

Mi nombre es Javier y tengo 44 años. En Agosto de 2017 mi vida cambió radicalmente cuando fui diagnosticado de un cáncer de pulmón (adenocarcinoma no microcítico) con metástasis, ahí es nada. Fueron los días más extraños y complicados de mi vida.

El diagnóstico fue un antes y un después, una vida que se rompía y terminaba para una persona joven de 38 años y el comienzo de un periodo donde el miedo y la incertidumbre eran los protagonistas.

El shock emocional al recibir la noticia fue brutal, esos primeros instantes los recuerdo poco precisos, como envueltos en una nebulosa, recuerdo vagamente escuchar las palabras del neumólogo acerca de lo que me ocurría, y de repente todo se rompe y ya no escuchas nada, ves que esa persona sigue hablando pero no puedes oírle, y sientes como un mareo que te impide sostener tu cuerpo. Después ya nada parecía real.

Tengo que decir que antes del diagnóstico yo ya venía notando que quizás algo no iba bien, estaba más cansado de lo normal, me sofocaba un poco al realizar ciertos esfuerzos, tenía dolores de espalda, y esa temporada mi estado anímico no era el más alegre. De hecho, en algunos oscuros momentos, sobre todo al llegar la noche, en la cama, solo con mis pensamientos mi mente llegó a imaginar que algo así pudiera estar sucediéndome, pero inmediatamente, por miedo o inconsciencia, no lo sé, decides tapar o minimizar eso que te sucede, porque piensas que es imposible que eso te pueda pasar a ti. Pero pasó, y aquello lo cambió todo.

Cuando llegué a casa después de estar varios días ingresado con su correspondiente liturgia hospitalaria, pruebas y demás, y vi a mi hija de 4 añitos, ahí sí que me derrumbé y me sentí la persona más desgraciada de este mundo. Los siguientes días me despertaba después de que las pastillas para poder dormir dejaran de hacer efecto y no me lo podía creer. Me parecía increíble todo aquello que me estaba sucediendo. Pero todo aquel dolor, rabia, miedo, enfado, incomprensión, junto con las ganas de vivir y de ver crecer a mi hija, fueron el motor para echar a andar y ponerme en movimiento.

Y a partir de ahí no he dejado de caminar en ningún momento. Literalmente. Andar para aliviar mi estrés, andar para mirar el sol de la mañana y sentir el frescor del aire entrando en mí. Andar para conectarme conmigo y con la naturaleza que me rodea. Andar porque es la única opción para seguir adelante. Hacer ejercicio de manera regular me ayuda bastante a no estar tanto en la mente y a sentirme mucho más liviano. Como bien escribió Galeano : ***“Si me caí es porque estaba caminando. Y caminar vale la pena, aunque te caigas”***

Para mí salir a caminar por un bosque, oxigenar mis pulmones y mis células, me resulta sanador y me conecta con la vida. Y cuando mi energía y mis pulmones me lo han permitido, subir una montaña me parece un regalazo y súper motivador.

Empecé con el tratamiento y a la par iniciaba un camino complementario de introspección y de búsqueda, necesitaba respuestas y quería ver qué más podía hacer yo por revertir o mejorar aquella situación. Desde mi punto de vista y mi manera de entender la enfermedad, el abordaje de la misma debe de ser integral, ya que las causas que la originan son multifactoriales. Creo que todo lo que hagas para ti te va a ir bien, todo suma junto con el tratamiento.

Tuve muy claro que lo primero que quería hacer era cambiar mi alimentación, si miramos al cuerpo en todas sus dimensiones (física, energética, emocional y mental-espiritual), para mí una alimentación energética y saludable es fundamental para estar fuertes y equilibrados, y también para ayudar al cuerpo, junto con algunos complementos y vitaminas, a depurar y mantener un sistema inmune fuerte que me ayude, junto con el tratamiento, a sentirme lo mejor posible y tener una buena calidad de vida.

Algo que para mí ha sido fundamental durante este recorrido ha sido, y es, el trabajo emocional a través de una terapia. Esto me ha ayudado a poner en orden muchos aspectos de mi vida, a observar mis patrones y a ser más consciente de cómo soy, acoger mis luces y mis sombras, a identificar qué aspectos de mi vida me suman o restan energía, y en qué otros puedo mejorar para seguir creciendo y evolucionando.

Y aquí sigo, caminando, no sin caerme de vez en cuando, abrazando a mis miedos, acogiendo mi fragilidad y sintiendo mi vulnerabilidad, y cuando toca, transitando la oscuridad, pero también aprendiendo mucho cada día, investigando, buscando, porque no estar pasivo me ayuda a continuar, estando presente aquí y ahora, intentando disfrutar de cada momento que me encuentro bien... Y lo más importante, acompañando y viendo crecer al amor de mi vida, mi motor y mayor motivación para continuar caminando: mi hija.

Quiero agradecer a todas las personas y profesionales que me han acompañado a lo largo de todo este proceso, que estuvieron (y están) a mi lado, que me ayudaron y dieron luz en toda aquella oscuridad, y que me aportaron algo que en un primer momento no había recibido: Esperanza.