

cómo SoBReViViR a uNo MiSMo.

Un viaje interior brutalmente honesto

NATALIA MÉNDEZ SARMIENTO





Miedo

CAPÍTULO 1

Miedo: Es una emoción confusa porque no existe una reacción física única para saber que la estás sintiendo. A veces da ganas de llorar, otras veces pegas un brinco y se libera rápidamente, hay ocasiones en las que te paraliza, en otras tiembblas, puedes sentir un escalofrío que te atraviesa la espina dorsal, a veces solo tienes una sensación pesada en el pecho a la que solemos llamar un “mal presentimiento”, pero también es posible que te suden las manos, que se te olviden las cosas; puedes gritar o incluso angustiarte porque se manifiesta a través de otras emociones más fuertes como la ansiedad.

Sin embargo, es una emoción necesaria que, bien usada, es indispensable para la supervivencia, pues nos alerta de peligros reales o imaginarios, pero mal usada puede convertirse en un obstáculo que te impide cumplir tus sueños y te aleja de instantes de felicidad.



Es difícil para mí entregarle toda mi confianza a la medicina convencional para curar las enfermedades que he tenido o que tendré. Entiendo que este tipo de medicina sana y alivia el cuerpo bajo una base científica que estudia la anatomía humana, la parte física, pero se olvida del alma, de las emociones, de los recuerdos que guarda nuestro cuerpo y de las conexiones internas de nuestros órganos.

Cuando era chica me gustaba jugar fútbol, a veces prefería el sóftbol y definitivamente amaba bailar, si no estaba en las clases de danza, estaba en los entrenamientos de las porristas. Debía tener unos 15 años cuando me empezó a costar mucho entrenar por un dolor de rodilla que a veces no me permitía ni caminar.

Al no funcionar el agüita caliente, el hielo, las pomadas desinflamatorias y demás artilugios caseros, me llevaron con un ortopedista que aseguró que tenía un problema en los meniscos y que tendría que operarme. La respuesta de mi mamá y de mi tía-mamá-madrina (esa tía que es como tu mamá, pero que te alcahuetea todo) fue contundente: “No, prueba con un bioenergético primero”.

Un bioenergético... Básicamente me estaban proponiendo que fuera a curarme la rodilla con plantitas y rezos, así que fui convencida de que era un chiste y que solo perdíamos tiempo para la operación, aún más cuando Francis, el médico —hago una pausa aquí: los bioenergéticos sí son médicos, que se chutaron los mismos y hasta más años de medicina que los convencionales—, me dijo que tenía una inflamación en las mucosas, causa de la rinitis y del dolor de rodilla, y me despachó a mi casa con varias gotitas naturales.

¿Era en serio? ¿Así no más? ¿Tenía que creer en estas gotitas para curarme? ¿Eran un placebo? ¿Solo me callaba y me las tomaba? Opté por la última opción y seguí al pie de la letra la receta médica. Un mes después ya no tenía rinitis, ni dolor

de rodilla, ni una cirugía encima, ni más confianza en la medicina convencional.

Los siguientes veintitantos años de mi vida comencé a recurrir a la medicina convencional solo en caso de emergencia. Para enfermedades crónicas, como la gastritis y el colon irritable, acudía a bioenergéticos, homeópatas, acupunturistas, y sí, para qué te miento, también chamanes, *reikistas* y alineadores de chakras.

El Omeprazol y las dietas nunca me funcionaron para que me dejara de doler la panza, así que un día cualquiera, cuando tenía unos 20 años, fui con Claudia, una bioenergética que me revisó en la primera cita durante dos horas de pies a cabeza. Me envió todos los exámenes médicos habidos y por haber. Me hizo un examen con un aparato que me ponía en las manos y en los pies, y que sonaba cuando algo en mi cuerpo necesitaba revisión. Puso en mi bolsa de medicamentos como 20 goteritos transparentes con agüitas y pastillas en bolitas, también habló conmigo durante las dos horas de la cita sacándome información de toda mi vida.

“En el sistema digestivo se guardan todos los miedos, por eso desde pequeñita te duele el estómago. Hasta que no sanes tus miedos, vas a seguir teniendo gastritis, además, ten en cuenta que eso del colon irritable no existe, la irritable eres tú”, dijo convencida de lo que decía. Luego me preguntó: “tu nacimiento fue traumático, ¿verdad?”.

A ver, ¿qué carajos tenía que ver mi nacimiento con la gastritis? ¿Y la gastritis con los miedos? ¿Y mi nacimiento con el colon irritable? ¿Y por qué me decía que yo era irritable? Pero eso solo lo pensé, lo que le conté fue la siguiente historia:

Nací prematura, yo era una cosita chiquitica de 45 cm., arrugada y morada. Mi mamá tuvo desprendimiento de placenta. “¿Qué es eso?”, obviamente Claudia no lo preguntó, pero si tú te lo estás preguntando, quiere decir que, cuando el médico estaba revisando a mi mamá para ver la dilatación por las contracciones que tenía, en pleno consultorio se salió la placenta y yo me quedé ahí adentro sin ganas de nacer.

Además, hubo un prolapso del cordón umbilical, así que con cada contracción mi cabeza hacía presión en el cordón causando hipoxemia fetal, en español: no me llegaba oxígeno, me estaba ahogando ahí adentro, por eso nací como un carbón (así me cuentan la historia).

Los médicos tuvieron que hacer una cesárea de emergencia y ponerle “anestesia a chorro” a mi mamá. A ver, ella cuenta la historia así, yo supongo que “a chorro” significa que le metieron lo que pudieron de anestesia en el menor tiempo posible para que yo no me fuera a morir, pero casi la matan a ella.

Mi mamá tenía gripa y una tos incontrolable en esos días, lo que hacía que se le dificultara respirar, aparentemente la anestesia empeoró la situación al punto de que casi se ahoga en el quirófano. Sin embargo, mi tía-mamá-madrina me cuenta que quien se robó el show fui yo; no recuerda bien cómo fue la historia de mi mamá y mi mamá tampoco sabe bien cuál fue su situación, la pasó tan mal que recuerda pocas cosas de aquel evento. Es una historia caótica que hoy tiene 38 años de existencia y algunos huecos que ya no se podrán resolver.

En todo caso, nadie supo qué cosa había salido del útero de la señora Maru, si yo era mujer, hombre o tal vez un alien, porque me sacaron corriendo del quirófano para darme oxígeno y ponerme en una incubadora. Con tanta falta de aire en el cerebro pensaron que tendría un retraso mental, pero no, solo soy pendeja por decisión —ya entenderás de qué hablo en los siguientes capítulos—.

Este era el panorama: yo estaba sola y recién revivida en una caja, ya no estaba tan morada, pero sí arrugada, y el pañal para prematuros me llegaba hasta la nuca. A mi mamá por fin la pasaron a una habitación y de nuevo comenzó a ahogarse, ya estaba viendo la luz al final del túnel, incluso ella dice que sí la vio y que sintió la paz más grande que jamás haya sentido, así que para sacarla de su trance mi tía-mamá-madrina tuvo que darle un puñetazo en el esternón.

Estas dos mujeres, aunque ninguna médica, sí eran bacterióloga y fisioterapeuta, así que de cierta forma estaban relacionadas con el cuerpo humano y por eso sus reacciones ante la situación. Para completar el cuadro, mi papá estaba trabajando y se estaba perdiendo toda la escena porque estaba en “la loma del orto” (alguna vez escuché esta expresión argentina y no la he podido superar, me da mucha risa, quiere decir que estaba muy lejos. Algunos dicen que tengo lenguaje de trailer, pero ¿sabes algo? “¡me chupa un huevo!” me gusta como hablan los trailers).

“Así fue mi maravilloso nacimiento, ya te conté la historia, ya te sabes mi vida desde el mismísimo 28 de septiembre de 1986. Sol en Libra, ascendente Sagitario y luna en Leo, ¿qué más quieres saber?”, fue lo que pensé sentada en el consultorio de Claudia, pero de nuevo no se lo dije. En cambio, ella sí habló: “Me acabas de contar la causa de todos tus miedos y, por lo tanto, de la gastritis, el colon irritable, la inflamación y los cólicos por los que llorabas desde que eras una bebé”, dijo feliz, habiendo descubierto la raíz de la cantidad de cosas que me aquejaban.

Aunque Claudia hizo un gran descubrimiento, a mí me tomó años entender cómo es que una cosa estaba conectada con la otra. Ella me hizo ver solo el comienzo: “Imagínate que estás en tu casita caliente, tienes comida, comodidad y lo único que haces es dormir, básicamente estás flotando en un ambiente sin hostilidad. De repente, un 28 de septiembre te arrebatan todo: la paz, el silencio, la comida y hasta el oxígeno, y llegas a un lugar

donde un tipo te arranca del útero de tu mamá y te interviene de forma agresiva para que no te mueras, además, tu centro de conexión al planeta Tierra se está muriendo en otra habitación y nadie te puede dar la mano porque te meten en una caja lejos del contacto humano.

Para completar, tu otra conexión con la Tierra, que es tu papá, está a kilómetros de distancia y probablemente aún ni se enteraba de todo lo que estaba pasando (era 1986, casi que tocaba informarle al señor por telegrama que su esposa se estaba muriendo y que su primera hija era un carbón). Es cierto que no recuerdas nada, tu cerebro aún no guardaba recuerdos, pero tu cuerpo y tu alma lo recuerdan absolutamente todo. ¿Si te pasara algo similar ahora, un accidente de auto, por ejemplo, te daría miedo volver a manejar?”. “Supongo que sí”, respondí.

“Bueno, funciona de la misma manera, cargas muchos miedos y te asusta manejar la vida porque llegaste a ella de la forma más abrupta y desenfrenada. Desde tu nacimiento sientes que este es un lugar caótico, solitario y doloroso. Tus células guardan esos registros y vibras aún en esa frecuencia. Todo, lo tangible e intangible, es en realidad energía en movimiento que se mueve más rápido o más lento. Lo sutil, como los pensamientos y las emociones, se mueven más rápido que lo tangible, que es todo lo que podemos percibir: los objetos, tu cuerpo o las células, por ejemplo. Esa frecuencia vibratoria de angustia y dolor permanece en ti y necesitas cambiarla asegurándote a ti misma que ahora todo está bien”, terminó de explicarme ella.

Su teoría tuvo sentido para mí. La bienvenida que me dieron al mundo fue hostil, así que me sentía en constante estado de alerta. Si ya me habían sacado de esa manera de un lugar seguro, que era el útero de mi mamá, cualquier cosa podría suceder en este nuevo ambiente donde no podía respirar, donde estaba lejos de la protección de otro ser humano y donde un tipo me arrebató de un lugar calentito y me llevó a una caja aislada.

“¿Pero por qué me trajeron aquí? No quiero volver a pasarla tan mal”, supongo que decía mi alma recién llegada a esta aventura. Por supuesto que en mis recuerdos no está ese episodio, pero me explicaba Claudia que el cuerpo tiene memoria y guarda todos los traumatismos que tenemos a lo largo de la vida creando un cambio en la forma en que percibimos las cosas y en cómo actuamos.

Estando en el consultorio comencé a recordar todo aquello a lo que le tenía miedo, por ejemplo: a que mi mamá no llegara a recogerme a tiempo al colegio, a quedarme a dormir en la casa de mis amigas, a viajar y a alejarme de mi casa, a estar sola, a hablar con la gente, a hacer preguntas, a estar con grupos grandes de personas, al dentista y hasta a las mariposas; me daba pánico su revoloteo.

“¿Y ahora qué hago con tantos miedos?”, le pregunté a Claudia. Ya sabía bien de dónde venían, pero ¿qué proseguía? Ella respondió de una manera muy sencilla; me dijo que hablara conmigo misma y que me repitiera siempre que estaba segura, que todo estaba bien y que solo había sido una experiencia de vida.

Su respuesta fue sencilla y aparentemente fácil de llevar a cabo, pero a mí me tomó años —y aún lo sigo haciendo— darle la vuelta a mi cabeza y empezar a sacar los miedos. No te puedo asegurar que todo lo que te voy a contar a continuación sea cierto, pero debes saber que yo siempre hablo a partir de las experiencias, no por ideas que se me ocurren, ni por lo que leo, ni por lo que me cuentan, hablo de acuerdo a lo que vivo.

Comencé un proceso de depuración de miedos con lo que la vida me iba atravesando en el camino, como las terapias holísticas en las que siempre me decían que tenía el chakra 2 y 3 bloqueado, es decir, los que se encuentran en los intestinos y en el plexo solar donde se siente la gastritis, ¿coincidencia?

Así que trabajé estos chakras con danza, yoga y hasta con aceites esenciales. Luego tomé clases de *reiki* y me hicieron sanar

a la bebida en la incubadora poniendo mis manos sobre mi propia foto para sanar el trauma. También abrí mis registros *akáshikos* (“¿tus qué, Naty?”. Son los registros del alma, es el “libro” donde se encuentra todo lo que has vivido incluyendo vidas pasadas) porque me encanta experimentar, no pierdo nada y puede que gane mucho.

Además, Claudia siguió dándome gotitas y consejos de alimentación para sanarme físicamente. Pero creo que lo más importante es que empecé a racionalizar mis miedos y a dividirlos entre los que eran reales, imaginarios, heredados e impuestos, y me di cuenta de que casi ninguno de ellos me pertenecía.

No sé cuál de todas las técnicas funcionó, o si fue un conjunto de todo, pero por experiencia puedo decir que lo estoy logrando. No te voy a decir que tengo un sistema digestivo sublime, pero no me ha vuelto a dar gastritis en muchos años, ya no me duele tan seguido la panza y me he arriesgado a hacer cosas que antes me daban pánico, como vivir sola en Ciudad de México o aventurarme a mochilear sola desde Panamá hasta México durante 14 meses, e incluso estudiar dos carreras que nadie quería que estudiara porque me aseguraban un fracaso económico.

También he cambiado de trabajo, de ciudad y de vida tantas veces que siento que no pertenezco a ningún lugar, y ahora confío tanto en la gente, que me ha dado para escribir este libro de todas las cagadas que me han ocurrido por lo mismo. Es como si hubiera cambiado el miedo por una confianza al universo de que todo sucede tal cual como debe suceder, y que soy un alma en búsqueda de aventuras que decidió venir a la Tierra a ver con qué se podía encontrar.

Todavía tengo muchos miedos, pero el mayor de los que tengo es a dejar de vivir porque el miedo me paralice. Le tengo miedo a la rutina, a la falta de libertad, a morirme en vida sin soñar, a morirme físicamente y no haber hecho todo lo posible por disfrutar la vida y entenderla como una aventura más, y bueno,

por supuesto sigo teniendo los miedos terrenales normales: a la muerte, a que me amputen un brazo, a quedarme ciega o a cualquier cosa que no me permita vivir esta libertad.

Lo que puedo decirte es que está bien tener miedo, tenlos todos y abrázalos para encontrar su raíz, busca si son de nacimiento o si son implantados porque la sociedad te dijo que debías tenerle miedo a esto o a aquello, o si son heredados porque tu mamá le tenía miedo al mar, entonces tú también lo tienes, aunque no sepas por qué. Busca su raíz, porque muchos de ellos son útiles, pero otras veces son tan inútiles e inoocuos como tenerle miedo a una pequeña mariposa.

Recuerda que es totalmente válido tener miedos, solo no permitas que estos te paralicen. Crea tu propia realidad y vive la aventura de la vida.

¿Cuál es tu miedo más grande?

¿Qué sería lo peor que podría pasarte
Si ese miedo se convierte en realidad?



**¿TIENES LA COSTUMBRE DE DECIR
QUE CUALQUIER COSA TE DA MIEDO?**

¿HAY MIEDOS
PROPIOS DE
LOS QUE TE
PUEDAS REÍR?

¿qué has hecho para
superar tus miedos?

¿QUÉ TE PARALIZA?

¿CUÁLES MIEDOS SON ÚTILES PARA TU SUPERVIVENCIA?

¿qué podrías lograr si dejaras
alguno de tus miedos atrás?

¿QUÉ COSA A LA QUE LE TEMÍAS YA SUCEDIÓ?

¿Cómo saliste de
esa situación?

Catálogo de Miedos

¡Haz tu propio catálogo de miedos
y decide qué hacer con ellos!

1. Piensa en tus miedos, en los que no te permiten avanzar y también en los pequeños.
2. Haz una lista.
3. Divídelos entre: los heredados, los implantados, los imaginarios y los reales (más adelante te explico cada uno).
4. Lee uno por uno y enfrenta los miedos enfrentables con la técnica del 1,2,3. Por ejemplo, a mí me da miedo hablarle a desconocidos, así que cuando debo hacerlo cuento hasta tres, 1... 2... 3..., y me lanzo a hablar. Sin pensarlo, solo hazlo. Pd: En el último capítulo también te explico mi técnica personal “me chupa un huevo”.
5. Los que no son enfrentables, como los imaginarios, racionalízalos. ¿Tiene sentido que le tengas miedo a eso? Si el miedo se hiciera realidad, ¿qué sería lo peor que podría pasar? ¿Qué podrías hacer para avanzar en caso de que sucediera?

MIEDOS HEREDADOS

Son esos miedos que tu mamá o tu familia tenían y te hicieron sentir que debías temerle a lo mismo. Vuelvo al ejemplo de antes: si tu mamá le tiene miedo al mar y desde siempre te dijo que no te metieras porque te podía morder un animal o te podías ahogar, creciste pensando que el mar era un lugar inseguro. No es tu miedo, es de tu mamá.

MIEDOS IMPLANTADOS

Generalmente son miedos que la sociedad y las personas de quienes te rodeas te meten en la cabeza. Un ejemplo es que la mayoría de gente te dice que viajar a México es muy

peligroso porque te pueden secuestrar, pero resulta que las personas que te lo dicen ni siquiera lo han hecho y sólo han escuchado que así podría ser, sin embargo, van transmitiendo el miedo a los demás y esto se convierte en una verdad solo en la mente colectiva.

MIEDOS IMAGINARIOS

Te la pongo fácil: el miedo a los monstruos o a los fantasmas, o a que te caiga un poste de luz encima y te aplaste el cerebro. No quiere decir que no pueda pasar o que los entes etéreos no existan, pero ¿cuál es la probabilidad?

MIEDOS REALES

Yo los defino como los miedos que vienen a partir de una historia que te sucedió o de algo inevitable como la muerte. Por ejemplo, yo le tengo miedo a andar en bici por la ciudad porque a los 32 años me caí de la bicicleta en una curva y mi espalda se golpeó contra una señal de tránsito.

No me podía levantar porque sentía corrientazos en la espalda, como si me estuvieran electrocutando. Estuve así más de un mes y no podía dormir sola, ni levantarme, ni caminar porque me dolía muchísimo. Al ser una experiencia que no quiero repetir, prefiero no andar en bici por la ciudad; me da miedo hacerlo.

¿Cuál era sus intención?	¿Su intención fue o no?
IMAGINARIOS	
HEROICOS	

¿Cuáles son los riesgos?	¿Con qué frecuencia van a ocurrir?
REALES	
IMPLANTADOS	

¿TE GUSTÓ ESTE CAPÍTULO?

Consigue el **libro completo** en físico o digital en **mi tienda** o en la **Librería Nacional** (si estás en Colombia)



[COMPRAR EL LIBRO COMPLETO](#)

