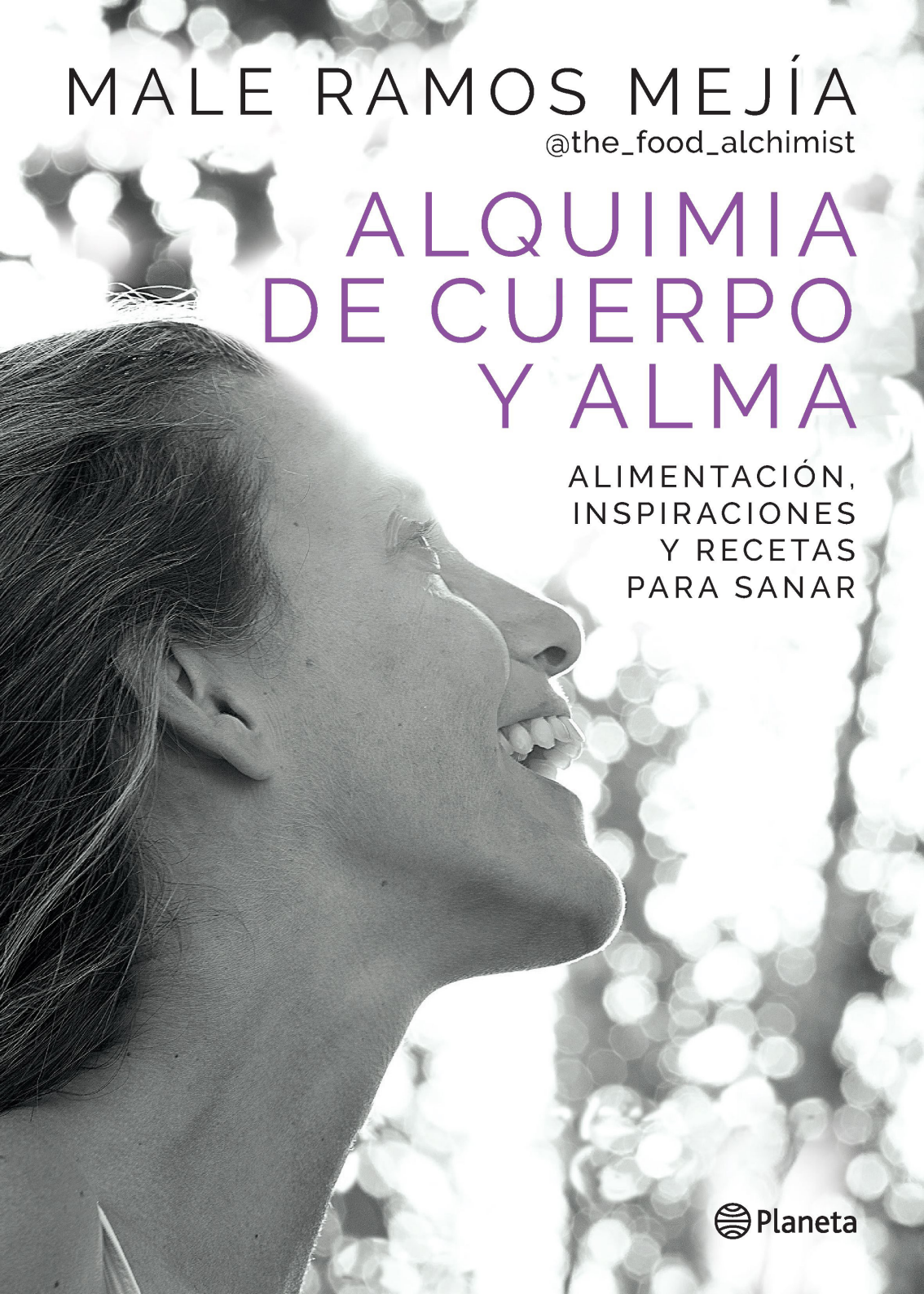




MALE RAMOS MEJÍA

@the_food_alchemist

ALQUIMIA DE CUERPO Y ALMA

ALIMENTACIÓN,
INSPIRACIONES
Y RECETAS
PARA SANAR

MALE RAMOS MEJÍA

Alquimia de cuerpo y alma

ALIMENTACIÓN,
INSPIRACIONES Y
RECETAS PARA SANAR

ÍNDICE

Prólogo	12
Mi enfermedad, mi camino	17
Mi enfermedad, mi camino	18
El diagnóstico	38
El presente es perfecto como es	60
No saber quién sos	63
Vivir al cincuenta por ciento	67
Morirme para renacer	69
Oro para mi cuerpo	71
Mayo: un mes mágico	75
El regalo más lindo	82
Tu enfermedad, tu camino	85
Tu enfermedad, tu camino	86
Un poco de información	100
La medicina para mí	103
La salud intestinal	106
El intestino permeable	108
Qué alimentos observar primero	111
El desafío de las tres semanas	121
Mis recetas	125
ALGUNAS ACLARACIONES	126
LECHES VEGETALES	129
Leche de frutos secos y semillas	129
Leche de coco	131
MODOS DE COCCIÓN	133
Cocción de cereales	133
Cocción de legumbres	135

SEMILLAS	137
Semillas antiinflamatorias	137
TUS DESAYUNOS Y MERIENDAS	139
<i>Pancakes</i>	139
<i>Crackers</i>	141
<i>Brownie</i> marmolado	143
Pepas	145
Yogur de leche de coco	147
Granola	149
<i>Chia pudding</i> con frutas de estación	151
Licuados	153
Pan	155
Pan (opción 2)	157
Leche dorada	159
Queso untable de semillas de girasol	161
Queso untable de cajú	163
Grisines	165
<i>Hummus</i>	167
Mermelada	169
Budín de chocolate y coco	171
<i>Crumble</i> rápido de manzanas	173
Mini <i>lemon pie raw</i> con frutos rojos	175
TUS ALMUERZOS Y CENAS	177
Tortilla de brócoli y coco	177
Peceto nevado	179
<i>Bocconcini</i> de coliflor	181
<i>Nuggets</i> de pollo	183
Sopa	185
Rawmesan (“queso parmesano” vegano)	187
Salsa blanca	189
<i>Risotto</i> de hongos	191
Arroz antiinflamatorio	193

Croquetas de quinua	195
Guiso de garbanzos	197
Zapallo relleno de quinua	199
Falafel de garbanzos	201
Pollo a la crema con hongos secos	203
Sopa de mi abuela	205
Hamburguesas de porotos aduki	207
Ensalada de quinua con salsa de sésamo	209
Mayonesa de mango	211
Cuadrados de batata y <i>zucchini</i>	213
Arrollado de papa	215

TUS SNACKS	217
Trufas de nueces	217
Trufas de almendras y chocolate	219
Chocolate	221
Peras <i>detox</i>	223
Mantequilla de frutos secos	225
Cuadrados de mantequilla de almendras	227
Bombones de mantequilla de maní	229
“Queso cheddar” de papa	231
Cuadrados <i>raw</i> de coco y limón	233
<i>Mousse</i> de chocolate	235

Bibliografía	236
Agradecimientos	243



“

Mi
enfermedad,
mi camino

”

MI ENFERMEDAD, MI CAMINO

“Lo lamento, no tiene latidos”.

Esas fueron las primeras palabras de mi nueva vida, una vida que se abrió paso en mis narices, que se me imponía sin que siquiera la hubiera visto venir.

Cuando era adolescente siempre había dicho que no quería tener muchos hijos, que quería un número “maneable” que no invadiera mi vida ni mi casa. Yo tengo siete hermanos y si bien los disfruto mucho a todos, estaba segura de que no quería esa cantidad de hijos. Con tres, estaba feliz.

Cuando nació Sophie, a mis treinta y un años, me enamoré absoluta y perdidamente de ella. Sophie comía literalmente cada 40 minutos, de noche y de día, y aunque dormir siempre había sido mi mejor pasatiempo, yo me levantaba, le daba de mamar y seguía durmiendo... y no me importaba. Sentía tanto amor por ella que solo podía pensar en que quería miles de amores como ese.

Sophie tenía un año y un mes cuando me quedé embarazada de nuevo. ¡Tenía tantas ganas de tener otro bebé!

Durante el embarazo de Sophie me sentí pésimo: vómitos, asco, náuseas, dolores por todo el cuerpo, poco sueño. Además, a los seis meses empecé con contracciones, así que tuve que hacer reposo la última etapa del embarazo. Sophie nació a las 38 semanas por cesárea.

Mi segundo embarazo no pareció ser mejor, sino todo lo contrario. Llegué a vomitar cuatro o cinco veces en un día. Bajé de peso de todo lo que vomitaba. Tenía unas migrañas tremendas, dolor de cuerpo, no dormía bien, todo me daba un asco insoportable; tenía claro que el embarazo era mi peor estado, así que comencé a enfocarme en el resultado y en que cada día que pasaba estaba más cerca de mi recompensa: tener a ese bebé divino conmigo.

A pesar de sentirme muy mal, el embarazo transcurría dentro de los parámetros normales. Estaba muy cansada, pero ¿quién no iba a estarlo sintiéndose tan mal, gestando un bebé, criando a una niña de un año que estaba en crisis por la llegada

de su hermano o hermana y trabajando? ¡No podía más! Aun así, no paraba. Mis días se dividían entre la plaza, el almuerzo, el trabajo, más plaza, sumado a programas y compromisos familiares, sin conectar con lo que me estaba pasando. Estaba indignada por no poder sentirme bien y me sentía una “inútil” por no poder hacer todo lo que quería hacer.

Así seguí con mi vida, haciendo oídos sordos a mi cuerpo. Como si ocuparme de una hija, estar embarazada y trabajar no fuera ya muchísimo. Yo quería ser la Mujer Maravilla, hacer todo y todo el tiempo. Sin embargo, para ese entonces, mi cuerpo ya se había convertido en una gran limitación.

La hija que estaba en camino era una mujer y yo estaba feliz. Siempre tuve una conexión muy fuerte con las mujeres y me encantaba que Sophie tuviera una hermana cercana en edad para jugar, divertirse y pelearse. Yo le quería poner Martina, pero a Max, mi marido, le gustaba el nombre Violeta.

Al final del embarazo mi cansancio era tal que no podía pensar más de lo que me exigía mi trabajo y mi rutina básica diaria. No tenía energía ni para terminar de decidir su nombre.

Cuando cumplí la semana 36 empecé mi licencia laboral y me dediqué a lavar toda su ropa, preparar el moisés, armar el bolso para el sanatorio. Además, encontré una promoción de pañales, así que compré todos los paquetes necesarios para el primer mes, le compré un regalo a Sophie de parte de su hermanita, reacomodé el cuarto y la casa para la llegada de la bebé, finalmente, me puse de acuerdo con Max en llamarla Violeta.

Ya para ese entonces el color violeta tenía un significado muy grande para nosotros. Desde hacía un año y medio aproximadamente estábamos usando la llama violeta como herramienta principal en nuestras co-creaciones y meditaciones diarias.

La co-creación es una herramienta espiritual que brinda la posibilidad de influir directamente en lo que nos pasa, necesitamos o deseamos en nuestra vida cotidiana. Requiere de dos entidades: la fuente universal (llamada Dios, universo, Ser Superior, etc.) y la parte de esa fuente que cada uno es (la parte de Dios que todos tenemos al haber sido creados a imagen y

semejanza de Él). Implica la unión de Dios con vos para influir directamente en la creación de la realidad que querés vivir.

La llama violeta es una herramienta dada a conocer por el maestro Saint Germain que tiene el poder de transmutar la energía “negativa” responsable de la manifestación de las enfermedades y otros desequilibrios físicos mentales o espirituales, cotidianos o no. Es una energía que acelera tu crecimiento espiritual incorporando el amor, la misericordia y el perdón. Consume errores y condiciones transformándolas en luz.¹

Durante mi primer embarazo, yo co-creaba tener un parto armónico y natural, que a Max le gustara el nombre Sophie (hacía muchos años había decidido que si tenía una hija mujer quería llamarla así), que Sophie fuera una bebita sana y que no tuviera cólicos (me asustaba mucho la posibilidad de una bebita que llorase toda la noche sin parar y sin dormir).

Durante el embarazo de Viole, ya veníamos más entrenados con nuestras meditaciones y yo co-creaba mi vida diariamente. Solo que esta vez mis deseos tenían otro rumbo. No me pregunten por qué, pero con Viole nunca sentí la necesidad de co-crear su nombre, su salud, ni que durmiera bien. Simplemente me enfocaba en tener un parto vaginal (tenía posibilidades de que así fuera a pesar de que Sophie había nacido por cesárea) y deseaba con todo mi corazón traer al mundo a una hija que viniera a ser “santa” (por “santa” me refería a un alma que viniera a cumplir su misión, un alma que pudiera hacer exactamente lo que vino a hacer a esta vida y pudiera evolucionar), una bebita que viniera a esta vida a “ascender”. Sin preguntarme el porqué de todo esto que sentía, co-creaba con todo mi corazón que Viole trajera mucho amor a la familia y que pudiésemos entender lo que ella venía a enseñarnos como hija, y cuál era nuestra misión como padres. Co-creaba y pedía asistencia a mis maestros para que pudiésemos verlo de manera clara y simple.

¹Esta explicación está dada con mis palabras; para mayor profundidad recomiendo leer los discursos del maestro Saint Germain.

Me gustaría aclarar que tuve una educación católica, fui a un colegio católico y fui criada en una familia católica practicante. Siempre sentí la presencia de Dios muy cerca. Tengo recuerdos muy vívidos de sentir Su presencia de manera muy fuerte cuando tenía que tomar algunas decisiones difíciles, y sentir y entender las señales que me mandaba. Al mismo tiempo sabía que había algo más y mucho más grande que lo que podía ver con mis ojos terrenales. Si bien sentía esta gran conexión, sentía que me faltaba mucho... Mi búsqueda siguió por momentos más pasiva que en otros y sin saber bien qué buscaba.

Cuando conocí estas herramientas como la co-creación y el uso de la llama violeta, sentí que las conocía desde siempre y mi corazón encontró mucha paz. Me hacía mucho sentido al fin poder confirmar, entre otras cosas, que no se trataba solo de rezar pidiendo que se cumpliera tal o cual cosa... era cuestión también de visualizarlo, sentirlo, desearlo, escuchar mi corazón y con mucho, mucho amor, co-crearlo. Estas herramientas me ayudaron a unir, en mi vida, mi educación católica con un universo infinito que dio tanto más sentido a todo lo que me habían enseñado.

Sin embargo, siento que desde un punto de vista cultural, mi crianza se convirtió en un lente a través del cual percibo la realidad. Es por esto que figuras como Dios, la Virgen María o Jesús me resultan familiares, pero estoy convencida de que si abrimos nuestro corazón y vamos a lo profundo de cualquier religión o movimiento, nos daríamos cuenta de que hablamos todos de lo mismo.

Cuando empezó el tercer trimestre del embarazo me empecé a hinchar. Era una hinchazón que impresionaba, como un edema generalizado. Pies, tobillos, párpados, manos, cara. Había días en los que me despertaba y me iba a tomar la presión inmediatamente, pero siempre era normal o baja, como toda mi vida. Tenía las manos tan hinchadas que me costaba hacer fuerza. Desde abrir una botella o un frasco, cortar un bife o atarme los cordones: todo era una tortura. De noche las manos se me

dormían, así que trataba de ponerlas arriba de almohadas y dormir con los brazos levantados. Cada minuto que tenía libre buscaba en Google si estos síntomas podían estar relacionados con alguna enfermedad. A mi obstetra también le llamaba la atención, así que me mandó a hacer estudios, a tomarme la presión a diario y hacerme más controles, pero los resultados parecían normales. Quizás Viole se había ubicado en algún lugar en el que me estaba obstruyendo la circulación de líquidos.

Cuando faltaba poco para el parto empecé a hacerme drenajes linfáticos y seguí con mi vida lo más normalmente que pude. Seguía vomitando una o dos veces por semana, sintiendo asco a los olores y comidas, con migrañas, dolor de cuerpo y mal dormir. Pero continuaba intentando enfocarme en que cada día faltaba menos para tener a Viole en mis brazos.

Durante la semana 36 y después de una visita al obstetra donde todo seguía normal, escuché una meditación guiada que consistía en enviarle mucha luz y amor a alguno de tus hijos (por nacer o ya nacidos). Me encantó la idea y quise hacerla para Sophie. Acababa de llegar del obstetra y Viole estaba perfecta. A Sophie, en cambio, le estaba costando mi embarazo, estaba muy pegada a mí, muy llorona y durmiendo muy mal. Quería co-crear el poder sentir qué necesitaba Sophie con la llegada de su hermana y ser la mamá que ella necesitaba que yo fuera. En esta meditación, sin embargo, empecé sintiendo y pensando a Sophie, pero enseguida me encontré pensando en Viole. Volvía a Sophie y de vuelta aparecía Viole. Recuerdo que la voz que guiaba la meditación aclaró que no debíamos elegir por quién la queríamos hacer, sino dejar que nuestro corazón nos guiase.

Enseguida solté lo que mi mente trataba de hacer y comencé a dejarme llevar. Le envié tanto amor y luz a Viole, y la envolví en una llama violeta tan intensa que me emocioné; no podía parar de llorar.

Esa noche cuando Max volvió del trabajo aproveché para encerrarme en el cuarto y hacer la misma meditación por Sophie. A fin de cuentas, creía que ella era quien más lo necesitaba y era por ella por quien había querido hacerla inicialmente.

“ Yo quería ser la Mujer Maravilla, hacer todo y todo el tiempo. ”

Viole seguía moviéndose en mi panza como siempre. Sophie nunca se había movido así. Cada tanto vuelvo a mirar esos videos que filmé de mi panza bailando sola: Viole movía los codos y los pies de una forma que no me había pasado con Sophie. ¡Era una bebita llena de vida!

Ya faltaba muy poco para el parto y eso me hacía muy feliz. En el embarazo de Sophie había empezado mi licencia temprano por las contracciones. En este segundo embarazo quería demostrar y demostrarme que yo podía con todo, que aun estando embarazada y sintiéndome mal, no iba a frenar mi vida. Así que incluso sabiendo que Sophie había nacido en la semana 38, con Viole decidí trabajar hasta cumplir la semana 36. Aun sintiéndome mal, aun estando agotada, aun sabiendo que quizás Viole nacería en una semana. Esta vez mi cuerpo no me iba a limitar con lo que “tenía que hacer”.

Ahora, mirando para atrás, me doy cuenta de que el cuerpo, la vida, te da señales y está en uno escucharlas o no; esta lección fue de las que más me costaría aprender.

Durante la semana 36 empecé mi licencia y decidí aprovechar para estar mucho con Sophie. Descansar era lo último en que pensaba. No quería aceptar que, una vez más, mi cuerpo era una limitación para mí. Decidí ignorar el cansancio, los dolores, las náuseas y los vómitos que me acompañaron hasta dos días antes del parto. Seguí yendo a la plaza, jugando, haciendo programas. Quería que Sophie me sintiera muy cerca antes de que naciera su hermanita.

A los cinco días de la semana 37 empecé a sentir contracciones. Eran las primeras de todo el embarazo, así que me imaginé que se acercaba el parto. Me recuerdo sentada en el sillón de casa y contándolas. Dolían y llegaban cada diez minutos.

Siendo las cinco de la tarde de un martes, creía que para el miércoles a la mañana Viole ya iba a estar con nosotros.

Me recuerdo meditando, co-creando un parto armónico, una hija que viniera a ser santa; con la música de la llama violeta de fondo, empezó mi trabajo de parto.

Esa noche no dormí. Sophie lloró y se quejó dormida durante toda la noche, así que Max durmió con ella. Si bien las contracciones seguían cada diez minutos, dolían cada vez más y lo único que me las calmaba un poco era caminar. Aproveché para terminar de preparar el bolso para el sanatorio, me bañé y sequé el pelo, medité, herví chupetes y me puse a caminar sin parar (para lograr un parto natural tenía que llegar con dilatación al sanatorio, así que lo mejor que podía hacer para ayudar, según entendía, era caminar).

Tenía clarísima la instrucción de mi obstetra: si quería un parto vaginal, cuando las contracciones fueran cada cinco minutos y durante una hora, debía salir para el sanatorio.

Transcurrió toda la mañana del miércoles. Yo seguía caminando por mi casa porque además de que ayudaba a dilatar, era lo único que me calmaba el dolor de la contracción. La música seguía prendida y yo seguía co-creando mi parto armónico y a Viole que iba a llenar de amor a la familia. Sophie me pedía que la alzara y yo me agachaba y la abrazaba. Así transcurrió todo el miércoles, hasta que a las tres de la tarde empezaron las contracciones cada cinco minutos. A las cuatro lo llamé a Max. Como él estaba trabajando, decidimos que iba a ir sola al sanatorio y yo le avisaría cuando estuviera ahí, dependiendo de si me internaban o me mandaban de nuevo a casa.

Cuando estaba saliendo, Max llamó para avisarme que, al final, me llevaría al sanatorio.

Llegó a casa, se le bloqueó el chip del celular, salió a buscar otro a la agencia de celulares, y recién ahí salimos. Estábamos los dos tan tranquilos...

Recuerdo que, ya en la puerta, miré el *living* y me imaginé mi vuelta, con Sophie corriendo por ahí y Viole en mis brazos.

Cuando llegamos al sanatorio, entré por la guardia y avisé que estaba en trabajo de parto. Me asignaron una partera que

aún estaba atendiendo a alguien, así que me quedé parada en la sala de espera (era mejor estar parada, para dilatar mejor). No recuerdo cuánto tiempo estuve ahí, pero deben haber sido unos treinta minutos.

Cuando entramos, me revisaron y me dijeron que no había dilatado ni un centímetro.

La partera usaba el estetoscopio para escuchar los latidos de Viole, pero no se escuchaba nada. Agarrados de las manos, nos miramos con Max. La partera seguía buscando, pero no escuchaba nada...

“Voy a buscar otro porque este es medio viejo”, me dijo un poco alterada.

Cuando salió del cuarto, le pregunté a Max si estaba tranquilo. Me dijo que sí. Yo también lo estaba. No sentíamos nada que nos hiciera no estarlo: estaba claro que el estetoscopio era viejo. Además, el viernes había visto al obstetra y estaba todo bien. Viole había tenido hipo ese domingo y se lo había mostrado a Max; ella había sido siempre tan vital y sana, y si bien el último tiempo se había movido menos, ya el médico me había explicado que era normal en las últimas semanas.

Cuando me llamó mi mamá, le conté que tenía cero dilatación y que probablemente fuera a cesárea. No era lo que deseaba, pero estaba todo bien. Lo bueno era que ya estaba llegando lo mejor del embarazo: faltaba prácticamente nada para disfrutar a Viole. No se me ocurrió contarle lo que había pasado con el estetoscopio; no me parecía importante.

Enseguida llegó la partera con uno nuevo y lo apoyó en varios lugares de mi panza.

Yo: ¿Nada?

Partera: ¿Cuándo fue la última vez que la sentiste moverse?

Yo: No sé, entre contracción y contracción fue difícil darme cuenta, pero si no me llamó la atención, supongo que estaba todo bien. ¿Qué hacemos? ¿Me la sacan de urgencia?

Partera: Vamos a hacerte una ecografía.

En ese momento, me llamó Guada, mi hermana dos años menor, que es médica hematóloga:

Guada: Me dijo mamá que no dilataste.

Me hizo un chiste y me reí.

Yo: Cero dilatación, pero te voy a tener que cortar porque me estoy yendo a hacer una eco. No le encuentran los latidos.

Guada: ¡¿Cómo que no le encuentran los latidos?!

Yo: Sí, no sé, te llamo después que se va a cortar porque estoy entrando al ascensor.

Una médica me abrió la puerta y nos hizo pasar al cuarto donde estaba el ecografista mientras me decía: “¡Vamos! ¡Se va a mover!”. “Claro que se va a mover”, pensaba yo, “No hay forma de que Viole no se mueva, ¡si es un terremoto!”.

Recuerdo el momento en el cual me acosté en la camilla; solo podía ver las caras del ecografista, la partera y Max que miraban el monitor.

Yo: ¿Podemos correr un poco el monitor así yo también puedo ver?

Ecografista: No, prefiero tenerlo así.

No sé cuánto tiempo transcurrió. Solo recuerdo un silencio sepulcral. De a poco fueron pasando los minutos y yo veía cómo las caras se iban transformando.

Yo: ¿Alguien puede decirme algo? Porque soy la única que no ve nada.

Y escuché las palabras que escucharé en mi mente el resto de mi vida: “Lo siento, no tiene latidos”.

Max: ¿No se puede hacer nada?

Ecografista: Lo lamento muchísimo.

Me levanté de la camilla, caminé dos pasos para abrazar

a Max, mientras las palabras salían solas de mi boca: “No te preocupes, todo va a estar bien, vamos a estar todos bien”.

Terminé de decirlo e, inmediatamente, rompí bolsa.

Yo: Rompí bolsa.

Partera: No rompiste bolsa.

Yo: Sí, sí, rompí bolsa. ¿Y ahora qué hacemos? Yo a casa no me voy.

Partera: Claro que no.

Me explicó que Max iba a ir a hacer el trámite de ingreso y que yo subiría con ella a la sala de parto donde iba a llenar los papeles, a hablar con mi médico y demás trámites.

Mientras subíamos en el ascensor me volvió a llamar Guada.

Yo: No, no tiene latidos.

Silencio.

Yo: Así que no sé... Después hablamos.

Todavía seguía digiriendo la noticia. Recién ahí, quizás, empezaba a llorar un poco. Sentía que estaba en el medio de un sueño. No una pesadilla, un sueño.

Sentía que, de alguna manera misteriosa, lo que estaba sucediendo estaba bien. Como si eso fuera algo que estaba esperando, parte de un plan que había olvidado y que debía aceptar porque había estado de acuerdo con que sucediera. Sentía muy profundamente, en el fondo de mi ser, que la partida de Viole estaba bien... que así tenía que ser.

Dos años atrás mi mamá había tenido un aneurisma en la cabeza y había estado muy grave. Al borde de morir. Recuerdo rezar en el sanatorio con mucha fuerza. Recuerdo sentir que

eso no estaba bien, que mi mamá no tenía que partir, que no era su momento, que lo que estaba pasando no estaba bien.

Con Viole todo era distinto. Mi alma estaba tranquila. Estaba triste con la noticia pero al mismo tiempo sentía mucha paz. Sentía que lo que estaba viviendo estaba bien y que en mi fuero más íntimo, yo siempre había sabido que eso iba a pasar. Sin embargo, por momentos mi cabeza tomaba el control y se preguntaba cómo podía ser que algo así hubiese pasado con lo vital que era Viole.

Max fue a la sala de admisiones. “¡Te felicito por el parto!”, le decían sonriendo. Él, callado, aceptaba los cumplidos.

En ese momento, yo subí al consultorio de la partera. Mientras ella llenaba la historia clínica le escribí a mi cuñada para que lo llamara a Max “porque Viole no tenía latidos”. Y así les fui contando a mis amigas. Realmente no entendía nada, estaba como aturdida y a la vez en paz. ¿Quizás eso es lo que llaman el estado de *shock*?

Unos minutos más tarde, hablé con mi obstetra, que estaba entrando a atender un parto.

Obstetra: Quizás una vuelta de cordón...

Yo: ¿Cómo una vuelta de cordón? ¿Estamos en el 2016 y los bebés a término se mueren por una vuelta de cordón? ¿No se podía prevenir?

Con toda la calidez del mundo mi obstetra me explicó que estas cosas a veces pasan y que lo íbamos a saber una vez que Viole estuviese afuera.

¿Cómo podía ser? ¿Qué había pasado? ¿Estas cosas suceden? Todo tan bien, a término, ¿y de golpe esto? ¿Era normal? ¿Cada cuánto sucedía? ¿A quiénes? Y de nuevo empezaba el círculo interminable de preguntas.

Yo: No quiero sentir más dolor. Me banqué todo el embarazo sintiéndome pésimo y encima ahora cada contracción me duele. Si no voy a tener a Viole conmigo, por favor que me den lo que me tengan que dar para que no me duela.

“

Ahora,
mirando para
atrás, me doy
cuenta de que
el cuerpo, la
vida, te da
señales
y está en uno
escucharlas
o no.

”

La partera me dio unos remedios y me explicó que algunos podían llegar a dormirme.

Yo: Entonces no me den tantos. No quiero que me duela pero no quiero dormirme. Quiero estar acá, con Max. Quiero vivir lo que me está pasando, no me quiero olvidar, quiero vivirlo y que pase.

Empezó a llegar mi familia. Yo lloraba, ellos lloraban, Max lloraba.

Y entonces me invadió la culpa.

“Pobre gorda, pensar que el único tiempo que vivió tuvo a una mamá que no hacía más que quejarse de los vómitos y los dolores, tachar los días para parir en vez de disfrutarla cada día”. Culpa, culpa y más culpa.

¿Y si hubiese ido antes al sanatorio? ¿Y si la vuelta de cordón se hubiera previsto? ¿Y si hubiese venido antes o hecho más hincapié en el hecho de que Viole se movía menos?

Empecé a sentir frío. Empecé a sentir la oscuridad. No estaba pensando en haber podido evitar lastimar a alguien emocionalmente o incluso físicamente, estaba pensando en haber podido evitar la muerte de mi hija. Ya nunca la iba a tener conmigo, ya nunca iba a hacer todo lo que había soñado que iba a hacer con ella. Ya nunca iba a vivir y acompañar a Sophie. Viole nunca iba a compartir su vida con Max como lo había planeado. Estaba pensando en haber podido evitar algo tan profundo e intenso que me daba escalofríos. Quizás había sido mi culpa. Y recuerdo diciéndome a mí misma: “No, no. Ese no es el camino. Lo que pasó, pasó y ya no puedo volver el tiempo atrás, así que el camino de la culpa, que no es más que mi ego encubierto, mi ego disfrazado de falso amor hacia mí misma, no me va a llevar a ningún lado bueno. Todo lo que hice lo hice con amor infinito,

“ **Lo que pasó, pasó y
ya no puedo volver el
tiempo atrás.** ”

así que me voy de este lugar oscuro que lo único que va a hacer es destruirme”.

Sentí ese lugar tan lleno de oscuridad y miseria que con mucha fuerza pedí asistencia² para que se me fueran esos sentimientos, para no sentirlos más, para que mi alma tuviera paz. Y en ese instante, así como habían aparecido esos sentimientos y pensamientos oscuros, rápido y de golpe, se fueron. Mi corazón entendió que no era el camino, que nada bueno podía salir de ahí y ya no necesitó volver a entrar a ese lugar.

Recuerdo también que cuando frenaba, el llanto me decía que en mi próximo embarazo no iba a trabajar durante los nueve meses; con esta experiencia estaba más que “excusada” para no hacerlo. Como si mi propia decisión o necesidad de cuidarme y descansar por sentirme mal no fuesen válidas solo por el hecho de sentirme mal. Como si lo único que justificara no trabajar fuera el haber pasado por esa situación. Como si el haber sufrido la partida de Viole, y solo eso, me eximiera de los juicios propios y de los demás por el hecho de no poder hacer todo lo que suelo hacer cuando no estoy embarazada. Como si solo ese sufrimiento me habilitara, por primera vez, a decir “no puedo”, a dejar de ser la Mujer Maravilla, porque ahora tenía una excusa, y una excusa superválida. Así me sentía y eso era lo que pensaba.

Fue una espera larga. Recién alrededor de las once de la noche entramos a la sala de parto para la cesárea. Viole no tenía vuelta de cordón, y todavía tenía los cachetes rosas.

El obstetra nos dijo que su partida debía haber sido entre veinticuatro y cuarenta y ocho horas atrás. Pensé que si su corazón había dejado de latir de un momento para el otro, no hubiese servido ir antes al sanatorio. Aparentemente, su corazón

2 A lo largo de este libro, haré referencia a “Dios” en múltiples oportunidades. Esas referencias tienen como fin poder brindar un nombre, poner en palabras mi propia experiencia de la existencia de una energía superior, algo que me trasciende. También podría llamarlo Ser Superior, Energía Superior, Universo o cualquier otro nombre. Cuando hablo de pedir asistencia, hablo de pedir ayuda a mis maestros (desde Dios, Jesús, María, el Universo, Saint Germain, ángeles y arcángeles, etc.).

había dejado de latir y por eso empecé el trabajo de parto en la semana 37. Por suerte, el capítulo de la culpa lo había dejado en la sala de parto, así que este razonamiento lo hice mucho tiempo más tarde.

Mientras me hacían la cesárea:

Yo: ¿Cuándo puedo volver a quedar embarazada?

Obstetra: En seis meses.

Calculé rápidamente que para noviembre ya podría estar embarazada de nuevo. Me pareció una eternidad. Y se iba a llevar más de tres años con Sophie. Demasiado, según mis planes.

Yo: ¿Cómo ves la herida de mi cesárea anterior? ¿Y cuántos hijos más creés que puedo tener?

Obstetra: Podés tener otro.

Yo: ¡¿Uno solo más?!

Obstetra: Dos si querés.

Yo: ¡Ay, pero yo quería cuatro!

Obstetra: Está bien, vas a poder, no te preocupes por eso ahora, ya lo hablaremos.

La voz de mi obstetra era cálida y contenedora.

Viole era muy parecida a Sophie, ¡tan linda! La abrazamos, lloramos, le hablamos. Fueron momentos mágicos, inolvidables, sagrados...

Le conté cuánto la quería, cuánto la había esperado y cómo la iba a extrañar. Le conté de los planes que tenía con ella y los solté. Le agradecí por elegirme como su mamá y le pedí que me enseñase lo que había venido a enseñarme, que me ayudase a verlo. Le dije que era muy linda, que la quería tanto, tanto... Le pedí perdón por mis quejas con ella en la panza y le conté que había hecho lo mejor que pude. Le pedí que estuviese siempre con nosotros. Le dije que quería sentirla conmigo, que me acompañase siempre, que la acompañara a Sophie, que Sophie la tuviera siempre presente como su hermanita menor.

Le pedí que nos cuidara desde el cielo y que el dolor que sentíamos por su partida se transformara en amor para nuestra familia, que fuera de esos dolores que unen y no de los que separan.

La llené de besos, la abracé y cerré los ojos para que mi cuerpo sintiera y pudiera guardar ese recuerdo toda mi vida.

En el sanatorio nos cuidaron con muchísimo amor. Unas horas antes nos habían preguntado si íbamos a querer conocer a Viole. También nos preguntaron si preferíamos que me internasen en el piso de maternidad o en otro piso (sinceramente, me daba lo mismo). Mis hermanas contestaron por nosotros haciendo los trámites para que me internasen en otro piso, así no escuchaba a los otros bebés llorar, los carritos y demás. Sinceramente, a esa altura, ya no podía pensar en nada.

También nos preguntaron si queríamos que Viole subiera al cuarto. Viole parecía realmente una bebita recién nacida como todas las demás. Parecía dormida. Así que después de dudarlo un ratito, les dijimos que sí. Queríamos que nuestras familias conocieran a nuestra bebita.

Luego de unas horas, nos quedamos en el cuarto, sin Viole y yo sin poder hablar por la cesárea. Primera etapa atravesada, todo bajo control. Ahora lo nuevo.

Primero, las pastillas para inhibir la lactancia y una faja que me apretaba el pecho para ayudar a la inhibición. Además, aunque nunca fui de remedios, pedí analgésicos, todos los que existieran. Si no tenía a mi bebita y si no tenía que dar de mamar, lo último que quería era sentir dolor. Ya me acordaba del dolor poscesárea con Sophie. Y dicen que con la segunda es peor, así que decidí terminar con el sufrimiento y, de paso, dormir.

El remedio para dormir no me hacía efecto. Recuerdo sentirme tranquila pero muy cansada. No lograba dormirme. No había dormido en toda la noche anterior y ahora encima me dolía el cuerpo.

Cande, mi hermana, se quedó a dormir conmigo en el sanatorio y pidió que me dieran algo más fuerte. Ahí, finalmente, me dormí. Entré en un estado muy raro. Dormía pero sentía que no lo estaba haciendo. Escuchaba carritos y creía

que me la estaban trayendo a Viole. Por otros momentos sentía movimientos en mi panza y creía que eran contracciones, y las contaba pensando que estaba en trabajo de parto. Todo se sentía muy raro.

Llegó la mañana y, con ella, la cruda realidad. Viole ya no estaba dentro de mí ni afuera de la forma en que la habíamos soñado. Me desperté y no podía parar de llorar. Era un llanto de tristeza pero en paz, tranquilo. Las lágrimas salían solas y no dejaban de salir; salían hasta cuando cerraba los ojos.

Esa mañana me conecté, hice mi meditación con la llama violeta, me envolví en ella, le pedí que me ayudara a transitar este dolor. Tenía tanto miedo de estar mal, de que esta experiencia me paralizara, de que me doliera tanto el corazón que no pudiera seguir con mi vida...

Decidimos mandar a analizar la placenta y hacer la autopsia del cuerpo de Viole. Entre Max, mi cuñada y nuestras familias se ocuparon del tema del entierro. Nunca lo había pensado... En lo único que participé fue cuando Max me preguntó si queríamos cremarla, a lo que contesté que sí. Felizmente, del resto se ocuparon ellos.

La segunda noche en el sanatorio dormí un poco mejor, ya con menos calmantes y pastillas para dormir.

Sentía que quería irme cuanto antes de ahí, dejar atrás esa etapa. Mi obstetra me había dado el alta, dadas las circunstancias, para irme a casa ese día, con muchísimo cuidado.

Max me había preguntado si quería que viniera al sanatorio Ceci, la chica con la que hacía las meditaciones; ella había hecho una meditación la semana antes del parto. Ceci había vivido una situación similar con su hija y había encontrado una gran ayuda en esas meditaciones.

Ese día, Ceci vino al sanatorio e hicimos la meditación más linda de mi vida. La sentí a Viole tan fuertemente, tan llena de luz y amor, tan presente, tan feliz, que en ese momento entendí cuál era mi misión con ella: soltarla, dejarla ser de acuerdo con la manera que había venido a ser, ser feliz porque ella ya era feliz. Entendí que mi desafío, mi gran aprendizaje, era despojarme de mis ganas de tenerla conmigo, soltar mis planes con ella en este

“ Entendí cuál era mi misión con ella: soltarla. ”

plano, y acompañarla y dejarme acompañar por ella de la forma que ella había venido a hacerlo, no como yo quería que fuera. A fin de cuentas, lo que más quería en el mundo era que mis hijas fueran felices. Viole ya lo era y mi gran trabajo como su madre era ser realmente feliz porque ella ya lo era.

La meditación nos inundó de paz, alegría y amor.

Viole me había regalado ese amor que se siente cuando uno tiene a su recién nacido en brazos los primeros días, ese amor que sale por los poros, ese amor que invade de pies a cabeza y que uno no comprende ni su origen ni su magnitud, ese amor que había sentido con Sophie la noche que nació. Viole me lo había regalado en esa meditación.

Y así salimos del sanatorio, inundados con este AMOR con letras mayúsculas. El AMOR INCONDICIONAL que conocí gracias a Viole. Ese AMOR que no deja de ser nada más que amor a pesar de que no suceda en las condiciones o de la forma que yo elijo.

Llegamos a casa y nos esperaban Sophie y mis hermanas, un gran cartel de “bienvenidos”, cartas de mis amigas y algunas sorpresas más. Viajó mi hermana de Salta a vernos, mi cuñado de Estados Unidos y dos amigas que viven en Chile. Seguíamos recibiendo MUCHO amor y cariño.

Desarmamos el moisés, sacamos la ropa de los cajones y reacomodamos el cuarto; guardamos los pañales y el óleo. Todos trabajaban lo más rápido posible mientras charlábamos (yo no podía moverme mucho por los puntos de la cesárea). Todo quedaría así como estaba, en bolsas y en la baulera o en los roperos altos de casa, porque, aunque todavía ni lo había hablado con Max y sin siquiera pensar que quizás él no quería o no iba a estar preparado para otro bebé, para fin de año yo ya iba a estar embarazada nuevamente. Todo debía quedar a mano.

Pasaron los días y estábamos bien, muy acompañados. Mi cesárea evolucionaba bien y pude dejar de ponerme faja en el pecho para inhibir la lactancia. Desde el primer día de alta, ya no volví a tomar nada para dormir, me sentía muy acompañada.

Cuando finalmente pude salir a la calle, decidí llevar a Sophie a otra plaza; no podía volver a la misma adonde había ido los últimos meses antes del parto, que todos me preguntaran sobre Viole y yo tener que contarlo y revivirlo una y otra vez. También tardé varias semanas en volver al supermercado de siempre, en el que conocía a las cajeras. Caminaba por la calle con el cochecito con Sophie pidiéndole a Viole que nos acompañara. La extrañaba. También le pedía que nos ayudase a no cruzarnos con gente que no supiera lo que había pasado. No estaba lista para afrontarlo, y si estaba teniendo un buen día y lo contaba, me ponía muy triste.

Transcurrían las semanas y todo iba volviendo a la normalidad. Todos los días meditaba, me conectaba con mi corazón y le pedía a Viole sentirla cerca... la extrañaba. Había días en los que meditaba varias veces, me conectaba todas las veces que fueran necesarias para estar bien y dejar que mis días fueran guiados por mi corazón y no por mi cabeza.

A los dos meses de la partida de Viole decidí volver a trabajar. Eran solo cuatro horas por día y creía que me podía hacer bien.

Aunque me iba deshinchando a pasos agigantados, mis manos no lograban aún recuperar toda su flexibilidad. Me costaba mucho cerrarlas y habían quedado más rígidas. También me costaba agacharme para atarme los cordones y mover los brazos para sacarme o ponerme el tapado.

“ **Todos los días
meditaba y le pedía a
Viole sentirla cerca.** ”

Pasaban los días y seguía cada vez más dura. Me volví a hacer estudios, y más estudios, y todo parecía estar bien. Sin embargo, mi cara que había empezado a dormirse en febrero del 2016, como si estuviese anestesiada, y lo que antes era solo un parte chica del lado izquierdo de la cara, ahora avanzaba. Yo sentía un hormigueo que me dejaba la zona adormecida. Al poco tiempo ya tenía el lado derecho también dormido.

El 15 de junio del 2016, día del cumpleaños de Sophie, me avisaron que ya estaba el informe de los estudios de la placenta y autopsia de Viole. Los estudios decían que la placenta tenía 40 por ciento de trombos y nudos (muchísimo, pero conocía casos de hijas de amigas que habían nacido con la placenta aún más infartada) y que Viole estaba impecable. Nadie nos sabía decir qué había pasado.

Sí estábamos seguros de que en mi próximo embarazo iba a inyectarme heparina, porque si esto no era trombofilia, le pegaba en el palo. Entonces saqué turno con dos especialistas en trombofilia, una obstetra y una hematóloga. Esperé el tiempo correspondiente para hacerme los estudios. Resultado: no tenía trombofilia. Salí llorando de la consulta. Quería tenerla. Necesitaba que fuera trombofilia para tener una explicación física de la partida de Viole, para asegurarme de que inyectándome un remedio esto no volvería a pasar. Sin trombofilia me sentía a la deriva, no sabía qué había pasado. No podía “defenderme” ni prevenir otro episodio similar.

Seguí trabajando, ocupándome de Sophie y de mi casa. Estaba cansada, extremadamente cansada. Pero me era difícil identificar si algo estaba mal. Había tenido una cirugía (la cesárea), continuaba con el desorden hormonal del posparto y venía de meses de sentirme mal. Además, al no tener a Viole físicamente conmigo, me olvidaba de que estaba en estado de puerperio y seguía con mi vida como si nada. Me decía a mí misma que era normal estar cansada.

Sin embargo, una noche de julio, mientras me estaba cambiando, noté que mis dedos se dormían de frío. Tenían un color mezcla de blanco, gris y amarillo, y un poco morado de los nudillos para abajo.

Enseguida llamé a Guada. “Se me está muriendo el cuerpo”, le dije. No entendía qué estaba pasando pero sentía que de a poco, todo mi cuerpo iba a tomar ese color amarillo-gris y me iba a morir.

Por los síntomas, Guada rápidamente creyó identificar lo que me pasaba: era el fenómeno de Raynaud, que, según me explicó, en muchos casos suele tener que ver con alguna enfermedad autoinmune o reumatológica.