

TÍTULO... LO BUENO QUE ME HA APORTADO LA FIBROMIALGIA

AUTORA... ENCARNA SÁNCHEZ HERNÁNDEZ

Cuando tu mundo se tambalea, tu vida se viene abajo y el suelo se abre bajo tus pies, el pensamiento insistente que no dejaba de acudir a mi mente es ¿por qué a mí? ¿qué he hecho yo para merecer esto?, no dejaba de repetirme una y otra vez lo mismo, mirándolo ahora con la perspectiva del paso del tiempo me he dado cuenta que me quedé anclada en el mismo lugar “el victimismo”, soy consciente que todo pasa por una razón, todo tiene su sentido, el destino nos tiene preparado otro camino por recorrer, es cierto que siempre se tiene miedo a lo desconocido, nos da mucho miedo salir de nuestra zona de confort pero hay que aprender de estas vivencias, sacar lo positivo de cualquier cosa que nos suceda, porque hay cosas positivas, también negativas claro, pero si te quedas anclado en por qué a mí, en mirar solo lo negativo no avanzas, no vas más allá, te quedas sin vivir la vida, paralizado, y eso es algo que no se puede permitir, solo tenemos una vida y hay que vivirla sea como sea, en nuestras manos está como hacerlo.

¿Qué me ha aportado la Fibromialgia a mi vida?, si os dijera que me ha aportado cosas buenas pensarías que estoy loca, sería muy atrevido por mi parte decir que me ha hecho descubrir que se puede ser feliz a pesar del dolor, pero es cierto que me ha aportado cosas buenas y también me ha hecho descubrir otra forma de vivir que desconocía, igualmente es cierto que se puede ser feliz conviviendo con el dolor, a pesar de todas las piedras que ha puesto la vida en mi camino me ha hecho descubrir lo fuerte que soy, estoy segura que ya lo era pero no había sido consciente de ello, me ha hecho crecer como persona, conocerme mejor, vivir con los ojos abiertos y saber que cosas me importan y cuales ya no tienen importancia alguna para mí, aprender a no preocuparme por las cosas que no tienen solución, todo un reto para mí os lo aseguro, realmente me ha aportado cosas buenas, he aprendido a ser feliz, soy feliz, a pesar de todo soy feliz.

La Fibromialgia llegó a mi vida sin avisar, como suceden estas cosas, de pronto un día fui tan consciente de que mi cuerpo no funcionaba como antes, sentía un agotamiento excesivo y un dolor tan intenso en todo mi cuerpo que no remitía en ningún momento ni siquiera en reposo, reconozco que me asusté, no sabía que me pasaba, no podía creer que esto me estuviera sucediendo a mí, una persona tan activa como yo que no paraba nunca quieta, siempre dispuesta a arreglarlo todo y sin embargo mi cuerpo no se arreglaba, vivía con la esperanza que en algún momento este dolor remitiría, pero con la luz del alba y sin poder pegar ojo en toda la noche, empieza el día y es si cabe peor que el anterior, y así pasan los días esperando una pócima mágica que alivie mi sufrimiento y que nunca llega.

Entonces comienza el peregrinaje: médicos, especialistas, análisis, pruebas y más pruebas, y de pronto llega el ansiado y temido diagnóstico: “FIBROMIALGIA”, de esto no te vas a morir, sin embargo este dolor será tu compañero de viaje durante toda tu vida, tienes que aceptarlo, acostumbrarte a las limitaciones que esto conlleva y aprender a vivir con ese dolor continuo, ¡ como si eso fuera posible! es lo único que pasó por mi mente.

Y como cabezota soy un rato, me obligo a mi misma a seguir adelante, como si nada hubiera cambiado, como si fuera la misma persona, pero es que ya no soy la que era y mira que lo intento, pero el dolor y la fatiga no me dan tregua, ya no puedo hacer las cosas que antes podía, pero yo sigo sin aceptarlo y sigo machacando mi cuerpo y de paso también mi mente, cuando noto las lágrimas de impotencia corriendo por mis mejillas me las quito con rabia y me digo que pronto voy a ser la misma de siempre, cuan equivocada estaba, cuanto sufrimiento me hubiera evitado si lo hubiera aceptado.

Mi cuerpo se rebela contra mi misma con más dosis de dolor, cansancio e impotencia, yo siempre tan exigente conmigo, venga, venga, venga, tienes que seguir adelante, tu puedes, pero no, no puedo, ya no puedo ser la misma, mi cuerpo ya no es el mismo, mi vida también ha cambiado, ¡cuánto tiempo perdido y cuanta energía desperdiciada! en convencerme de que era la misma de antes, de que podía con todo, hasta fobia tengo de ir al médico, siempre esperando algo, en verdad, no sé ni lo que esperaba.

Afortunadamente el tiempo todo lo pone en su lugar y me he dado cuenta que todas estas vivencias me han hecho muy fuerte, tan fuerte que cuando caigo por el camino de mi vida yo sola tengo la fuerza necesaria para levantarme, siempre, no importa las veces que caiga, cada vez me levanto con más determinación, cada vez me cuesta menos, me he reinventado a mi misma, me siento muy orgullosa de todo lo que he conseguido con mi vida, rehacerla por completo, vivirla pensando en mí, todo un logro para una persona con una autoestima tan baja como la mía.

Empiezo a ser Asertiva, una palabra que desconocía y aún menos conocía su significado, comienzo a decir NO, me ha costado muchísimo decir no sin sentirme culpable por ello, es difícil para una persona que se quiere tan poco como yo, para mí eso era ser egoísta, nada que ver con la realidad, primero los demás, la última yo, pero poco a poco voy aprendiendo a quererme y a aceptar mis limitaciones, eso es un paso muy importante para mí, para mi vida, digo NO cada día con más firmeza sin sentirme culpable, yo también soy importante, ¡cuánto ha crecido mi autoestima! , soy otra persona, pero me gusta esta persona en la que me he convertido, me hace sentir en paz, esta enfermedad me ha hecho despertar, me ha hecho ver la vida de otra manera, sigo siendo muy responsable, eso cuesta cambiarlo lo reconozco, pero ya no me exijo nada y eso es todo un logro haberlo conseguido, me siento con más energía, quizá porque no la malgasto inútilmente en preocuparme de cualquier cosa como hacía antes, puedo hacer tantas cosas que me hacen feliz, vivo el presente, el día a día, aceptando lo que la vida pone en mi camino y quedándome con lo positivo de esas vivencias .

Y caminando por este camino empedrado que es la vida, me he dado cuenta que soy una afortunada por todo lo que he logrado con mi vida, por seguir adelante, por aceptar esta enfermedad y quedarme con lo bueno que me ha aportado, todos los días doy gracias por ser tan fuerte y seguir luchando, porque no me fallan las fuerzas, por sonreír, la vida es tan bonita, hay tantas personas maravillosas que te comprenden , te dan su amor incondicional y se preocupan por ti, tantas cosas por lo que vivir, solo hay que mirar dentro de tu corazón y saber realmente que te hace feliz, hoy el cielo es tan azul, mañana quizá estará gris, pero mi determinación por seguir luchando seguirá intacta , a pesar de todo, a pesar de esa incomprensión que duele más que el dolor físico, a pesar de la Fibromialgia, he conseguido que mi vida valga la pena vivirla, disfruto de esas pequeñas cosas que me hacen feliz y las atesoro en mi corazón para que cuando me fallen las fuerzas me llenen de energía y pueda seguir adelante, he recorrido un largo camino lleno de baches pero ha merecido la pena porque he encontrado el equilibrio que tanto necesitaba en mi vida, que tanta falta me hacía entre mi cuerpo y mi mente.