

“Cambiano hábitos he logrado sanar”

UNOS CUANTOS CAMBIOS SENCILLOS EN EL ESTILO DE VIDA SON SUFICIENTES PARA HACER DESAPARECER LOS SÍNTOMAS DE UNA ENFERMEDAD DE FATAL DESENLAZADO. JOSE SEGURADO, ACTOR DE TEATRO Y MODELO PUBLICITARIO ENTRE OTRAS COSAS, LO HA EXPERIMENTADO EN CARNES PROPIAS. EN ESTAS PÁGINAS REVELA CÓMO LO CONSIGUIÓ

Por Jose Segurado. Fotos: Inma Quesada

La semana pasada hice un pase de la obra *Las Cosas del Querer*, con Albert Riballo y Rocío Quesada, en el Teatre Neu de Barcelona, fui cuatro días al gimnasio, me presenté a dos *castings*, estuve escribiendo y quedé con mis amigos. Ahora aprecio la vida más que nunca. Cada minuto es un regalo increíble y hay que saborearlo, usarlo bien y agradecerlo abrazando la vida. Tu vida.

Nadie diría que dos años atrás los médicos estaban haciéndome interminables pruebas médicas para tratar de averiguar por qué se me quedaban dormidas algunas partes de mi cuerpo, por qué no me podía concentrar, a qué se debían los vértigos y mareos que sufría y por qué sentía que mi salud no andaba bien. Y nadie tampoco daría crédito al diagnóstico que me dieron después de comprobar que en mi cerebro había más de cuarenta lesiones y en mi médula otras tantas: esclerosis múltiple. Me dijeron que era muy probable que en un año no pudiese caminar. Solo quienes hemos recibido este diagnóstico o quienes tenemos a alguien cercano con esa enfermedad podemos comprender el sentimiento de rabia, de impotencia, y las ganas de acabar con todo que te invaden cuando este mal

llega a tu vida. Pero desde que salí de la consulta del doctor, dos voces muy diferentes resonaban en mi cabeza: una muy ruidosa que repetía incesantemente que mi vida, tal y como la conocía, se había acabado, y otra casi imperceptible que me decía: “Sabes que hay algo más, que hay cosas en tu vida que van mal, muy mal, y te alejan de quien eres en realidad y tienen mucho que ver con lo que te está pasando”.

Luchar contra la desesperanza

Los dos primeros días después de la noticia fueron de auténtica desesperación. A pesar de que los médicos me recomendaron que no lo hiciera, lo primero que hice fue buscar información en internet acerca de lo que me estaba pasando. Cada página que encontraba era más desesperanzadora, solo se hablaba de parálisis, de incapacidad y de muerte como único destino. Pero de alguna manera intuía que tenía que haber personas en el mundo que se hubiesen recuperado. Así que en mi búsqueda por la red añadí las palabras inglesas *cure* y *recovery* y cuál fue mi sorpresa al encontrar decenas de páginas que hablaban de personas que se habían recuperado, libros publicados, blogs... Devoré aquella información. La mayoría de historias tenían muchos puntos

en común. No creo en las casualidades, y las vidas de los que habían pasado por la enfermedad eran prácticamente como un espejo de la mía, así que decidí ponerme manos a la obra a pesar de no tener ninguna garantía de que fuese a funcionar. Tenía miedo, mucho miedo, pero también muchas ganas y esperanza. Era a lo único a lo que me podía agarrar.

Cambiar la alimentación fue el primer paso

Lo primero que aquellas personas comentaban era la necesidad de hacer un cambio radical en la dieta. Esto era relativamente fácil de hacer, así que de forma inmediata me volví prácticamente vegetariano, con unas cuantas raciones de pescado a la semana. Mi régimen se definiría como pisci-crudi-vegetariano. Eliminé los productos empaquetados o precocinados y los que contuviesen colorantes y conservantes. Me di cuenta de que ya no podía comprar casi nada en los supermercados tradicionales, así que pasé a surtirme en tiendas de productos ecológicos y en mercados de proximidad. Ciertamente salía más caro, pero te alimentas mejor y no gastas tanto en caprichos. En este momento mi dieta consiste básicamente en vegetales, legumbres, frutas, cereales integrales, frutos secos,



Jose Segurado

se diplomó en Empresa Internacional, pero hace dos años le diagnosticaron una enfermedad neurodegenerativa autoinmune que le llevó a realizar algunos cambios en su vida y en su trayectoria profesional. Tras formarse como actor en diferentes escuelas, ha logrado hacer de su pasión, la interpretación, su medio de vida. Y también de felicidad.

semillas, germinados y pescado. Annette Larkins fue mi fuente de inspiración: a sus 73 años y completamente crudivegana, está increíble tanto física como mentalmente.

Más o menos al mes de comenzar a comer de esa forma comencé a encontrarme mucho mejor. Para mí fue como sumergir mi cuerpo en un ambiente saludable con el fin de que eso ayudase a que el resto de cambios fuesen más sencillos.

15 minutos de meditación

En internet descubrí que también se hablaba mucho de la meditación. Desde hacía varios años me interesaba el tema, e incluso en alguna que otra ocasión la había practicado. Pero me resulta bastante difícil ser constante, probablemente por la influencia de esta sociedad en que vivimos en que se premia a los “multitarea”, y la meditación lo que nos enseña precisamente es a enfocarnos en una sola cosa, ya sea tu respiración, la llama de una vela, un mantra... Cada vez que un pensamiento aparezca por tu mente (que aparecerán miles), has de volver con calma a centrarte en lo que estabas antes. Con quince minutos de práctica por la mañana y otros quince antes de acostarte, los resultados son casi mágicos: más tranquilidad, más enfoque, un estado de relajación sin igual...

Captura este código QR con tu dispositivo móvil para conocer más detalles acerca de este testimonio y su protagonista.



Trabajar en tu pasión

Al principio cuando meditaba desaparecían los mareos y la sensación de falta de equilibrio. Sin embargo, notaba que seguía enfadado. Lo estaba desde hacía muchos años, con todo y con todos, con mis clientes, mis amigos, mi familia y, sobre todo, conmigo mismo. Cada vez que sentía rabia o ira notaba que me mareaba, me temblaba algún miembro, no tenía equilibrio o se me dormía alguna parte del cuerpo. Era inmediato. Y si decidía ir a tomar algo con mis amigos para despejarme, se me pasaba rápidamente. Ante eso, ¿quién puede negar que hay una relación cuerpo-mente? Si te falta una pierna, te falta siempre, no a ratos, por lo que sabía que había algo más. La meditación me ayudaba mucho, pero no eliminaba mi rabia, mi ira.

El sentimiento era tan fuerte que muchas veces sentía como si “quisiese matar”. Y sabía por qué era aunque me empeñaba en ocultarlo: llevaba ocho años trabajando en algo que no me gustaba. Tenía buen sueldo, horario de mañana, compañeros estupendos, buenos jefes y una carga de trabajo asumible, pero no era lo que más deseaba hacer en la vida. Hay gente para la que esto no es tan importante, que pueden trabajar sus horas y volver a casa, pero para mí sí lo era. Recuerdo que cuando llevaba solo un mes en ese trabajo, un día me puse a llorar solo en casa y me dije: “Sí, está bien, pero ¿ya está?, ¿esto es todo?”. Y seguí aguantando ocho años, esperando a que algo cambiase. Soy actor, necesito crear, expandirme, mostrar lo que llevo dentro, los retos. Pero eso no es seguro, no es cómodo, por lo que había elegido permanecer en lo seguro en lugar de lanzarme a lo desconocido. Sin embargo mi cuerpo y



“No solemos atender a nuestra intuición, y ella es la que nos dice por dónde vamos bien y por dónde mal. Yo he sanado gracias a que le hice caso”

mi mente no lo aguantaban. Aunque me empeñase en mentirme a mí mismo, no puedes, y entonces aquella frustración la canalizaba a través de la rabia.

Soltar la rabia

Por otra parte, hacía un año que se había acabado, de manera bastante abrupta, una relación que había estado cultivando durante siete años. No fui capaz de superarlo. Era incapaz de soltar, de dejarlo ir y seguir. Me decía continuamente que todo estaba bien y que tenía que tirar hacia adelante, pero me estaba mintiendo otra vez.

No lo había aceptado. Tenía más y más rabia creciendo dentro de mí por no haber sido capaz de hacer que aquello funcionase, por no haber podido mantener a mi lado a quien amaba. Y toda esa rabia la empecé a vaciar con el sexo. Era descontrolado, podía tener relaciones diarias hasta con cuatro personas para intentar canalizar mi enfado y mi frustración. Cuanto más y más duro, mejor. Sabía lo que podía sentir un adicto a la cocaína. Aunque nunca he tomado drogas, entendía perfectamente la sensación de adicción. No quieres hacer algo porque sabes que tiene consecuencias muy negativas, pero cuando se presenta la oportunidad, no puedes evitar el hacerlo, incluso con una dosis mayor que la anterior para lidiar con la culpa. Y presentía que tendría consecuencias.

No sé explicar el porqué, pero sabía que había un efecto directo, casi inmediato, porque cuando acababa esos encuentros estaba mareado, desorientado, sin rumbo. Literalmente, no sabía hacia dónde moverme, qué hacer el resto del día, temblaba. Ahí fue cuando intuí que, de seguir así, algo malo me iba a suceder. Por eso decidí no hacerlo, aunque me muriese de ganas. Poco a poco fui

notando que estaba más centrado, más despierto, más vivo de nuevo.

Esencial, la sinceridad con uno mismo

Me costó un año de idas y venidas, de darle vueltas en la cabeza, de contar una y otra vez mis dudas a mis amigos, pero al final lo hice. Pedí una excedencia para dedicarme a lo que realmente quería hacer. No fue fácil. Los primeros meses me despertaba muy temprano pensando que debía volver a la oficina y sintiéndome culpable por no ser una persona de provecho, por no estar “produciendo”. Me angustiaba por no saber si los números saldrían... hasta que me di cuenta, no sé cómo, de que para comer y vivir tenía de sobra, que no hace falta tanto, y que si iba confiando, las cosas irían saliendo bien. Y así fue. He aprendido que si ponemos ganas en lo que realmente nos gusta y somos sinceros con nosotros, hay algo que hace que vayan surgiendo frutos, quizás no exactamente los que nos gustaría que surgieran, pero siempre aparecen otros.

Y lo mejor de todo es que me di cuenta de que ya hacía mucho tiempo que no mostraba ningún síntoma de la esclerosis. Cada vez que me hago una revisión, los médicos me dicen que no entienden nada. Yo les explico todo lo que he hecho, paso a paso, con pelos y señales, y me dicen que llevar un buena dieta y estar relajado siempre es bueno para todo el mundo. Pero sé que no solo son buenas prácticas, sino que han sido determinantes para mi recuperación. Por eso estoy compartiéndola con todo el que quiera escucharme. Cierto que no soy médico ni tengo todas las respuestas (tampoco lo pretendo), pero lo que sí tengo es mi propia historia y mis propias respuestas.

Nadie puede negarme que los cambios que he hecho en mi vida, con diagnóstico o sin él, eran imprescindibles para recuperar la paz y el equilibrio conmigo mismo. Para mí es evidente que aplicándolos he logrado recuperarme. Obviamente, todos los que estén siguiendo un tratamiento médico por este mal deben seguir haciéndolo, pero mi experiencia es que los ajustes que yo hice en mi vida también pueden ayudar. Además son totalmente inocuos y compatibles con cualquier medicina. Si hay algo en lo que sí tienes que invertir, y mucho, es en esfuerzo y voluntad, pues requiere que asumas completa responsabilidad sobre tu vida y tus acciones.

El poder de la intuición

Hay una cosa que todos tenemos y a la que en general se hace muy poco caso, es la intuición. Esta capacidad te dice por dónde vas bien y por dónde vas mal. Y no tienes que buscar los porqués; simplemente lo sabes. En mi caso, en cuanto empecé a hacer caso a mi intuición y a seguir las pistas que me iba dando día a día, mi vida cambió para mejor, y logré recuperarme.

Esta historia, que es la mía, se la dedico especialmente a todas aquellas personas que sienten que de una manera u otra les toca. Que se ven como en un espejo en algo de lo que cuento. Que saben que su cuerpo y su mente les dice que algo no va bien. Que su vida no va de la mano de sus deseos y sus aspiraciones. Animo, a través de mi experiencia, a todos los que sientan que su intuición les está gritando cosas, les está empujando con un malestar que ya no soportan a cambiar lo que crean que deben cambiar. Solo hay una vida: tu vida. ¡Lánzate!