

Círculo Rojo

Despertando a mi nueva vida

Despertando a mi nueva vida



Carmen Franco Sánchez

Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: mayo 2017

Depósito legal: AL 717-2017

ISBN: 978-84-9160-725-0

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Carmen Franco Sánchez
© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo
© Fotografía de cubierta: 123rf Natala Standret

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculorojo.com

info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida por algún medio, sin el permiso expreso de sus autores. Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o las opiniones que el autor manifieste en ella.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y, por tanto, **ecológico**.

"Dedicado a mi familia, pero sobre todo a Carla, Daniela, Fabio y Mario, que han dado luz a cada renglón de estas páginas."

Y

"Mi agradecimiento a todas las personas que creyeron que este libro debería circular por la corriente literaria, y así poder ayudar a aquellas personas que aún no son conscientes de que también pueden aliviar su dolor conociendo otras experiencias."
"También a "Colorín" por ayudarme a darle forma a estas páginas"

De cómo una palabra comprensiva puede mitigar los dolores del cuerpo y suavizar los sufrimientos del alma

José Antonio Hernández Guerrero

Este libro autobiográfico no sólo nos ofrece un copioso caudal de experiencias dolorosas, de sensaciones amargas y de sentimientos plenos de recuerdos valiosos, sino que, además, nos abre el corazón a la comprensión, al respeto y al afecto a esas personas que, quizás muy próximas a nosotros, sienten cómo la agudeza de sus dolores orgánicos se eleva notablemente por la incomprensión de quienes no somos capaces de escuchar ni de interpretar sus ásperos ecos.

El suave rodar de estas palabras medidas, nacidas en los pliegues más íntimos de las entrañas, matizadas por una delicada sensibilidad a flor de piel y transcritas tras una reflexión pausada —"exprimida" tras largo años de incomprensión— ponen de manifiesto cómo las voces, a pesar de que por sí solas no curan, sí poseen un notable poder para, a través del estímulo de sensaciones y de emociones, generar unos cambios saludables en los órganos neurológicos que condicionan y, a veces, determinan el funcionamiento del sistema inmunológico, de los mecanismos orgánicos de defensa que nos protegen de los ataques perniciosos de los gérmenes patógenos.

Todos hemos podido comprobar cómo la compañía y las conversaciones con personas que nos escuchan con atención y tra-

tan de comprender nuestras desazones íntimas, nuestros ocultos temores y nuestras persistentes preocupaciones, logran que nos convirtamos en seres distintos. Y es que, como explica Carmen Franco, una persona nunca será la misma después de haber conversado con otra que le muestre su comprensión, su respeto y su cariño porque es cierto que, en múltiples ocasiones, todos hemos podido comprobar cómo las palabra —y, a veces, los silencios— no sólo modifican nuestras sensaciones sino que, además, nos cambian a las personas.

Como Carmen explica, si la vida se debilita en el aislamiento, el acercamiento físico, la compañía cordial, la escucha atenta y la comprensión generosa de nuestros próximos son llaves que nos abre las puertas del crecimiento personal, de la felicidad honda, de la colaboración fraterna, de la amistad gratificante, del amor fecundo y de la vida verdaderamente humana.

TESTIMONIO

¿Fibro qué…? Fue la pregunta que hice el primer día que escuche la palabra fibromialgia, y solo bastó que la persona con la que hablaba me dijera que se trataba de una enfermedad crónica que afectaba mayoritariamente a mujeres, que provocaba cansancio y dolor crónico, para que desde ese momento me interesara por saber más sobre esa enfermedad tan extendida y a la vez desconocida.

De esto han pasado ya varios años, durante los cuáles, he tenido la oportunidad y la suerte de poder trabajar con muchas mujeres y algún que otro hombre afectados con esta enfermedad invisible y poco comprendida.

Mujeres de todas las edades que cada mañana se enfrentan con la batalla de vivir con un dolor que ensombrece todas las parcelas de sus vidas y que en muchos de los casos no encuentran el apoyo y la compresión social ni familiar para librar con éxito dicha batalla.

El síndrome fibromiálgico, abarca una amplia sintomatología física, y sin embargo, bajo mi experiencia, me atrevería a decir que en muchas de las afectadas el "mayor de los dolores" que sufren es el "dolor emocional" que sobreviene como efecto de afrontar cotidianamente temores, dudas, culpas, confusión, estrés, tristeza por la limitación física y sobre todo el daño moral por la falta de un trato comprensivo y digno.

Mi mayor satisfacción personal y profesional es hacer que estas gladiadoras afectadas de fibromialgia se sientan escuchadas, no cuestionadas y acompañadas en el descubrimiento de como

una actitud positiva, realista y constructiva ante el dolor y los síntomas de la enfermedad, pueden ayudarlas a mejorar su calidad de vida.

Pero, para conseguir esa mejora en la calidad de vida es necesaria una mayor implicación socio sanitaria, así como a nivel familiar, es importante, la información sobre la multidimensionalidad del dolor, el conocer el porqué de la intervención psicológica y educar en cómo relacionarse con una persona con dolor crónico, para evitar comportamientos incorrectos, juicios y «etiquetas» que pueden interferir en el proceso rehabilitador.

Teresa Victoria Gómez Vera (Psicóloga con especialidad clínica, Especialista en Género