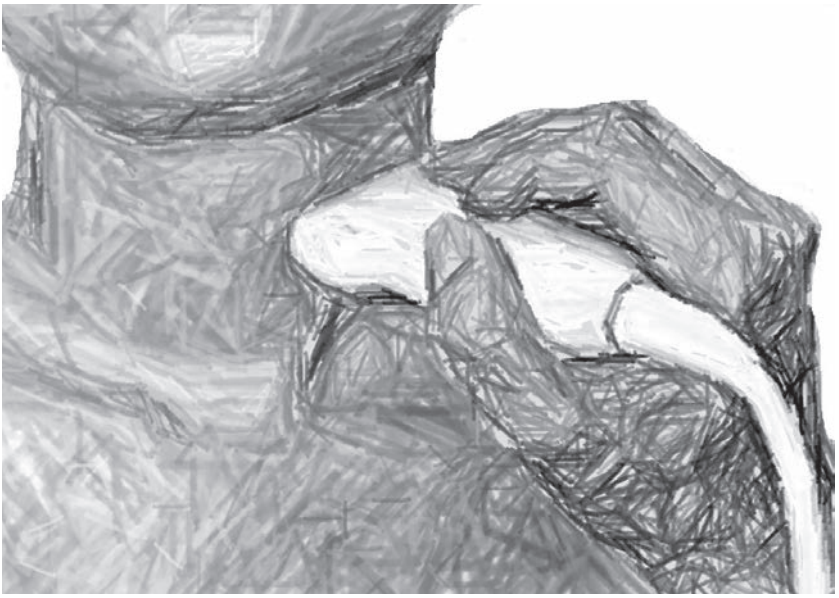
Sin embargo, debo reconocer un hecho positivo en esta etapa: después de ocho meses mi cuerpo había estabilizado la dosis adecuada de Levotiroxina.

Y también vale la pena resaltar algo que fue muy importante en mi experiencia de vida: cada uno de los controles médicos a los que asistí y sigo asistiendo me han permitido hablar con muchas personas de todo tipo y condición social; algunas indiferentes, otras pesimistas, muchas completamente aterradas y pocas como yo, llenas de felicidad y con unas ganas enormes de seguir con vida… porque realmente amo Vivir.

Ahora les escribo a quienes han sufrido a causa de esta enfermedad, a aquellos que emocio-

nalmente no han podido superar su diagnóstico. Quiero que vean esa misma luz de esperanza que iluminó mi vida, dio sentido a mis acciones y me ayudó en el proceso, o mejor, en mi lucha personal para ganar cada batalla y finalmente salir vencedor en la guerra. "Porque las guerras se ganan luchando y ganando cada batalla".

La ecografía del año



Esta es la verdadera felicidad

Quiero finalizar esta etapa clínica contándote sobre la ecografía del año, prueba en la cual nuevamente sentí que mi vida podría derrumbarse, pero esta vez las cosas salieron de forma diferente.

Ese día me dirigí a la clínica para someterme el examen y mi mente temerosa empezó a gobernarme, nuevamente sentí ese miedo aterrador ante una confirmación de presencia del cáncer. ¿Puedes imaginar que ese temor gobierne tu vida cada vez que te hagan un examen? Pues yo debo convivir con esto por el resto de la mía, pero a diferencia de la anterior esas emociones generadas por el miedo me enseñaron a valorar el presente e hicieron que "mi hoy" sea el único objetivo. Sé que el futuro no existe y que al pasado no lo puedo cambiar.

Estando en la sala de espera de la clínica en compañía de mi esposa y mis hijas sentí angustia, me sudaban las manos, respiraba con dificultad, y cuando escuché mi nombre sentí un vacío en mi estómago indescriptible. Pasé al

consultorio, el médico empezó a interrogarme sobre cómo habían descubierto el cáncer, me pidió detalles de la cirugía, luego preguntó si me había sometido a la terapia radioactiva.

Un detalle especial que quiero mencionar es que el doctor me dijo: "Pero a usted le ha ido muy bien". Y sí, tenía toda la razón… porque yo había decidido ganar cada batalla que se me presentara.

Después de realizar el examen que requería ver todo el cuello hasta la parte media del pecho, el médico me aseguró que todo estaba dentro de los esquemas normales. "No presenta malformaciones, ni ganglios agrandados; en resumen, usted está perfecto. Tanto, que ni siquiera le veo la cicatriz interna de la cirugía".

Mi esposa y mis hijas me esperaban fuera del consultorio, se emocionaron mucho cuando les conté sobre el resultado. ¡Por supuesto, vinieron los besos, los abrazos y las risas de felicidad!

Luego debía mostrarle los resultados a mi cirujano. Se alegró mucho cuando los vio. Él siempre me ha dicho que se notan las ganas de vivir que tengo y, sobre todo, que "me las creo". Supongo que esto logra que mi organismo funcione adecuadamente para estabilizar, en su gran mayoría, a todos los complejos sistemas del cuerpo humano.

> **Reflexión:** *Sé que es difícil enfrentar el temor, vivir con la zozobra de cuándo se presentará nuevamente "el enemigo". ¿Pero sabes una cosa? Mientras de mi dependa, siempre amaré vivir, lucharé para que cada momento sea especial y por hacer feliz a la persona que esté a mi lado, sin importar el grado de afinidad que tenga. Para mí, ahora solo tiene sentido ser feliz y ser facilitador de felicidad para la mayor cantidad posible de personas.*

Otro consejo: ten pensamientos positivos, permítele a tu mente entretenerse con ideas que te hagan sonreír, no te dejes contaminar por el miedo, sácale provecho y aprende de él porque te recuerda que estás vivo, porque te da la posibilidad de luchar por lo que amas… ¡Vivir!

Despierta, nunca es tarde

En este punto de la historia me encuentro en el presente. Y contigo deseo compartir las vivencias experimentadas en mis diferentes entornos; esas que me permitieron reflexionar sobre mi vida, sobre lo que hice y lo que deje de hacer. Este es punto de quiebre donde nace **¡Despierta, nunca es tarde!**; una forma de entender mis mundos del antes, del durante y del después. A partir de ahora te va mi aporte, el cual sencillamente busca ayudarte a decidir que realmente quieres vivir.

Protegiendo a mi familia



Cuando enfrenté el diagnóstico, mi primer propósito fue proteger a todas las personas de mi entorno empezando por mi esposa, hijas y padres, y de allí en adelante a los demás miembros de mi familia.

Te preguntarás por qué lo hice. Porque en mi anterior vida, debo confesarlo, buscaba ser el centro del clan familiar; todo giraba alrededor de mis pensamientos, acciones y, sobre todo, decisiones. Entonces adopté una determinación: durante el proceso de la enfermedad me mostraría siempre tranquilo, firme, optimista. Me pondría el "disfraz de payaso" para que, especialmente, mi esposa e hijas no me vieran como a uno de los muchos pacientes que han pasado por esto: triste, preocupado, aterrorizado… Así ellas no se sentirían igual… o peor.

La verdad, hoy me cuestiono al respecto. Porque esa decisión solo me permitió llorar hasta un año después de haber pasado por todo este proceso de enfermedad y tratamientos. Un año pasó para hacer visible mi duelo; pero también para saber que el hecho de haber enfrentado esa situación que hoy califico como "maravillosa" me

despertó de esa especie de "sueño eterno" en el que nos encontramos, preocupándonos solo sobre el futuro. Un sueño que desde niños se empeñan en hacernos partícipes; ¿o no recuerdas acaso que una y otra vez los adultos te preguntaban qué querías ser "cuando grande" o "qué ibas a estudiar en la universidad"?

"Cuando seas grande debes tener casa, carro y beca". Es la esencia del mensaje que escuchaste y que con seguridad aún tienes grabado en tu mente.

Y simultáneamente nos enseñaron a recordar a diario los sucesos pasados. Sentencias como "todo tiempo pasado fue mejor", "no cometas los mismos errores que yo", "acuérdate de lo que hizo (o no hizo) fulanito", nos cargaron con un peso extra.

Ahora, con la "sabiduría" ofrecida por esta segunda oportunidad, quisiera entender la razón por la cual nuestros padres –y adultos en general– no nos enseñaron a disfrutar plenamente el presente en nuestra infancia y adolescencia.

Ahora regreso al tema de la decisión que tomé. Sé que protegió a toda la familia, pues como siempre me vieron optimista, alegre, con ganas de vivir y dando la batalla, me atrevo a decir que se "contagiaron de actitud positiva" y decidieron que sí es posible enfrentarse a los obstáculos y sobrepasarlos. Cuando alguien tenía un problema, yo salía a relucir como ejemplo: si yo estaba saliendo adelante… ¡él o ella también lo lograría!

Lo de las visitas en casa merece una mención. En esta situación te vas a encontrar con palabras de aliento, con sentimientos que duelen –como la indiferencia– o sentirás que inspiras lástima; otras personas te harán sentir muy importante… o, por el contrario, no faltará quien te haga saber que le tienes sin cuidado.

Mi recomendación: no te dejes doblegar. Me atrevería a aconsejarte que simplemente no esperes nada de nadie; no quieras que tus familiares estén todo el tiempo contigo, porque ellos tienen su propia vida. ¡No te estoy condenando a la soledad! Lo que pretendo es decirte que si no esperas nada, cuando llegue algo lo vas a valorar y a apreciar más. Pero si lo aguardas y nunca va a ti, te harás un gran daño por algo que la otra persona nunca supo que querías.

También debes entender que todos tenemos un mundo aparte. Si algún familiar (no muy cercano) no te llama, no significa que no le importas. Y deja ver tus sentimientos; por ejemplo, si alguien te muestra lástima, ¡no lo permitas! Dile que la mejor forma de hacerte sentir bien es demostrándote amor. (En mi caso, la lástima de algunos familiares me dolió inmensamente).

Y protege tu familia directa; debes entregar tu ciento por ciento en todo momento para que te vean optimista y alegre. De esta manera ellos también contribuirán a tu recuperación.

En el trabajo



Un mensaje de superación

Mis primeras experiencias frente a cómo reaccionaban las personas cuando les comentaba por lo que estaba pasando se movieron entre dos terrenos: los comentarios fuera de lugar y las frases esperanzadoras.

Cuando le conté a mi jefe que me estaban haciendo algunos análisis y luego me habían ordenado una biopsia, su respuesta fue: "Eso no es nada, a muchas personas les dicen que tienen algo y después se les pasa porque así fue con mi hermana".

No me molestó mucho el comentario y además, gracias a esas palabras, entendí que yo le estaba dando demasiada importancia a mis colegas en el trabajo o mejor… al trabajo en sí, cuando lo realmente importante era enfocarme en mi vida.

Muchos de mis compañeros me preguntaban cómo iban las cosas, pero se trataba de frases ligeras, hechas a la hora del almuerzo o en encuentros casuales en los pasillos. Sé que inicialmente todos

hablaban de mi caso pero pocos se atrevían a hacerlo directamente, algunos se conformaron con los comentarios de otros e incluso hubo quienes ni siquiera se enteraron. Esta es la realidad de nuestros "compañeros de trabajo". Pese a que prácticamente gastamos el tiempo más valioso del día a su lado, solo con unos pocos es posible compartir más allá de un "buenos días".

Después de la cirugía llegaron un par de llamadas de mis jefes y de una compañera que siempre me preguntaba cómo iban las cosas. La incapacidad era de 15 días, pero llevado por mi optimismo y deseos de recuperarme rápidamente, decidí –junto con mi cirujano– volver al trabajo unos días antes; así ocuparía la mente y le ordenaría a mi cuerpo volver a su estado normal lo más pronto posible.

Por supuesto, la sorpresa fue grande cuando me vieron. En especial la de mi jefe; ella me abrazó y me recibió con mucha alegría. Unos compañeros se asombraron y otros me calificaron de "bobo" por no haber tomado toda la incapacidad. Supongo que ellos viven en función de un salario y posiblemente no les gusta lo que hacen; yo, por mi parte, en ese momento lo veía como el primer paso para demostrarme que la decisión había sido correcta y que debía empezar a trabajar para sentirme útil y "normal". Esto me llevó a doblar mis esfuerzos al principio, pero dio sus frutos cuando muchos entendieron que tenía VIDA para rato… había vencido el cáncer.

De esos primeros días vienen a mi mente frases que me hicieron entender que no todas las personas logran decir las palabras adecuadas en estos casos, y sin embargo son las que necesitas para actuar. Por ejemplo, recuerdo a Juana Giraldo, quien era en ese tiempo Gerente Comercial del área digital; muy seguramente, dentro de su forma de ver la vida o de procesar los hechos, tan pronto me vio, exclamó: "¡Cómo estás de acabado!". ¿Fuertes palabras, verdad?

Sin embargo, hoy se las agradezco porque ante ellas podría haberme doblegado a la derrota y la depresión. Por el contrario, lograron penetrar mi escudo de fortaleza y entonces me propuse hacer todo lo humanamente posible para demostrarle –y demostrarme– que me iba a recuperar con rapidez. Mis pensamientos posteriores a ese encuentro con Juana fueron de fortaleza, me repetía constantemente: "Yo estoy perfectamente, voy a recuperar mi peso normal y todos se darán cuenta de mis cambios".

En muchas personas, un comentario como el de Juana habría estimulado el derrotismo y el pesimismo, pues casi siempre logra que el cerebro le envíe a nuestro cuerpo un mensaje: "Te vas a ver exactamente como lo dicen esas palabras".

En otros casos, como el mío, sembraron el espíritu de lucha, se convirtieron en un constante mensaje de superación y "programaron" en mi cerebro la estimulación necesaria para que mi organismo se regulara y empezara a funcionar correctamente. Mi cuerpo empezaba a verse tan bien como se sentía y mi corazón contagiaba todo mi espíritu de felicidad.

Al tomar estas palabras como un reto, en menos de un mes había recuperado mi peso anterior, me veía muy bien y la cicatriz en el cuello era cada vez menos notoria. Ahora reitero mi agradecimiento por haber escuchado esa frase, a través de ella también aprendí que "la vida te da otra oportunidad y te quiere enseñar, aunque se te presente en la piel de tu enemigo". (En mi caso, por supuesto, en sentido figurado).

Después de los controles llegó la yodoterapia, y como te lo mencioné antes, ello no solo significó suspender los medicamentos por 30 días sino que en los últimos 15 debía suspender la sal (algo complicado al principio, pues 37 años de costumbre no desaparecen de un día para otro). Y si le suma-

mos los comentarios que escuché mientras almorzaba con mis compañeros…

Algunos se mofaban de mi situación, creían que era algo sencillo de hacer y no entendían dónde radicaba la dificultad; otros me aseguraban que "eso no lo harían ni locos". Supongo que también aprendí allí que lo importante era que yo lo lograría.

Sé que unos pocos compañeros se preocuparon por mí realmente. Como sucede con la familia, cada uno tiene su propia vida. El problema era que como yo me creía "importante", me costaba entender que simplemente era uno más en la empresa.

Al regresar a mi trabajo, inicialmente muchos me hicieron sentir que no estaba listo para volver. Asumieron que por el hecho de haberme sometido a un tratamiento contra el cáncer debían crear una "barrera de protección"; pretendían mantenerme aislado con tapabocas o evitaban acercarse a mí para "evitar que me contagiara de algún virus". Bueno, en cierta forma tenían razón, pero en esos momentos realmente necesitaba abrazos y gestos de apoyo. Creía que esas muestras de afecto vendrían de la mayoría… Nunca llegaron. Aguardé, y como no se presentaron, entendí que tampoco podía esperar nada de nadie. Al igual que con mis familiares, había imaginado situaciones que nunca se hicieron realidad. Entonces aprendí esta lección que hoy te dejo: "No esperes nada de nadie, porque esperar duele".

> **Reflexión:** *No quiero que me interpretes mal. Los colegas, socios o compañeros de trabajo forman parte de tu vida, pero no puedes pretender ser importante para ellos. Básicamente porque tienen su propio diario vivir, su propia familia y sus propios problemas.*

De tal manera que sin importar si sufres o no de una enfermedad, cuenta contigo mismo, depende solo de tu esfuerzo para llegar a tus metas, trabaja para obtener lo que decidiste tener.

No esperes nada de nadie; así, cuando te llegue algo, lo agradecerás, valorarás y le sacarás provecho porque te habrá dado un momento de felicidad, sin importar de quién proceda. Y es que en algunos casos la vida te da oportunidades aunque vengan disfrazadas con la piel de "tus enemigos" y frente a éstas aprenderás a ser feliz. **"Porque uno aprende a ser feliz cuando entiende que estar triste es perder el tiempo"– Anónimo.**

Saca provecho de cada palabra y de cada circunstancia, pero no te enfoques en pensar que puedes hacer amigos en el trabajo. Porque, como en mi caso, habíamos compartido momentos de camaradería pero a la hora de enfrentar mi situación, nadie se acercó a mí para vivirla, para preguntarme en qué me podía ayudar o cómo me sentía. O tal vez tuvieron temor a las preguntas incómodas y no se atrevieron a hacerlo.

Siempre que esté a tu alcance, trabaja; te sentirás útil, tu mente se mantendrá ejercitada y al estar ocupado no vendrán a tu mente pensamientos negativos. En tu condición de paciente lo primero que te pasa por la cabeza es: "¡Me siento tan inútil!", entonces tu cuerpo no podrá luchar contra sus enemigos internos y te será más difícil la recuperación.

¡Llegó la hora de ponerle sal a la vida!



¿Qué pretendo mostrarte en esta segunda parte? Que hoy intento aplicar en cada una de las situaciones de mi diario vivir las enseñanzas que me dejó la experiencia de batallar contra el cáncer. Es como tener un "saborizante especial", capaz de hacer que todas las cosas te "sepan bien". Porque eso es lo que da significado a mi vida ahora.

Intentaré describir esto comparándolo con el efecto de la sal en las comidas: intensifica su sabor, les hace más agradables al sentido del gusto. Eso es lo que significa vivir con este "saborizante especial", ¡no sé qué otro término usar! Bueno, tal vez simplemente le diré VIDA; la que me hizo despertar y aprender a valorar cada emoción, cada abrazo, cada beso, cada experiencia…

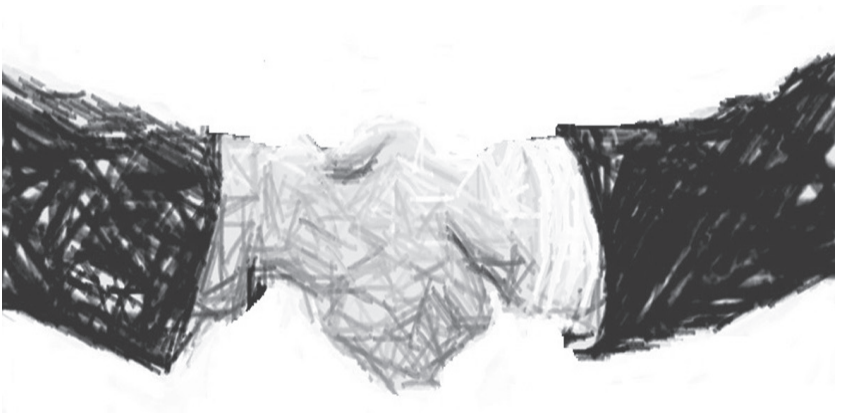
Te daré un ejemplo significativo: cuando eres objeto de ciertas palabras o de algunos actos que provienen de personas especiales para ti, simplemente te quedas "sin palabras". Significan tanto, que incluso te es difícil retribuirlas o siquiera responder, debido a esa emoción que te embriaga el alma. Bueno, eso es lo que ahora significa VIDA en mi nueva existencia.

Me he quedado muchas veces sin palabras, tanto por dolor como por alegría. Es como cuando a un alimento le agregas la medida perfecta de sal, sientes muy agradables los sabores. Pero si te falta o le pones demasiada, el efecto se echa a perder y no disfrutas lo que comes. Eso mismo le pasará a tu vida; en algunos momentos sentirás felicidad, en otros, tristeza. La clave es tener "el salero" a mano, así podrás decidir qué tanto saborizante necesitas para hacer que dicha situación sea "digerible" para ti y así sacarle todo el provecho, tal como lo hace tu cuerpo con los alimentos que consumes.

Yo aprendí a usar ese "salero" en mis pensamientos y emociones, sé cuál es la medida correcta, y en las situaciones en las que tuve que prestarlo entendí el significado de esas oportunidades. Debía cumplir con mi propósito de Vida y si aprovechaba cada ocasión, lograría que otras personas encontraran la forma de "saborizar" sus vidas. Lo hice y ellos mismos lograron encontrar el suyo para aderezar sus vidas.

Empieza a fabricar tu propio "salero" y aprende a dar la medida necesaria a cada situación que se te presente; podrás digerirlo todo para que te alimente tanto el cuerpo como el espíritu.

Mi primera experiencia de coaching



Luego de un par de meses de terminar los tratamientos me enfrenté a lo que puedo llamar mi primer caso de coaching. Gracias a mi experiencia tanto en lo clínico como en lo emocional me fue más sencillo tener a mano las palabras adecuadas y de esta manera ayudar a una familia que se enfrentó a la experiencia traumática de enfrentar el cáncer.

¿Dónde comienza esta historia?: Angelik es una compañera de las especiales, una mujer que siempre se preocupa por los pequeños detalles, como darnos un regalo de cumpleaños, un dulce luego del almuerzo, una sonrisa, una broma… en fin, es especial. ¡Realmente especial porque, a su medida, le encanta darnos alegría a través de esos pequeños detalles!

Cierto día, de uno de los tantos que compartimos a diario, la noticia que le habían dado sobre el diagnóstico de cáncer a su mamá, me llevó automáticamente a enfrentarme de nuevo a mis temores, sentí otra vez el vacío en mi estómago y me quedé sin palabras. Tal vez es lógico, debido al impacto que la enfermedad había generado en mi vida unos meses antes.

Ante la situación de Angelik tenía dos opciones: una, actuar como la mayoría de personas en este mundo, es decir con indiferencia, limitándose a compartir comentarios, dejar pasar y hacerse los desentendidos; dos, poner al servicio de esta familia mi experiencia con la enfermedad.

Fueron muchos días en los que conversamos con Angelik, compartía conmigo los temores de ella y de su mamá. Yo entendía perfectamente de qué me estaba hablando, así que creo haberle aportado, a través de mis palabras de aliento, la tranquilidad que se necesita para enfrentar de manera el transcurso de la enfermedad.

Infortunadamente, en el momento de escribir este libro, la madre de Angelik sucumbió al cáncer.

Te cuento esta historia porque a partir de ella entendí que si se me había dado otra oportunidad es porque debía y necesitaba –de alguna forma– aprovechar los dones con los que nací, compartir mis vivencias y sentimientos y "hacer algo con mi vida". No podía seguir solo existiendo, levantándome en las mañanas a cumplir con mis obligaciones y esperando la llegada de la noche para ir a dormir.

A pesar del miedo, entre tantos otros sentimientos que me habían acechado en el último año, encontré el verdadero sentido de ese "maravilloso tropiezo" que ahora me llena de felicidad, que le ha permitido a mi corazón anidar el significado de la vida, a mi cuerpo aprender a sentir, a mi mente recordar nuevamente el entusiasmo de soñar y a todo mi ser, entender el valor de amar, extrañar y desear.

Disfruta, goza...
Vive la vida

Decide...



Creerás que en este punto solamente te será útil mi vivencia si estás padeciendo una enfermedad grave; no es así, aquí te estoy hablando de un despertar. Debo ser reiterativo: esta experiencia, lejos de ser traumática, se convirtió en maravillosa. Me dio otra oportunidad, la de corregir los errores; hacer las cosas que me habían quedado pendientes; sentir, amar, acariciar y abrazar más.

Comprender el valor de las cosas fue mi primera tarea en la clase de "disfrutar mi nueva vida". Empecé por lo simple: aprendiendo a distinguir los sabores de los alimentos, esos que en mi antigua vida solo eran parte del hábito de comer y que nunca me había tomado la molestia de "sentir".

¿Te has preguntado cuántos sabores puedes encontrar en una ensalada?, ¿a qué te saben las comidas con diferentes aderezos? Tal vez en algunos casos los habrás notado, pero en la mayoría… Quizá sea cuestión de crianza o producto de los afanes de la vida moderna, lo cierto es que nos hemos acostumbrado a cambiar el placer de degustar por solo suplir la necesidad de comer lo que se pueda y cuando se pueda.

¡Disfruta cada alimento que lleves a tu boca, siente los sabores, siente lo aromas y disfruta de ellos!

Esto mismo lo puedes replicar con las sensaciones. Por ejemplo, comienza con algo sencillo y que no cuesta: cuando estés en la calle, en un parque, en tu balcón o en el patio de tu casa, cierra los ojos y concéntrate en el efecto del viento sobre tu piel; toma aire y siente cómo entra en tus pulmones, luego sácalo lentamente… disfrutarás ese mismo aire en tu labios y recordarás esas primeras respiraciones cuando naciste o cuando suspirabas por alguien. Disfruta el frío, el calor, la lluvia... ¿Recuerdas tu infancia, cuando la lluvia te encantaba y no te importaba la ropa mojada e incluso te aguantabas los regaños en casa? ¡Era rico estar bajo la lluvia!

Cada vez que puedas, camina… y disfruta del camino. No te concentres solamente en la meta sino en lo que te ofrece ese sendero, te aseguro que gozarás de las maravillas hechas por la naturaleza y por la mano del hombre. Porque estamos acostumbrados a ver solamente hacia el frente, enfocándonos en el destino, y olvidamos mirar a los lados para deleitarnos con el viaje. Actúa como cuando eras niño y salías de paseo con tus padres y hermanos: no te perdías detalle del paisaje, contabas los animales, alzabas la vista hasta donde llegaran los árboles. Claro que ansiabas llegar a tu destino, pero no por eso hacías a un lado las cosas bellas que veías en el recorrido.

Esta es mi forma de ver la vida ahora: camino con mis emociones y con mis pensamientos, porque me encanta mi vida y vivo para Vivirla.

Emociónate: una clave para no olvidar

Si pienso en cómo era mi vida antes de esta experiencia, tal vez lo que más me duele en el alma es que había negado

–o mejor, abandonado– el poder de las emociones. Esas que cuando pequeño disfrutaba y ahora, en mi vida adulta, eran parte de la rutina, de las cosas que hacemos sin pensar. Mis emociones habían pasado a un segundo… ¡incluso a un tercer nivel! En el primer puesto gobernaban los pensamientos, aquellos que nos recuerdan "la necesidad" de conseguir cosas, en especial materiales, en una especie de imposición por parte de la sociedad.

Esos pensamientos lograron que me olvidara de lo que en mi juventud apreciaba tanto y entonces me dejé llevar por los cánones de la edad madura: "tenía que" concentrarme en la pareja, en la familia, en los hijos, en el trabajo, en la casa…

Para entender cómo hemos dejado atrás las emociones, te doy algunos ejemplos. Antes, cuando estabas triste, algún amigo te abrazaba para hacerte saber que contabas con él; ahora te envía un emoticón (ícono de gesto) de abrazo. O si logras verlo personalmente, se limitará a decirte: "supéralo". Antes, cuando saludabas, te daban la mano y la apretaban con fuerza; ahora solo recibes un "¡q'hubo!", o un "¿qué haces?". Antes, cuando tenías ganas de llorar, lo hacías; ahora te contienes e intentas despejar tu mente jugando, usando internet o escuchando música.

¿Te es familiar esto? Pues yo me comportaba igual. Había olvidado el poder de las emociones, no recordaba la importancia de un abrazo cuando alguien está triste, de un beso de saludo cuando le importas a alguien, de saludar de mano y mirando a los ojos. Hoy, a diferencia de mi antigua vida, siento cada emoción e intento que las personas de mi entorno también las disfruten y logren ese estado de plenitud llamado "sentirse vivo".

Te invito a que empieces a disfrutar tus emociones. Gózate cada circunstancia que te haga sentir vivo y, sobre todo, haz

que otros vean y sientan tus emociones. No permitas que el frío de la sociedad tecnológica te contagie, habla con las personas, encuéntrate con ellos para compartir frente a frente, saluda de mano, abraza, besa, emociónate con la vida y vive para vivirla; no esperes a que te golpees para darte cuenta de que estabas perdiendo el tiempo. Porque solo cuando entendemos que estar tristes es perder el tiempo, logramos disfrutar de la felicidad.

Muchas preguntas, una respuesta



¿Por qué a mí? Es la pregunta que desde el diagnóstico ronda mi cabeza. Sigo pensando que no es justo, pero tampoco es justo que haya desperdiciado tantos años de vida sin hacer lo que realmente debería haber hecho. Ahora no tengo respuesta al "por qué me pasó", pero sí la certeza de que si no me hubiera sucedido seguiría "dormido" en mi rutina diaria.

Hoy, al tratar de encontrar la respuesta correcta, siempre llego a una simple explicación: me sucedió esto porque la vida quería despertarme del letargo en el que "vivía". Una respuesta simple a ese "por qué a mí", que todos los días da vueltas en mi cabeza.

A la larga, lo más importante de esto no es "por qué me pasó" sino "para qué me pasó". Y la respuesta sí la tengo complemente clara: para tener una oportunidad de VIVIR, pero vivir de verdad, de disfrutar mi felicidad, de compartirla con las personas que realmente me importan y con quienes me rodean; para disfrutar de lo simple, ver la belleza del amanecer y sentir cada emo-

ción. En fin, sencillamente VIVIR. O mejor, amar la VIDA y vivir para vivirla.

No esperes a golpearte tan duro o a enfrentar una situación difícil para ver el verdadero valor de la vida. No esperes a un diagnóstico fatal o a un incidente importante para entender que te faltó algo. Piensa que levantarte todos los días significa una oportunidad para luchar por ti, para combatir la enfermedad, la discapacidad o el problema al que te enfrentas. Recuerda: solo porque te puedes parar de la cama todos los días, no significa que lo podrás hacer siempre. Independientemente de tu edad, no sabes cuánto tiempo permanecerás en este mundo. ¡Piénsalo!

Si decides VIVIR, deberás enfrentar lo que se te presente en la vida. Cuando decidas superar aquello que te causa miedo, tristeza o dolor, estarás dando el paso más importante en tu recuperación, porque cada uno de esos sentimientos negativos te resta energía y hace más difícil saltar el obstáculo.

Sé consecuente con tus pensamientos, acostúmbrate a actuar como hablas y como piensas. Te explico: durante mi enfermedad había momentos en los que decía: "Estoy muy bien, no siento nada", pero realmente en mi mente no me quería parar de la cama, tenía mucho miedo. Por eso te repito: debes actuar como hablas o piensas.

¿Cuánto tiempo me queda de vida? Cuando te enfrentas a una situación difícil –bien sea por una condición clínica, una desilusión amorosa o un problema económico–, lo más natural es sentir un límite en tu vida; dicho límite corresponde a lo que pienses que puede ocasionar que tu vida corra peligro.

En mi anterior vida, hace muchos años, me quedé sin trabajo y fue tal la angustia, que llegué incluso a pensar en reunir lo poco que tenía, pedir prestado dinero a mis conocidos,

adquirir un seguro y luego quitarme la vida para que mi familia pudiera tener un sustento.

Te lo cuento porque ese pensamiento fugaz no llegó a trascender por motivos que todavía desconozco. Sin embargo, cuando me diagnosticaron la enfermedad volvió a aparecer y esta vez cobró el valor de lo que realmente significaba: ahora me enfrentaba a la muerte, no porque yo lo estuviera pensando como escapatoria o desespero sino porque la vida me la había puesto en el camino como algo que no podía controlar, me obligaba a verla cara a cara y sin aviso previo, sin un motivo aparente y con la única certeza de una pregunta sin respuesta.

¡Qué irónico! Alguna vez pensé que la solución a mis problemas económicos era la muerte. Ahora, cuando las finanzas personales iban bien, se me obligaba a pensar en la muerte no como una solución sino como un enemigo al acecho a causa de una enfermedad.

En algún momento de la vida, al enfrentamos a una situación tan difícil como esa, nuestra mente se llena fácilmente de miedo, los malos pensamientos nos invaden y nos hacemos la pregunta inevitable: "¿Cuánto tiempo me queda de vida?".

Ninguno de nosotros sabe cuándo será el día en el que pasaremos a un nuevo estado. Prefiero no llamarlo "morir" porque según muchas culturas antiguas al fallecer este cuerpo, nuestro espíritu viaja a un lugar que, por lo menos yo, imagino muy especial, un paraíso en el cual solamente existen paz y amor.

Pero volvamos al tema: esta pregunta no tiene ningún sentido cuando tu vida marcha como lo has planeado, cuando económica y socialmente consideras que gozas de estabilidad; entonces crees que encontraste por fin la felicidad. Como recordarás, en la primera parte de mi historia describí esa misma sensación y supongo que en este punto –después de

lo que has leído– ya te habrás cuestionado sobre cuánto has luchado por tu verdadera felicidad.

Diría que el límite lo puedes poner tú cuando quieras, porque si malgastas tu vida, entenderás que ese día tal vez esté muy cerca. Ahora que te atreves a pensar en ti, lo más grande que podrías decir es "conmigo mismo hasta el final". Porque solo tú puedes ver el final de cada situación… como lo quieras ver o como lo quieras superar.

Si lo analizamos, esto corresponde al compromiso que cada uno debería tener consigo mismo, porque justamente por pensar en un mejor mañana dejamos de lado lo importante: entender que si Dios nos puso en la vida, también Dios querrá vernos sonreír… y de no hacerlo, sería como estar muertos en vida.

Solemos preocuparnos por los logros económicos, por lo que queremos comprar, por lo que queremos tener y hacer a futuro, por todo lo que la sociedad nos enseña que es válido. Y con el pasar de los años nos vamos olvidando de lo que realmente nos debería importa: nosotros mismos.

Como entenderás, yo me di cuenta de ello porque mi vida giraba alrededor de lo que quería obtener y había dejado a un lado mis propósitos, mis sueños; diría que dejé a un lado lo que quería "ser".

Frente a este panorama hice un pequeño ejercicio, el cual consistió en regresarme en el tiempo hasta el punto donde encontré esa última vez en la que pensé en lo que realmente quería ser. Muchas personas coincidirán conmigo… fue la época de la adolescencia, cuando tenía muchos sueños, planes para ser feliz y hacer felices a los otros. Y me pregunté por qué no seguí por ese camino, qué hizo que lo abandonara. Entonces obligué a mi mente a retomar aquellos pensamien-

tos origen de la adrenalina, de la inocencia, de la vitalidad de la juventud.

Practica este ejercicio, te darás cuenta de cuándo pusiste el limite, consciente o inconscientemente, y así podrás también saber que la respuesta a "¿cuánto me queda de vida"? la tendrás desde el momento en que abandonaste tu "verdadera vida".

La pregunta como tal nadie la resolverá, pero sí te puedo asegurar que cuando ronda tu mente, todos los días, te dará dos opciones para manejarla. La primera: guiado por el miedo a perder tu vida, simplemente esperar todos los días a que hoy llegue el fin. La segunda, y es mi caso: no esperar respuesta y mejor encargarte de hacer que cada día sea feliz, que puedas irradiar felicidad y compartirla con las personas que quieren está allí para vivirla junto a ti.

Hago énfasis en quienes quieren compartir tu felicidad, porque algunas personas pensarán que enloqueciste debido a tu enfermedad y eso les hará cambiar su manera de interactuar contigo. Trata de hacerte entender, de que los demás vean tu verdadera felicidad, permítele a tu corazón hablar por ti.

Hazte parte de tu propia felicidad, decide vivir y solo preocúpate por ser feliz, porque si únicamente piensas que a causa de una enfermedad o de una situación muy difícil se te acabó la vida, ya estás condenado a muerte; perderás la oportunidad de ser feliz por el tiempo que te quede.

Anímate a ser feliz, que el tiempo que te quede en este mundo lo disfrutes; anímate a vivir, a reír, a amar, a abrazar; a disfrutar de las emociones, siente "la vida" en tu vida. Porque nadie sabe cuánto durará, así que mientras de ti dependa, solo ama la VIDA y vive para vivirla como yo lo hago.

¿Qué pasará con mi vida? Al intentar resolver la pregunta anterior, automáticamente vendrá a tu cabeza esta otra inquietud. Yo llegué a creer que había llegado a mi fin, que mi vida se

apagaría con ese diagnóstico; a la larga, había escuchado tantos casos de muerte a causa de diferentes enfermedades (y más aún de cáncer), que mi mente se encargó de sembrar una idea: yo sería un digito más en la larga lista de casos de personas que fallecen víctimas del cáncer.

Sé que es muy difícil aceptar un diagnóstico como este, pero también lo es aceptar otra situación complicada que se presente en la vida. O, ¿cuántas personas se han suicidado por problemas económicos o por desilusiones amorosas? ¿Cuántas? ¿Muchas, verdad? Sé que esos problemas siempre han existido, entonces… ¿por qué pensar que esa situación nos derrotará sin más ni más, y no dar la batalla?

Intenta responder tú mismo, convierte tu espíritu en el mejor guerrero que puedas imaginar, concéntrate en luchar para que tu vida valga la pena cada día en el que puedas despertar, deja que las emociones te gobiernen, piensa que "tu vida es tuya" y que sin importar la condición en que te encuentres, debes valorar y disfrutar tu existencia. No pienses que un diagnóstico es el fin; este llegará cuando sea el fin y no porque en tu mente ya exista.

Decide vivir, no esperes a que se te pase el día, llegue la noche y no hayas disfrutado. Dale importancia a cada detalle, a cada sabor, a cada olor. Concéntrate en ser feliz, que esa sea tu prioridad. El "qué pasará" depende únicamente de ti, que los tratamientos funcionen, que tomes decisiones acertadas, que te pongas en las mejores manos para los procedimientos y/o tratamientos clínicos.

Busca tranquilidad espiritual; no sé si tengas o no un Dios, pero ojala sí para que te ayude a encontrarte, para darte las fuerzas necesarias en la lucha, porque habrá momentos en los que te sientas solo y si no gozas de un apoyo espiritual te será más difícil sobrellevarlos.

Recuerda: lo que pasará con tu vida depende de lo que tú decidas para cada uno de los días en los que puedas despertar y gozar de las maravillas a tu alrededor. La vida te permite disfrutar 86.400 segundos por día, de ti depende cómo los quieres aprovechar… o mejor, cuántos de esos segundos quieres dedicar a VIVIR.

... Y enamórate de ti mismo



Es difícil pensar que después de un diagnóstico podamos focalizar los sentimientos puros, pues lo más frecuente es que por varias razones (¿tal vez la forma como fuimos criados?) nos hemos acostumbrado a sentir miedo o ira ante una situación muy difícil. Yo ya la viví y permití que esos sentimientos gobernaran mis primeras emociones. ¿Esto es normal? No lo sé. Hoy te digo que es una más de las preguntas que seguirán sin respuesta… por lo menos en mi vida.

Pensando en lo que ello significó, ahora sé que en un momento dado hice realmente una pausa y supe que parte de esas emociones no significaban nada. Pero durante ese proceso inicial de aceptación y luego de batalla, pude ver una emoción en especial que estaba lejos de mi vida. Me pregunté qué tan importante era YO para mi vida. Debo confesarlo: la respuesta me dejó muy triste porque en ese instante supe que mi vida no era mía y al no ser mía, ¿cómo podía darle la importancia que realmente merecía? Difícil, ¿verdad?

Después de hacerme esas preguntas y confirmar mi decisión de vivir, llegué al siguiente nivel:

si quería vivir, ¿cómo debía hacerlo adecuadamente?; si se me había dado una nueva oportunidad, ¿cómo evitaría desperdiciarla nuevamente? Encontré las respuestas luego de un par de semanas. Debía encontrarme de nuevo conmigo mismo. ¿Cómo lo hice? De la forma más pura que puede existir: decidí enamorarme de mí. Algo extraño, pues normalmente uno se enamora de otras personas e incluso de cosas o de situaciones. Pero, ¿cuál es la manera de enamorase de uno mismo?

Empecé desde lo más sencillo: le di la importancia a mi nombre, hice que mis pensamientos se enfocaran en mí, busqué en mis recuerdos mis sueños, lo que antes me hacía feliz y las cosas que me gustaban. E hice que esta lista fuera mi presente.

Entonces comencé a ver las cosas de otra manera, apareció ante mí ese arcoíris que me mostró lo maravilloso que era vivir y, sobre todo, encontré la manera de enamorarme de mi vida y de compartirla con las personas a quienes realmente les importó que volviera a nacer. Aquellas con quienes hoy comparto mi felicidad, mi amor, mis sueños, y que incluso –estoy seguro– están ahí por mí y para mí.

Quisiera que en tu mente también empezaras a enamorarte de ti, que te enamores de tu vida como yo lo hice, porque como lo describen miles de textos sobre el amor, "cuando se ama se hacen cosas maravillosas". Se sienten diferentes los sabores, los olores te recuerdan al ser amando y te hacen feliz. Entonces, ¿por qué no hacerlo con tu propia vida?

Aprende a ver la luz del día, a disfrutar de tu felicidad; emociónate con tu risa, descubre qué te hace realmente feliz para que lo puedas disfrutar a cada momento. Y cuando seas feliz, significará que llegaste al punto donde estás completamente enamorado de ti.

Solo puedo comparar este momento de felicidad a aquel cuando alguien te atrae y después de mucho trabajo de galantería logras que esa persona se fije en ti. Entonces llega ese instante mágico del primer beso, las mariposas en tu estómago y lo recuerdas toda la vida. Justo eso es como debes hacer que sea tu vida todo el tiempo, que cada situación te emocione, que aprendas a disfrutar. Y que cuando las situaciones no sean o no salgan como lo esperabas, aprendas de ellas y aprovecha las enseñanzas, porque "cuando las cosas parecen injustas, es porque algo hay que aprender de ellas". Sencillamente, "vive extasiado de felicidad".

“Las cosas pasan porque tienen que pasar”



Ahora puedo disfrutar de los amigos de verdad. Aquellos a quienes abandoné por seguir "las normas" y lo que socialmente se considera correcto. Eso sin contar con que para una mujer o un hombre casado es algo más complicado compartir con otras personas y con el tiempo los amigos se quedan en los recuerdos. Ahora es diferente, recuperé el verdadero significado de la amistad… ¡y me encanta!

Después de ganar muchas batallas en aras de disfrutar mi nueva vida, recuerdo de manera especial cierta ocasión, mientras caminaba al lado de Sandra Galindo, a quien considero una gran mujer. Ante mis muchos cuestionamientos intentando entender los famosos "por qué" y después de escucharme tantas veces hacerme las mismas preguntas, ese día ella me dijo una frase que ahora quiero compartir: "Las cosas pasan porque tienen que pasar".

Es una forma simple de dar sentido a muchas preguntas, a esas en las que nos cuestionamos por qué nos pasa "eso" a nosotros, pensamos que no es justo o de forma cruel incluso deseamos que les pase a otros y no a nosotros.

En esa frase encontré respuestas a muchas de mis preguntas, pero principalmente logré entender que me sucedió porque tenía que pasarme, pese a que me sentía inmune o protegido por Dios. Entendí que se me había dado una segunda oportunidad de vivir y que debía aprovecharla al máximo.

Porque a partir de ese 4 de septiembre de 2012 entendí, y sobre todo acepté, que cada vez que me despierto tengo un chance más para disfrutar y agradecer los besos, las caricias, los abrazos, los saludos de corazón, el compartir mis emociones, el trabajo, el cine, caminar, bailar…

En fin, cada acción que puedo hacer solo o en compañía y que debido a la "evolución" de mi existencia se había perdido y que hoy hallé. Es la fuente que le da vida a mi VIDA y que ahora hace que mi estómago siempre esté lleno de mariposas revoloteando, que pueda disfrutar del éxtasis de la verdadera felicidad y camine mirando hacia el frente, teniendo siempre en mi mente lo que realmente importa y me hace feliz.

No te atormentes con los "por qué". Mejor piensa que si te pasa algo, es porque la vida misma busca darte una lección específica, quiere que te cuestiones por tus actos, desea que cambies algo. O tal vez, a través de ti, necesita que otras personas entiendan algo. Todo lo que te pasa en la vida tiene un propósito, pídele sabiduría a Dios para entenderlo y especialmente compártelo con otros para que, como tú, también se beneficien de la enseñanza.

Es hora de despertar y vivir



He terminado de contarte mis vivencias y de compartir contigo las reflexiones que me ayudaron a ver la vida de otra forma. Ahora dejo a tu consideración una serie de ejercicios o tareas que, estoy seguro, te ayudarán a encontrar tu camino y a enamorarte de ti y de tu vida.

- Aprende a aceptar. Acepta que ante una situación difícil no vale responsabilizar a nadie y que tampoco puedes cometer el error de sumirte en una emoción negativa (como sentir lástima por ti mismo). Acepta lo que te pasa y así encontrarás el norte que te ayudará a manejarla mejor.
- Aprópiate de la situación. Esto teniendo presente que solo tú la puedes afrontar, modificar y llevar a término sin esperar que otros lo hagan por ti. No esperes nada de nadie; entonces, cuando llegue cualquier gesto de amor o de ayuda, lo tomarás como un verdadero apoyo, como un símbolo de gratitud o sencillamente como una pequeña voz de aliento.
- Infórmate. Siempre busca ayuda de personas competentes en el tema que te interesa.

Ellos sabrán guiarte y evitarán que te crees falsas realidades o que saques tus propias conclusiones sin tener los conocimientos necesarios frente a lo que estás viviendo.

- Si tomas el camino de enfrentar la situación en soledad y sin el conocimiento, puedes terminar siendo víctima de la derrota y entonces será más difícil el proceso de recuperación. Cuando tengas alguna duda, no siempre es bueno buscar la información por tu cuenta, podrías interpretarla mal.
- Haz parte de tu propia felicidad. Decide vivir y solo preocúpate por ser feliz. No importa a lo que te debas enfrentar en la vida, la clave es que si luchas por tu felicidad es porque estás convencido de ella y así te llenarás de energía, esperanza y fe. Permite que ese guerrero que tienes dentro luche libremente por ti.
- Te invito –o mejor te reto– a incluir un tiempo para conversar con tu familia. Ponte como meta este bello ritual y si ya lo haces, sácale más provecho. Esta costumbre te hará crecer como persona, como padre, madre, hijo o hermano. Convéncete de esto, es un ejercicio sencillo de hacer y la recompensa es muy grande.
- Cuando tengas que sentir, hazlo libremente. No te quedes con las cosas que debas decir, ni con ese nudo en la garganta que te atora. Las emociones pueden ayudarte a crecer, pero algunas terminan haciéndote daño si no te atreves a expresarlas.
- Haz el ejercicio de ver un día a todas las personas con quienes te cruzas en el transporte, en el trabajo, en tu familia e intenta analizar cada comportamiento. También aprende a identificar cómo este tipo de personas afectan directamente tu vida.
- Sonríe a todas las personas con las que te cruces. Unos pensarán que enloqueciste, otros te devolverán el gesto e incluso algunos te ignorarán. Al finalizar el día, estoy seguro, habrás alegrado a muchos, sentirás que valió hacerlo y te dormirás con la satisfacción de haber apor-

tado un granito de arena a mejorar esta sociedad que no elegimos, pero que nos tocó vivir.

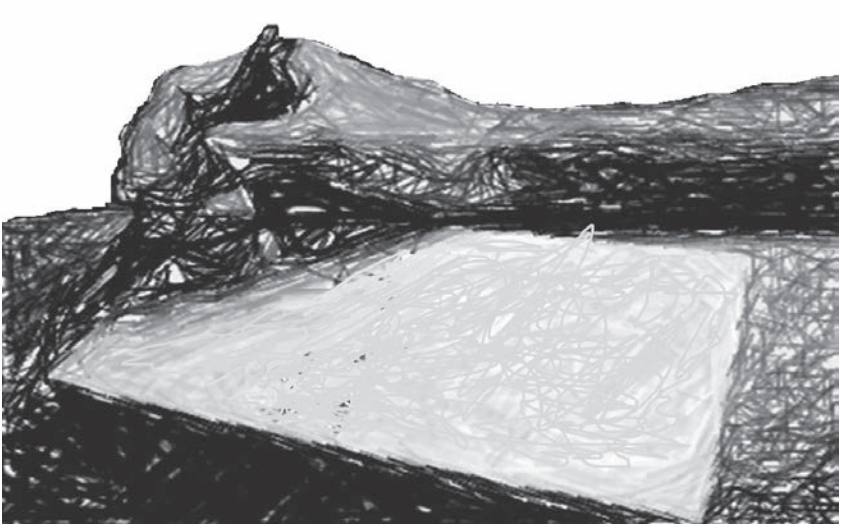
- Busca tiempo para ti, es el momento de volver a vivir, de hacer que "Tu Vida" sea tuya, porque con el paso del tiempo "Tu vida" se vuelve la de los demás. Sé que es difícil por el ritmo al que nos acostumbraron desde pequeños –nuestra existencia está abarrotada de quehaceres–, pero date la oportunidad de pensar en ti, de hacer lo que te gusta, lo que realmente te hace feliz.
- Seguro que si lo intentas una vez, la segunda será más fácil y luego se volverá parte de tu rutina. ¡Pero ojo! En algunos momentos es bueno hacer una pausa en busca de esa felicidad y solo ser feliz por un momento.
- Asegúrate de que tus pensamientos sean positivos, que tu mente se entretenga con ideas que te hagan sonreír. No te dejes contaminar por el miedo, sácale provecho y aprende de éste, pues no todo es malo; el temor te recuerda que estás vivo y que tienes la posibilidad de luchar por lo que amas: ¡Vivir!
- Empieza a disfrutar de tus emociones, de cada cosa que te haga sentir vivo, y sobre todo, haz que otras personas vean y sientan tus emociones; no permitas que el frío de la sociedad tecnológica te contagie. Vuelve a gozar de las conversaciones, de los abrazos, de los besos, de la buena compañía, de los bailes… en fin, de todo aquello que te implique contacto físico y que muy seguramente habrás disfrutado en algún momento de tu vida y que por diferentes situaciones dejaste en el pasado. Trae estas emociones al presente, vívelas y "saboriza" tu vida con ellas.
- Todos los días, si te puedes levantar, significa que tienes una oportunidad para luchar por ti y en contra de la enfermedad, discapacidad o problema al que te enfrentas. ¡Entonces no pierdas el tiempo pensando en negativo! Aprovecha cada minuto de ese día que Dios te dio.
- En una hoja de papel escribe cuántas tareas tienes o cuánto has luchado por tu verdadera felicidad. Así sabrás

cuánto te falta para conseguir lo que quieres. Pero no te confundas: ese esfuerzo no es para ganarte la vida sino para realmente vivirla. Este ejercicio no se trata de lo material, no lo puedes hacer parte de tu existencia. Por ejemplo, si tu felicidad está en viajar, ¡no pienses que la forma de conseguirla es comprando un avión!

- Sé parte de tu propia felicidad, decide vivir y solo preocúpate por lograr que tu felicidad contagie a las demás personas, compártela para que seas aún más feliz.
- Siempre ten en tu mente que se trata de tu vida; que no importa la condición en que te encuentres, debes valorarla. No pienses que porque te diagnosticaron una enfermedad o tienes dificultades, es el fin. Éste llegará cuando sea el fin, y no porque en tu mente ya exista.
- Enamórate de ti, aprende a ver la luz del día, goza tu felicidad, emociónate con tu risa, descubre qué te hace realmente dichoso.
- Todo lo que te sucede tiene un propósito, pídele sabiduría a Dios para entenderlo y, en especial, aprende a sacarle el mayor provecho. Y preocúpate por compartirlo con otros para que como tú, también aprendan de ello.
- Las situaciones a las que te enfrentas no deberían pesarte en tu presente, decide ya qué tanto peso les quieres dar a las situaciones difíciles y por cuánto tiempo más las quieres llevar a cuestas.
- Nunca es tarde para despertar. Quiero compartir contigo esta afirmación: “Sí es posible vivir…”.

La Despedida

Un nuevo despertar



Durante nuestra corta vida nos enfrentamos a diferentes situaciones –buenas o malas– y estas vienen acompañadas de personas que sin quererlo se van encargando de hacérnoslas ver de diferente manera. Aquellos que nos recuerdan viejos momentos en los que, por algún motivo, nos faltó algo; o quienes ahora llenan esos espacios que nos dejaron situaciones del pasado; o los que, con su sola presencia, nos emocionan por los buenos recuerdos.

En este punto de tu historia creerás que tu vida ha sido interrumpida por situaciones que marcaron tus emociones y que por eso, cuando estás frente a una nueva oportunidad, tu mente se encarga de devolver al presente aquello que en el fondo de tus pensamientos quieres completar. Entonces harás el esfuerzo de terminar la frase que no te atreviste a decir en un momento determinado o simplemente recuperarás lo que por cobardía o miedo decidiste un día abandonar.

Esto es parte de tu "arrepentimiento" que ante una situación difícil te lo recuerda. Por ejemplo, en mi caso, cuando frente a la posibilidad de la muerte vino a mi cabeza todo lo que dejé

de hacer. Seguramente, si hubiera fallecido, me habría hecho morir triste.

Si recuerdas las épocas en las que eras feliz, cuando solías correr libremente y solo pensabas en los juegos, los bailes escolares, los amigos cómplices, los primeros besos y, por supuesto, en el primero y eterno amor que todavía está en tu mente, vas a preguntarte: "¿Por qué era feliz en esos días?".

Ahora, en la edad madura, con el corazón un poco curtido por los desamores y decepciones, por los problemas y por otras tantas razones ajenas a tu voluntad, te enfrentas a los vacíos propios de aquellos momentos. Y por fortuna o por desdicha, esos recuerdos siempre logran su objetivo conservacionista y crean las barreras necesarias para que en tu "libre andar" puedas protegerte de, lo que crees, te puede hacer daño o te recuerda lo que alguna vez sentiste.

Por eso nos creemos dueños de la vida y, por ejemplo, por pensar solo en bloquear las emociones negativas, nuestro cerebro también bloquea las demás y terminamos abandonando nuestra propia vida. Entonces programamos nuestro cerebro para negarnos la posibilidad de hacer o de recibir lo que nos ayuda a construir realmente nuestra felicidad.

Es tu decisión

Frente a este panorama nos cuestionamos todo el tiempo, aprendimos a desconfiar, a entregarnos a nuestro trabajo, al hogar y nos olvidamos o aislamos de nosotros mismos. Ahora posiblemente te preguntarás: "¿Por qué ahora no tengo amigos? ¿Por qué ahora vivo por o para todos menos para mí? ¿Dónde quedaron mis sueños, mis proyectos, mi felicidad?".

Ahora es el momento de decir "¡basta!". Es el momento de volver a vivir, de hacer que "Tu Vida" sea tuya, porque con el paso del tiempo "Tu vida" se vuelve de los demás, de tu casa, de tus hijos, de tu pareja, de tu banco, de tu trabajo… En fin, tú sabes de quién es tu vida en este momento; de cualquiera, menos tuya. Si eres consciente de esto, ¡actúa!

Estamos acostumbrados a "querer", pero nos falta aprender a "decidir". Desde niños nos enseñaron a ver la vida por lo que queríamos. ¿Recuerdas? "¿Qué quieres ser cuando grande?". De esta manera nos demostraron su amor, pero pocas veces nos enseñaron a decidir.

El tiempo es ahora, cambia la forma de ver las cosas y transfórmalas en decisiones. Si debes enfrentarte a una situación clínica o algo no resultó como lo esperabas, podrás decidir y trabajar para llevarlo a feliz término.

Aprende a decidir. Yo lo estoy practicando y ahora una de mis frases favoritas es: "estoy aprendiendo". Decidí que ¡es mi vida!, mis sueños, mis proyectos, y que en función de ellos puedo construir.

Te invito a construir tu vida. ¡Sí, a construir! Porque cada edificación se construye con una pieza a la vez, como lo dijo alguna vez en una entrevista el exitoso actor Will Smith: "Cuando te dan la orden de construir una pared, no tratas de construir una pared. No sales a construir una pared. No dices: 'Voy a construir la pared más grande e imponente que se haya construido jamás'. No empiezas ahí. Dices: 'Voy a poner este ladrillo tan perfectamente como un ladrillo pueda ponerse', y lo haces todos los días y pronto tienes la pared".

Esto mismo debes hacerlo con tu vida, preocúpate por poner un ladrillo a la vez en lo que te hace feliz, no te concentres en que toda tu vida sea feliz.

Disfruta cada momento

Seguramente habrás escuchado la frase del conocido cantautor colombiano Juanes: "La vida es un ratico". Yo la complementaría con: "Por eso debemos vivir cada momento como si fuera el último". Así, bajo este "lema" vivo mi nueva existencia: "La vida es un ratico y por eso debemos vivir cada momento como si fuera el último".

En esta nueva vida disfruto cada momento, no juzgo que sea bueno o malo, solo lo disfruto; y cuando no sale como esperaba, aprendo de él para mejorar.

Dicen que el pasado no perdona. Y si analizamos bien esto, entenderemos que en nuestra vida damos más importancia a lo que pasó o a lo que no hicimos o nos arrepentimos por asuntos que no se pueden cambiar. Sin embargo, veamos la realidad: nadie ha creado una máquina del tiempo que nos permita regresar y cambiar las cosas, cambiar lo que nos dolió, cambiar los malos hábitos que nos enfermaron, cambiar aquello que nos faltó o extrañamos. Y como eso no es posible, ¿por qué no hacemos que el presente sea feliz?, ¿por qué seguimos empeñados en dañar el presente y le damos más importancia al peso de un pasado que ¡YA PASÓ! y que sigue atormentándonos, impidiéndonos sentir, vivir, gozar, reír, amar…?

Las situaciones a las que te enfrentas no deberían tener ningún peso en tu presente, aprende a decidir qué tanto peso le quieres dar y por cuánto tiempo más las quieres cargar. Esto también lo aprendí: no es lo que cargas sino cuánto tiempo lo cargas lo que hace que lo transformes en un lastre para tu vida.

¿Cómo es tu día?

Cuando hacemos un alto en el camino y nos tomamos la oportunidad de analizar nuestro día, siempre vienen a nuestra

cabeza el trabajo, los hijos, la pareja, los bancos, las deudas… y rara vez –por no decir casi nunca– pensamos en nosotros.

¿En algún momento de tu día piensas en ti? Tal vez lo estés haciendo porque te diagnosticaron una enfermedad. Pero bueno, si tienes la oportunidad (estando o no bajo una situación tan difícil como el cáncer, por ejemplo), ¿por qué simplemente no lo haces ahora? ¡Te invito!

Cierra los ojos y responde conscientemente cuándo fue la última vez que pensaste en ti. Con seguridad no tienes respuesta y el vacío en tu estómago se tornará más fuerte. Si pensáramos en "nuestro día" y en nosotros, tendríamos un panorama muy diferente y podríamos disfrutar cada momento pensando en nuestra felicidad y por efecto viral de seguro ésta se contagiaría a todos los que nos rodean (en nuestros hogares, en nuestros trabajos).

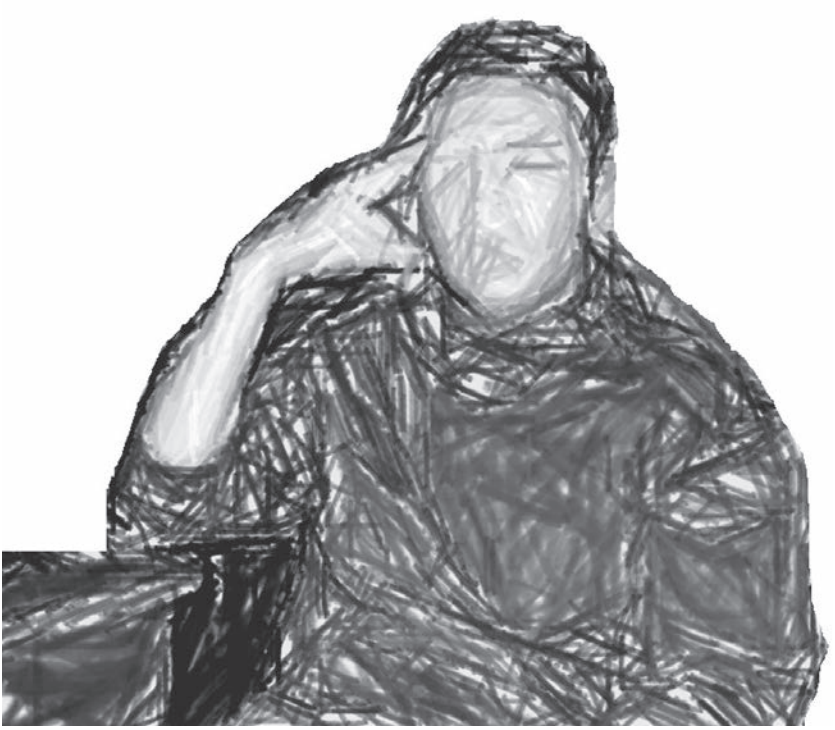
Podríamos hacer algo para construirles un mejor mañana a nuestros hijos, que deberán quedarse en este mundo de injusticias y tristeza. Sin embargo, con el compromiso de todos podríamos hacer crecer la esperanza y en algún momento la misma Vida se encargará de premiarnos con el sol de un nuevo amanecer, lleno de gracia y bendiciones.

Una vez analizada la causa, tú mismo deberías darte ese tiempo para sentir, expresar, querer o, simplemente, vivir. Así es: esa palabra que está siendo olvidada en nuestro día a día. Vivir no solo es levantarse en las mañanas para cumplir con nuestras obligaciones y dejar que pasen los minutos y horas hasta regresar a casa y dejar que el sueño se encargue de hacer que este día que ya gastamos sea parte del pasado. Y con la gran incógnita del mañana, habremos cerrado los ojos para tal vez nunca más despertar…

Ten presente que nunca es tarde para despertar, quiero compartir esta afirmación: "Sí es posible vivir". Es tu decisión

hacerlo, nadie puede tener tu vida, solo tú tienes el deber de cuidarla, solo tú puedes disfrutarla, solo tú tienes el poder de servir, de estar alegre. Solo tú tienes el poder de abrazar, de acariciar, de besar, de sonreír, de amar y, sobre todo, de sentirte libre para decidir sobre tu vida y disfrutar de tus emociones y sentimientos.

Recuerda...



- Despierta, nunca es tarde
- Las cosas pasan porque tienen que pasar
- Repite: "Estoy aprendiendo"
- Es el momento de decir: "¡Basta!". Es el momento de volver a vivir, de hacer que "Tu Vida" sea tuya
- Cuando las cosas parecen injustas, es porque algo hay que aprender de ellas.
- Cada día, al despertar, concéntrate en la idea de qué vas a hacer para que tu vida valga la pena
- Porque uno aprende a ser feliz cuando entiende que estar triste es perder el tiempo
- Aprende a enfrentar cada situación
- Sé feliz con tu entorno y de esta manera podrás hacer felices a los que están a tu lado
- Cuando quieras llorar, hazlo. Cuando quieras gritar, hazlo. Así harás el duelo normal que cualquier persona que sufre debe procesar
- Las enfermedades no las creó Dios, todas son producto de los hombres, porque no hay enfermedades sino personas enfermas.
- Sé optimista frente a las situaciones que se te presenten, no pienses que son buenas o malas, solo analiza cómo las vas a enfrentar para salir de ellas o para sacarles provecho como enseñanza
- No te dejes derrotar sin dar la batalla y sobre todo, aprende a decidir que lo vas a lograr para poder salir adelante.
- Ningún obstáculo es más grande que perder la vida; que esto sea tu presente y tu motivación para cuando te enfrentes a tus vivencias.
- "Lucharé porque para mí ahora solo tiene sentido ser feliz y ser facilitador para hacer feliz a la mayor cantidad de personas que pueda".

- Quiero contarte que para mí esta enfermedad significó un despertar. Me encanta mi vida y vivo para Vivirla
- Ama la VIDA, enamórate de ti.
- Sé consecuente con lo que piensas, acostúmbrate a actuar como hablas y piensas
- Cada día en el que puedes despertar, la vida te permite disfrutar de 86.400 segundos. De ti depende cómo los vas a aprovechar, o mejor, decide cuántos de esos segundos quieres dedicar a VIVIR
- No te atormentes pensando en el por qué, solo piensa que si te pasa es porque la misma vida te quiere enseñar algo
- El fin llega cuando sea el fin, y no porque en tu mente ya exista
- "La vida es un ratico" y por eso debemos vivir cada momento como si fuera el último
- Estoy convencido de que la mejor manera de superar los obstáculos es enfrentarlos. Yo lo decidí, lo enfrenté y lo superé. Tú también puedes lograrlo
- ¿Cuánto tiempo es para siempre? A veces tan solo un segundo
- La vida es maravillosamente hermosa cuando aprendes a verla de colores
- Cuando llega la oscuridad, aprende a ver con tu corazón
- No pierdas la esperanza, el camino aparecerá cuando aprendas a ver la luz que está dentro de ti.
- En los momentos difíciles podrás odiar, maldecir, sentir rencor, ira, dolor… y entonces deberás decidir cuándo comenzarás a creer en ti para volver a vivir
- Busca siempre tu paz interior, olvida el rencor, aprende a perdonar y sobre todo, aprende a entender que solo tú eres el que se hace daño.

- Aprende a ver más allá de tus ojos, nada puede hacerte feliz si solo tienes tristeza en tu corazón. La verdadera felicidad está en lo que decidas para tu vida
- No sé si será realidad o fantasía, pero las cosas antes de hacer que sucedan, hay que soñarlas.
- Camina en la vida mirando siempre hacia adelante y asegúrate de tener en tu mente lo que realmente importa y te hace feliz
- Aprende a vivir cada emoción que la Vida te pone al frente y decide con tu corazón si deseas disfrutarla o aprender de ella
- Envuelve tu vida con magia y fantasía, declárate culpable por ser feliz
- Ante la confusión solo pregúntale a tu corazón, él sabrá hallar el camino que tu mente no es capaz de encontrar.
- Nadie es feliz por lo que no tiene, sino porque aprende a amar lo que vive y lucha por alcanzar lo que sueña.
- Ayuda a que se cumplan los sueños de los demás y tus sueños se cumplirán.
- Sólo esto necesitas para ser feliz: sueña, decide, ama, valora y construye.

Este libro se terminó de imprimir y encuadernar en agosto de 2014 en Bogotá, D. C., Colombia. Se compuso en la fuente Adobe Garamond de cuerpo 12 puntos.

En mi historia no solo encontrarás una descripción de los pasos clínicos que me obligó a dar el cáncer. También compartiré contigo las reflexiones que fueron fruto de esas experiencias que me hicieron cambiar mi forma de vivir la vida. Porque cada situación me enseñó que frente a mí tenía otra oportunidad para dar un nuevo vistazo a lo que hasta ese momento había concebido como mi existencia.

Ante cada reflexión que encuentres aquí, piensa en qué es tu vida. Recuerda que no solo se trata de una experiencia clínica sino de todo un contexto. Te pido que abras tu mente… así lograrás ver que en cada una de las situaciones a las que te enfrenta la vida, existen diferentes aristas o puntos de vista. En mi caso, supe que "todo en la vida tiende a ser un caos, pero cada uno aprende a ordenarlo de distinta manera y es por esto que cada quien ve diferente la vida".

Es una promesa que si te esfuerzas podrás encontrar el cómo recuperar la esperanza en la vida, en especial si te enfrentas al cáncer o a cualquier otra enfermedad de las que suelen derrotarnos, porque desde su concepción mediática, e incluso científica, son catalogadas como "destructivas".

Te propongo que aprendas a sacar provecho de las situaciones. Cambia tu pensamiento –por ejemplo, no creas que solo somos parte de unas estadísticas de muerte– y centra tu esfuerzo y tus sentimientos para ser parte de las estadísticas de vida. ¡SÍ!, de vida… porque eso es lo que significó en mí esta oportunidad que se me dio para disfrutar, sonreír, sentir, amar...

9 789584 649492

SOY HUMANIZADOR
YEZID PARRA C.s
soyhumanizador.com