

## **SU HISTORIA**

### **Un Viaje a Través de la Crisis hacia la Transformación**

#### **Ciudad de México**

#### **EL PUNTO DE QUIEBRE**

La historia es un poco inesperada, pero hay esta continuación de hechos que me trajeron aquí.

Vine a la Ciudad de México para un viaje por carretera con mi novio. Ese era el plan—aventura, conexión, explorar juntos. Pero el viaje no sucedió. Terminó conmigo en su lugar. Y de repente estaba con tanto dolor, en medio de esta ciudad enorme donde no conocía a nadie. Sola. Completamente sola.

Me dolía tanto porque he estado trabajando en mí misma a través de mi enfermedad durante los últimos tres años. Esclerosis múltiple. Tres años tratando de sanar, tratando de aceptar, tratando de seguir adelante. Y ahora esto—otra prueba, otra pérdida. Me encontré preguntando: *¿Estoy perdiendo todo? ¿Me estoy perdiendo a mí misma?*

Mi novio me dijo, "Lo siento. Ya no eres atractiva."

Esas palabras. Simplemente despertaron todo—todo el pasado, todas las cosas complejas de cuando era más joven. Este sentimiento de no ser suficientemente buena. Y sabes, este sentimiento... realmente lastima a un ser humano. Lastima en general, sí, pero cuando ya tienes una enfermedad degenerativa, cuando ya estás luchando contra tu propio cuerpo cada día, se vuelve insoportable.

Me sentía mal conmigo misma. Mal con mi cuerpo. Mal en general. La ansiedad era tan fuerte, y mi ego estaba completamente afectado. Necesitaba moverme, cambiar algo, así que empecé a caminar. Solo caminar, tratando de escapar de los pensamientos que llenaban mi cabeza.

#### **EL LLAMADO**

Y entonces lo vi—una pintura en la pared al lado de este lugar. Una mujer pintada ahí. No sé por qué, pero tomé una foto porque me gustó. Estaba mirando este edificio, pensando, *"Oh, muy interesante. ¿Qué es este lugar?"* Luego seguí caminando de regreso a mi Airbnb.

El dueño me vio llorando en mi departamento. Le pregunté si podía extender mi estadía porque, sabes, todo el plan era completamente diferente ahora. Estaba sola y

no sabía qué hacer. Hablamos un poco. Qué curioso—él es psiquiatra. Así que entendió que no me sentía muy bien.

Me dijo, "Okay, tal vez deberías ir a este lugar. Tal vez pueda ayudarte con lo que estás pasando." Me dio la dirección.

Cuando la vi, me di cuenta—*¡Oh! Esta pintura era en realidad el lugar donde voy a ir.* El mismo lugar. La mujer en la pared.

## **ENTRANDO AL ESPACIO**

Así que regresé, y cuando entré a este lugar... fue muy sorprendente. Súper buena energía de inmediato. No intensa, no por todos lados. Solo ahí. Presente. Era algo que había estado extrañando.

Una señora en la entrada me preguntó, "¿Por qué estás aquí exactamente?"

Empecé a pensar. ¿Por qué *estaba* aquí? Solo le dije, "No sé. Tengo un amigo que me recomendó venir aquí." Pero ella preguntó de nuevo: "¿Por qué estás aquí?"

Y dije, "Necesito ayuda. Necesito ayuda porque estoy pasando por muchas cosas y quiero sanar."

Me dijo, "Okay, escribe tu nombre y entra a la comunidad."

Luego conocí a otra persona y le expliqué por lo que estoy pasando. Fue muy paciente. Sin juicio. No sentí ningún juicio sobre lo que sentí. Y empecé a hablar sobre mi enfermedad—EM, esclerosis múltiple.

Inmediatamente dijo, "Oh, okay. Déjame presentarte a alguien. Es un doctor. Está en el jardín. Sígueme."

Y así fue como te conocí, en ese jardín.

## **EL RECONOCIMIENTO**

Cuando empecé a hablar sobre EM, de inmediato conectaste. Entendiste algo. Solo me dijiste que esperara.

Y mientras estaba esperando, empecé a mirar este lugar—realmente mirar. Empecé a estar en esta energía que había estado extrañando. Había tanto que ver, tantas plantas, tanto arte. Me estaba perdiendo en ello, de buena manera.

Cuando regresaste, intercambiamos todos estos sentimientos juntos. Me hizo sentir como, *Okay, tal vez estoy en el lugar correcto. Tal vez pueda realmente empezar a*

*abrir mi corazón, empezar a tratar de sanar, o dejar ir cosas que están tan dentro de mí que podrían ser la causa de todo esto.*

Era un poco difícil de entender todo el punto. Yo sabía sobre física cuántica y todo eso, obviamente, pero no estaba en la mentalidad para esto. Solo después de las sesiones me volví más receptiva, más como, *Okay, esta es otra perspectiva de la vida. Esta es otra perspectiva de quién eres—tú como ser humano, en este cuerpo, en esta alma.*

## **LA EXPERIENCIA**

Lo que realmente sentí durante la sesión fue como muchas cosas moviéndose alrededor. Muchas cosas. Movimientos.

Tenía los ojos cerrados. También había un antifaz sobre mis ojos, así que no podía ver nada. Pero la sensación era como un tornado. Como escuchar cosas, sentir cosas.

Y la cabeza... la cabeza... había esta presión, como una compresión haciendo esto... esto... esto... [compresión rítmica, liberación, compresión, liberación].

Realmente me di cuenta de lo intenso que fue cuando traté de pararme después y estaba como, *Oh mierda, no puedo.* Eso fue muy intenso. Mis piernas también estaban pesadas.

Lo que más sentí fue cuando pusiste tu dedo aquí, en mi plexo solar. Eso fue tan bueno. Sentí como... ni siquiera había notado que tenía dolor en esa parte de mi cuerpo. Así que solo fue ahí—mi plexo solar, mis piernas, y la compresión de la cabeza. Pero realmente, *realmente* intenso en la cabeza.

Movimientos. Muchos movimientos. Fue graduándose—como al principio fue un poco, y luego hubo más ruido, más alrededor, más vibraciones, más todo. No sabía si estaba en mi cabeza, si la compresión me estaba haciendo sentir así, o si el ambiente realmente era así. No estaba estable. Sentía como si se estuviera moviendo alrededor.

No puedo explicarlo exactamente. Este es solo el sentimiento que tuve.

## **EL CAMBIO**

Cuando regresé a mi hotel, tuve tiempo para pensar al respecto. Y hay una palabra que realmente resuena dentro de mí: **Dejar ir. Dejar ir. Dejar ir. Dejar ir.**

Era difícil ser receptiva con gente alrededor porque cuando regresé había una amiga y una pareja ahí. Era muy difícil manejarlo. Mi cabeza todavía estaba un poco

comprimida, ¿sabes? Pero mi amiga dijo algo. Me dijo, "Oh, te ves tan relajada. Te ves tan hermosa, en paz."

Y no sé... se sentía como que estaba en el centro de mí en cierta forma. Como flotando. Es un poco flotante. No como si estuvieras drogada o esa sensación de estar drogada, pero más como si estuvieras flotando. Estás aceptando donde estás y estás *en*... Yo estaba realmente en el presente.

Realmente mirando a mis amigos. No el físico de la persona, sino realmente como una conexión de almas, ¿sabes? Como que estaba mirando dentro de sus ojos. Y esto es algo que mayormente no hacemos—realmente mirar dentro de los ojos. Yo no estoy súper cómoda con esto yo misma, ¿sabes? Pero estaba súper okay con eso. Podían entrar en mí.

Usualmente bajas los ojos o te quedas adentro, pero yo tenía este sentimiento. Estaba confiada para mostrar lo que ha estado pasando dentro de mí.

No sé. Solo tenía a la gente mirándome diferente. La forma en que me estaban mirando. Tal vez era yo quien tenía otra perspectiva o visión de lo que estaba viendo, pero sentí como que me estaban mirando de una manera diferente.

Tuve un muy buen sueño. Estaba súper cansada. Realmente, lo sentí. Mis piernas todavía estaban un poco pesadas, y tuve diez horas de sueño. No me desperté para nada. Me desperté realmente de buen humor.

## **LA DIFERENCIA**

Lo que es diferente son los pensamientos.

*¿Sabes esos pensamientos? Como, No hiciste nada. ¿Qué es esto? Oh, estás gorda. Oh, tú esto o tú aquello. ¿Cuál es tu meta en la vida? ¿Qué voy a hacer? ¿Por qué estoy extendiendo mi estadía aquí? ¿Está bien? ¿Qué es el mundo? ¿Qué es la vida? ¿Por qué estoy aquí? ¿Por qué la gente está muriendo? ¿Por qué?*

Todo ese ruido en todos lados. A veces estás como, "No, quiero escapar. No quiero escuchar nada. Cállate tú. Cállate tú. Cállate tú."

Esto ha sido mucho menos.

La razón por la que digo esto es porque me dijiste que si tengo algún pensamiento, cualquier cosa que venga a mi mente, que lo escriba. Que tome una pluma y papel conmigo y que lo escriba. Y la cosa es que no lo hice. Porque no había... no había como pensamientos poblando. Estaba como, *Oh okay, no había demasiados pensamientos en realidad.*

Y estaba pensando, *¿Tal vez no tengo muchos pensamientos? ¿O tal vez la experiencia no estaba funcionando o lo que sea?* Pero me sentí bien. Este es el verdadero detonante en mi vida—estoy sobre-pensando, sobre-analizando cosas, sobre-tratando de conseguir validaciones. Siempre esto, siempre aquello. Nunca es un tiempo de espera en mi cabeza.

Así que estaba como, okay, lo voy a tomar. Lo voy a tomar porque se siente bien. Realmente se siente bien.

Y realmente pienso que no puedes estar en el presente—en un total presente—cuando tienes esos pensamientos. Es imposible.

He estado intentando. He estado haciendo meditación, yoga, todas esas cosas que son realmente populares ahora. Pero a veces no puedo meditar. Y ese es el verdadero detonante porque cuando no puedes meditar, te preguntas, *¿Por qué no puedo meditar?* Porque estoy pensando mucho sobre cosas.

Hay meditación consciente, lo sé. Pero aún así, necesitas enfocarte en tu respiración. Okay, me enfoco en mi respiración. Y luego un minuto después—boom, boom, boom—regresando a los pensamientos.

Y no puedes estar en paz cuando tienes esto. Porque nunca estás feliz. Nunca estoy feliz porque siempre pienso que algo malo vendrá. Pensamientos malos. Y porque también he tenido trauma. Así que siento como que cada vez que no estoy en paz, estoy como, sabes, esperando que algo malo venga.

Tuve un accidente. Tuve un ataque terrorista. Cada vez he tenido eventos similares. Así que estoy en esta instancia primitiva—como que está viniendo, algo está viniendo, el invierno está viniendo. Así que nunca estoy en paz.

Por eso construyo más y más pensamientos malos, más estrés, y nunca estoy feliz con lo que tengo. Y cuando tienes una enfermedad como una enfermedad degenerativa, no puedes estar en paz porque estás pensando, *Okay, tal vez ahora puedo caminar, pero si mañana tengo otra lesión, no puedo caminar. Si mañana pierdo mi visión por un mes...*

He construido mecanismos en mi cuerpo. Cuando sea que estoy en peligro, cuando sea que estoy en una posición de debilidad—boom, ataque de pánico. Boom, estrés. ¿Cómo puedo manejar esto? No tengo herramientas para manejar esto.

Y la sociedad no te ayuda. Está cool tener cinco minutos de meditación y diez minutos de yoga, pero necesito más que eso para lo que estoy pasando, para lo que he experimentado en la vida.

Creo que solo tengo que no sentirme culpable y no sentir que no soy suficientemente buena.

## **LA APERTURA**

En este momento, estoy más aceptando. Estoy más aceptada.

Pero no sé. Han sido dos días. Quiero saber cómo evolucionaré. Porque siento esto ahora, y no sé si es solo el sentimiento que tengo porque estoy aquí contigo y me estás apoyando. Sé que te veré al día siguiente y tengo a alguien—no un mentor, pero alguien que ayudará, ¿sabes?

Así que no sé cómo me sentiré cuando esté sola. Cuando me digas que la sesión terminó, hiciste tu trabajo, hiciste todo.

Estoy más aceptando ahora. Pero el viaje continúa.

Y estoy aprendiendo a dejar ir.

*Como lo contó una mujer encontrando su camino a través de la crisis, descubriendo que a veces la sanación más profunda comienza cuando todo se desmorona.*