EL INICIO DEL VIAJE

Un cambio de mirada para sanar tu enfermedad autoinmune

ESPERANZA DE LA TORRE

PARA QUE TE UBIQUES

Cuando inicié mi viaje, hace ya unos cuantos años, no me pude imaginar que un día estaría escribiendo este libro con la intención de ayudar a otros a iniciar el suyo propio.

Este viaje, como cualquiera que uno hace en su vida, trae consigo cierta incertidumbre porque uno no tiene ni idea de cómo va a transcurrir, qué lugares va a descubrir, qué personas va a conocer, qué anécdotas surgirán, qué imprevistos tendrá que afrontar, y un largo etcétera.

Ahora bien, lo que sin duda proporciona un viaje es un doble descubrimiento: el de un mundo que uno no cree posible y el suyo propio. Al final es encontrarse y descubrirse con todo lo que uno intuye que hay y con todo lo que uno desconoce.

De modo que quien decide transitar una enfermedad autoinmune de esta manera tan diferente y única lo que hace es embarcarse en un viaje de descubrimiento profundo, que le da una perspectiva totalmente diferente de su enfermedad y de ella misma.

Sé por propia experiencia que, cuando uno se enfrenta a una patología de este tipo, lo que quiere es encontrar soluciones reales, pero también rápidas. Sin embargo, este viaje que te propongo no es un viaje relámpago, no es tan siquiera la vuelta al mundo en 80 días de Willy Fog, es una vuelta al mundo, pero a tu mundo y, te puedo asegurar que ese mundo requiere mucho más tiempo para conocerse, descubrirse y transformarse que un par de meses.

Para ayudarte a iniciar tu viaje y que puedas transitar tu enfermedad autoinmune y transformarla, voy a compartir contigo dos ideas básicas.

Podríamos decir que estas ideas son como las reglas que cualquiera que va a comenzar ese recorrido tiene que tener en cuenta. No son las indicaciones en el mapa para llegar de un punto a otro, pero sin dichas reglas uno no podría llegar a ningún lado.

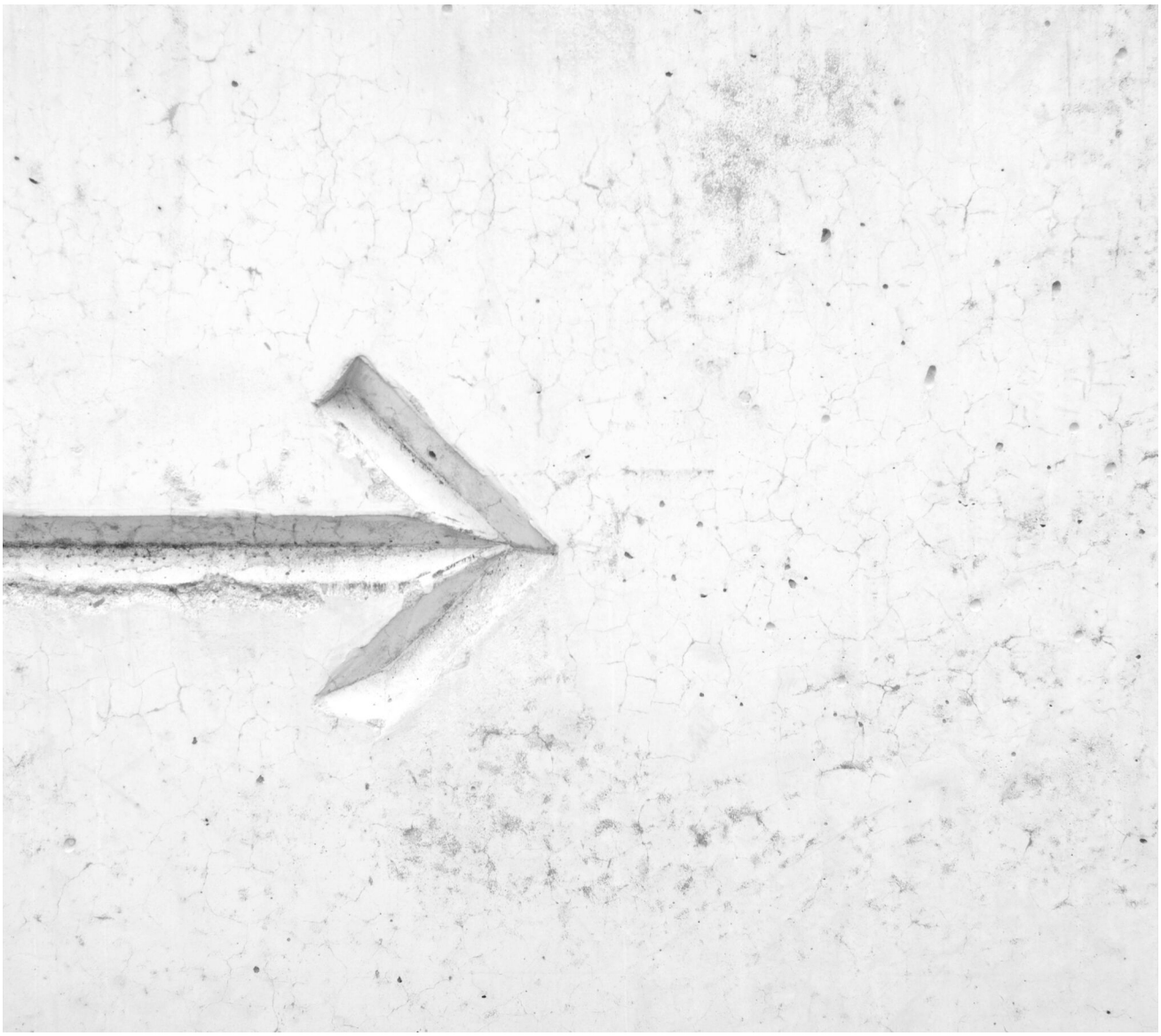
Es como si alguien fuese a recorrer el mundo. Él o ella tiene que comprobar que su pasaporte está en vigor. Tener la documentación en orden no va a hacer que llegue a ningún lado, porque es esa persona con su movimiento (cogiendo aviones, barcos, trenes y demás medios de transporte) la que hace que vaya de un país a otro. Ahora bien, sin ese pasaporte actualizado, no podría tan siquiera salir de su país.

Pues de eso va este libro, de las bases, de algunos de los cimientos sobre los que se debe construir el resto del proceso. Si uno no tiene en cuenta ciertos principios, si no analiza y profundiza en ellos, no significa que no pueda mejorar. De hecho, cuando inicié mi propio viaje, ignoraba por completo la gran mayoría de ellos. Pero, como ahora conozco la repercusión que tienen en la mirada de uno y lo que implican, creo que son fundamentales para que este viaje que estás a punto de iniciar sea todo lo transformador que te mereces que sea.

UN PUNTO DE PARTIDA

"Un automóvil lleva varios indicadores luminosos que solo se encienden cuando existe una grave anomalía en el funcionamiento del vehículo. Si, durante un viaje, se enciende uno de los indicadores, ello nos contraría. Nos sentimos obligados por la señal a interrumpir el viaje. Por más que nos moleste parar, comprendemos que sería una estupidez enfadarse con la lucecita; al fin y al cabo, nos está avisando de una perturbación que nosotros no podríamos descubrir con tanta rapidez, ya que se encuentra en una zona que nos es "inaccesible". Por lo tanto, nosotros interpretamos el aviso de la lucecita como recomendación de que llamemos a un mecánico que arregle lo que haya que arreglar para que la lucecita se apague y nosotros podamos seguir el viaje. Pero nos indignaría, y con razón, si, para conseguir este objetivo, el mecánico se limitara a quitar la lámpara. Desde luego el indicador ya no estaría – y eso es lo que nosotros queríamos -, pero el procedimiento utilizado para conseguirlo sería muy simplista. Lo procedente es eliminar la causa de que se encienda la señal, no quitar la bombilla. Pero para ello habrá que apartar la mirada de la señal y dirigirla a zonas más profundas, a fin de averiguar qué es lo que no funciona. La señal solo quería avisarnos y hacer que nos preguntáramos qué ocurría."

Esta comparación con un vehículo averiado que hacían el psicólogo T. Dethlefsen y el doctor R. Dahlke era utilizada para explicar de una manera sencilla, pero tremendamente clara y poderosa, la forma que tiene el cuerpo de alertarnos de la enfermedad. Y es esta analogía la que voy a utilizar como punto de partida para el primero de los principios que te presento a continuación y que, a su vez, me permitirá desarrollar el otro. Ambos te ayudarán a ver tu proceso autoinmune con unos ojos distintos hasta ahora. Y este cambio de mirada y de percepción van a ser esenciales a la hora de trabajar para sanarlo.



EL SÍNTOMA NO ES EL ENEMIGO

De hecho, como quizá ya has podido concluir, es más bien un muy buen amigo. Es a través de los síntomas que el cuerpo nos avisa del desequilibrio que está originándose. En realidad, la mayoría de las veces no atendemos a esos avisos, sino todo lo contrario: la forma en que tenemos de atenderlos es eliminándolos.

Por ejemplo, me empieza a doler la cabeza y me siento más cansada de lo normal. Me tomo un analgésico o quizá voy al médico porque noto que me está afectando, y que no es una situación normal. El médico de familia me

manda una analítica, ve que todo está bien, que no tengo anemia ni nada preocupante. Me prescribe algo para el dolor de cabeza y que descanse más, que lo más probable es que sea solo estrés o astenia primaveral, por ejemplo.

Puede que, en realidad, tenga razón y solo sea estrés, pero puede que no. En ninguno de los dos casos tomarnos la pastilla para el dolor de cabeza o restarle importancia es una medida que a la larga nos ayude. Desde luego no significa que una persona tenga que padecer los efectos molestos y algunas veces insoportables y peligrosos de los síntomas. Ni tampoco es cuestión de obsesionarse con ellos y dejar de dormir como resultado.

Se trata de prestarles la debida atención. Porque, como hemos concluido a partir de esta maravillosa comparación del coche y el testigo iluminado, el síntoma no es nuestro enemigo. Que a mí me duelan las articulaciones o que mis hormonas tiroideas no estén funcionando como deberían no es el problema en realidad. Estos síntomas lo que están haciendo en el fondo es avisarme de que algo anda mal, y no son ni mis articulaciones ni mi tiroides las que, en este caso, tendrían el problema.

Por tanto, nuestra labor no es la de destruir el síntoma, hacerlo desaparecer (en nuestro ejemplo, quitar la bombilla que parpadea), sino descubrir qué es lo que nos está queriendo decir. El síntoma no es otra cosa que una señal de alarma, nos indica que algo está yendo mal. Lo que todo esto evidencia es que no hay que descuidar lo que esconde el síntoma, sino que hay llevarle conciencia y atención.

SUGERENCIA

Intenta ver tus síntomas (incluso aquellos que ya no experimentas por la medicación que tomas) no como tu enemigo, sino como tu mejor amigo, que es capaz de decirte cosas que no quieres oír y que lo que pretende con esa charla sincera es ayudarte a encontrar nuevamente la salud.

Recapacita sobre los distintos síntomas que te pusieran sobre aviso y que te llevaron a la consulta del médico hasta que recibiste un diagnóstico. Vuelve incluso más atrás en el tiempo e intenta recordar si, en los años previos al desarrollo de tu enfermedad, experimentaste algo parecido, o quizá otro tipo de dolencias, aunque fuesen menores.

Quizá puedas encontrar que tu cuerpo te fue dando señales de que algo más gordo iba a pasar. Puede ser que te acuerdes más de determinados eventos que tuvieron lugar en tu vida (una separación, la muerte de alguien importante, comenzar en un nuevo trabajo, etc.) y que marcaron los meses o incluso los años previos al desarrollo de tu enfermedad.

Esta información es, sin duda, de gran relevancia a la hora de transitar tu proceso autoinmune. Dale el lugar que le corresponde y no la desestimes.

EL NOMBRE DE TU ENFERMEDAD ES IRRELEVANTE

El nombre que define una enfermedad es solo una etiqueta que designa un conjunto de síntomas. Nos encanta poner etiquetas a todo. Parece que nos hacen la vida más fácil, aunque a veces no es así.

Recuerdo cuando empezaron a hacerme todo tipo de pruebas para intentar averiguar qué era lo que me estaba pasando. El primer reumatólogo que me vio tras los resultados me diagnosticó LES, Lupus Erimatoso Sistémico. Mi madre quiso tener una segunda opinión. El segundo reumatólogo me dijo que tenía Síndrome de Sjögren. Me quedé con el segundo diagnóstico creo que porque el segundo reumatólogo pudo rebatir la hipótesis del primero, quien desconocedor de todo tan solo me planteó las conclusiones que había sacado en su momento.

La verdad es que todo eso me desconcertó tremendamente ¿Cómo era posible que teniendo los mismos resultados de todas las pruebas hubieran llegado a conclusiones diferentes? ¿Cómo era posible que, si no hubiese pedido una segunda opinión, hubiera tenido Lupus, pero como consulté con otro reumatólogo, al final lo que tenía era Síndrome de Sjögren? ¿Qué era lo que, en realidad, estaba pasando? ¿Tenía sentido todo aquello?

Aunque en el fondo parecía incoherente y absurdo, teniendo en cuenta que estaba bajo el amparo de la medicina convencional, lo que ocurrió sí era normal. Con los años, aprendí que la diagnosis tiene más de arte que de ciencia, y que, hoy por hoy, en lo que se refiere al cuerpo y a su funcionamiento, uno más uno no siempre son dos.

Para los médicos, y para mi en aquella época, resultaba fundamental etiquetar lo que me estaba pasando. En función de lo que me estuviera ocurriendo, suponía que me prescribirían un determinado tratamiento que me ayudaría a sentirme mejor, que me curaría. Sin embargo, con independencia de que tuviera una cosa u otra, el problema estaba ahí. Los síntomas estaban ahí y debían ser tenidos en cuenta para seguir desentramando lo que le estaba ocurriendo a mi cuerpo.

Como vimos con el principio anterior, la idea nunca es la de descuidar los síntomas, sino la de descifrar el lenguaje en el que nos hablan. Porque una vez que te conviertes en “una paciente de”, y aquí añádele la etiqueta que le hayan dado a tus síntomas (es decir, el nombre de tu enfermedad), la causa que los genera pasa a un segundo plano.

De hecho, se altera el orden y esto es nefasto para poder sanarte. Porque, cuando digo que se cambia el orden, me refiero a que ya no se buscará la causa de los síntomas, porque dichos síntomas serán consecuencias de la enfermedad, de la etiqueta que les haya cuadrado mejor para el conjunto de tus síntomas. Y es que, para la medicina académica, los síntomas son equiparados a la enfermedad, cuando no es así.

SUGERENCIA

Dentro de lo posible deja a un lado la etiqueta que has recibido para tu enfermedad. Piensa en ella como un viaje que estás realizando para instaurar el equilibrio perdido.

Intenta no verte como una enferma con una patología, sino como una persona que está transitando un proceso autoinmune con la finalidad de sanar y de descubrir lo que la enfermedad le ha traído a su puerta.

A partir de ahora, intenta no decir ”tengo X”, sino “estoy transitando X y cada día estoy mejor”. No te olvides de decirlo con fuerza y convicción. Te sorprendería el poder que tienen las palabras.

PARA FINALIZAR

Sé lo que es sentirse perdida a causa de una enfermedad autoinmune. Una enfermedad que, aunque en la mayoría de los casos no es mortal, va haciendo mella en ti poco a poco. Un día llega y se queda ahí para siempre. Y muchos días te preguntas por qué, con todos los planes que tú tenías.

Además de la desesperación y de la frustración, te invade una sensación de incapacidad total. Sientes que queda fuera de tu alcance la posibilidad de que tú puedas cambiar esa situación.

Sin embargo, todo eso puede ser diferente. Este libro que acabas de leer puede servirte como base para iniciar un viaje completamente nuevo. Ahora bien, ese viaje va a requerir lo mejor de ti , porque, aunque el camino hacia la sanación es sencillo, a la vez no es fácil. Y es que para que puedas convertirte en una persona sana y completa no existen atajos. La sanación requiere dos aspectos fundamentales: tu completa dedicación y tu total compromiso.

Mi propuesta, al compartir contigo este libro, es que te ayude a hacer un cambio de mirada. De modo que pases de ser una paciente que espera que otros la curen y la cuiden a convertirte en parte activa de tu proceso autoinmune, transformándote en tu propia sanadora, en tu propia heroína.

Estos dos principios que conoces ahora pueden convertirse en e el inicio de tu viaje y ser tan poderosos como tú desees. Puedes decidir dejar los de lado, no prestarles más atención, darte la vuelta y seguir por el camino por el que venías; o bien puedes convertirlos en la chispa que necesitas para iluminar el nuevo camino que tienes por delante.

Es tu elección. Tú decides si quieres dirigir la conciencia de la sanación hacia lo que antes estaba en las sombras y mantenías en las tinieblas, o quedarte como estabas. Porque la sanación no es otra cosa que descubrimiento. Te descubres a ti . Y ¿qué mayor tesoro hay que tú? ninguno ¿no te parece?

“Emprende el viaje a Ítaca,
pero demórate lo más que puedas,
haz muchas escalas,
teniendo siempre presente tu isla,
la que estás buscando.
Al final llegas a Ítaca,
y ¿qué vas a descubrir?
Que la verdadera Ítaca
era el viaje”.
Constantino Cavafis