

Pilar Sordo

Oídos sordos

Un llamado a escuchar las señales del cuerpo
y encontrar la verdadera salud



PILAR SORDO

OÍDOS SORDOS

Un llamado a escuchar las señales del
cuerpo y encontrar la verdadera salud

INTRODUCCIÓN

**La enfermedad es un
llamado del alma**

Me resulta muy extraño estar escribiendo un nuevo libro. De hecho, si bien seguía investigando temas que la gente me pedía, no estaba en mis planes meterme de lleno en otro proyecto literario. Tengo seis libros y aunque a los hijos se les ama a todos por igual, llegado este momento siempre me planteo la duda de si habrá espacio en mi corazón para querer a otro más. Además, estos seis son niños muy bien portados, por lo que pensar en uno nuevo me da terror y significa para mí un tremendo desafío.

Sin embargo, las sincronías de la vida y las causalidades me llevan, por distintas razones, a revisar ciertos temas que estaban pendientes.

Cada investigación que desarrollo se va ganando un espacio propio en mi corazón y en mi caminar como ser humano. Llevaba mucho tiempo estudiando temas como el silencio, la salud en nuestros países y la conexión de las enfermedades con el mundo emocional, y de repente me toca a mí experimentar un episodio que coincidía con lo que estaba viendo en los talleres. Por primera vez yo formaba parte activa de esos talleres y, al igual que mucha gente, estaba viviendo lo que —irónicamente— estaba estudiando desde lo intelectual; al final la vida es una gran paradoja.

Me había enfermado y no me di cuenta. Una de las muchas cosas que hago mal es que no sé reconocer las claves intermedias del cansancio. Como amo y me apasiona lo que hago, nunca he interpretado el esfuerzo que esto me significa como algo cansador, por lo tanto, solo me doy cuenta de que estoy cansada cuando colapso, cuando ya no me puedo parar de la cama. Si a esto le sumamos que cuando uno

se ha formado de manera optimista para resistir los dolores de la vida, uno configura una personalidad que, de tan positiva, implica una estructura que es como prima hermana de la negación y, por lo tanto, uno no toma contacto con las vulnerabilidades de la vida y mucho menos con el cuerpo y las emociones.

Creo que esto que les cuento es algo que vive la gran mayoría de la gente que, por amor a lo que hace, por sobrevivir o por poca conciencia, no escucha a su cuerpo y, mucho menos, a su mundo emocional.

Mis síntomas fueron muchos y los fui viendo de a uno, sin entender que el cuerpo me estaba dando señales de un conjunto de cosas al que yo hice “oídos sordos”. Sí, el título de este libro parte desde una autocrítica muy seria. Desde esta misma vereda pienso que otros títulos hubieran sido igual de apropiados: *Yo, la peor de todas* o *No hay peor sordo....* Y con esto no me quiero victimizar, muy por el contrario, me quiero hacer cargo de

un proceso que no vi, que no escuché y que al tratarlo muy honestamente en los talleres, descubrí que hacía mucha resonancia en un montón de gente que estaba en lo mismo y que hablaba de sus síntomas corporales, de su cansancio, su estrés y una serie de claves que vemos de manera aislada y, lo que es peor, sin ninguna traducción emocional que implique encontrarle un sentido o un “para qué” a eso que nos está pasando.

Es importante aclarar que, independiente de que no nos demos cuenta de lo que nos pasa y de los significados que esto tiene, la medicina actual no ayuda en nada en esa visión integradora que necesitamos para entender de manera global lo que se entiende por salud. La medicina está hoy tan fragmentada e hiperespecializada que los médicos nos ven como órganos independientes más que como seres integrales. Según mi experiencia, recuerdo que fui viendo todos mis síntomas de a uno: derrames en los ojos, arritmias, problemas

hormonales, alergias que nunca había tenido, retención exagerada de líquido, etc. Fui a todos los especialistas uno por uno y cada uno de ellos me revisó el órgano dañado sin mirarme en la globalidad. Gracias a Dios hay muchos médicos que enfocan sus energías en entender al ser humano de esa manera, y en mi camino apareció una doctora que me vio como un ser completo.

Lo primero que esta mujer hizo fue preguntarme cómo estaba mi vida en general, a lo que respondí enumerándole todos los síntomas que me aquejaban con una ingenuidad casi infantil. Acto seguido me examinó y me dijo preocupada que presentaba signos de un desbalance hormonal y metabólico asociado claramente a un agotamiento mental, lo que antiguamente se conocía como *surmenage*. En resumen, me reventé, por un estrés que venía acumulando desde hace cinco años y que no fui capaz de identificar en el camino que me llevó a esta crisis. Si bien hice “oídos

sordos” a lo que me estaba pasando y no me di cuenta de que todo formaba parte de algo más complejo que tenía que ver con el autocuidado y, al final, con el lugar desde donde estaba construyendo mi autoestima y la forma de mirarme a mí misma, esta enfermedad es una de las cosas más importantes que me han pasado en la vida. Como con todos los grandes dolores, se ordenan las prioridades, se comienza un viaje hacia lo interno y lo que sale hacia afuera después, es muy distinto a lo que había, y, más aun, es mejor, más profundo, más libre y con más conciencia de la vulnerabilidad y de la maravilla de la imperfección en la toma de la cotidiana decisión de ser feliz.

Esta experiencia personal resonó en muchísimas personas cercanas e integrantes de los talleres que me han acompañado en tantas aventuras. Y desde ahí empecé a transitar por este camino que incorpora lo que estaba investigando sobre el silencio y el estrés, y que termina por conformar este libro que los invita

hacia un viaje al interior, hacia la salud de verdad, hacia el entender que el cuerpo grita lo que uno no dice o no quiere escuchar.

Este libro habla de las negaciones, del estar cada vez más conectados pero más incomunicados, del estrés pero del de esta época, ese que refleja un sistema de vida que difícilmente vamos a cambiar, pero que nos da la oportunidad de un espacio de libre elección, que debiera ser lo más grande posible para poder entender que las enfermedades comunican más del alma que del mismo cuerpo.

Además de todo esto, es un viaje hacia una revisión de la medicina actual y de la esperanza que da la medicina complementaria a este camino de entender y aprovechar los mensajes del cuerpo.

Es romper un velo que entre la locura del día, el sobrevivir, la congestión y las deudas, entre otras muchas cosas, nos lleva a hacer “oídos sordos” de nosotros mismos.

Ojalá que este camino nos conduzca a todos —partiendo por mí— hacia un espacio de mayor conciencia, de mayor salud y plenitud. Que nos ayude a ser mejores personas.

Ojalá que este libro sea un despertar a un mirar nuevo y más profundo y un llamado escuchar las señales del cuerpo que, al final, son las del alma.