

## Rompiendo estereotipos

*Yana Kazbekova E-RYT500*

Cada mujer tiene una historia que merece ser escuchada. La mía es solo una de millones de historias humanas en el mundo. Ni más ni menos. Y, sin embargo, guardándola en mis adentros por tanto tiempo, comenzó a corroer mi cuerpo y estropear mi vida. Y, aunque no contemplaba escribir el libro, más que por breves momentos, mi alma me pidió a gritos que me sentara y narrara mi historia. La verdad es que, he podido dar grandes avances en la vida **solo** después de atreverme a compartir lo que me apenaba y me costaba trabajo aceptar en mi. En mi experiencia, hablar abiertamente sobre los traumas, ayuda **a reconciliarse** con ellos.

Cuando te atreves a hablar y ser oído por los demás, sin temor a ser juzgado, es allí cuando haces paz con tu historia.

Lo que estás por escuchar, es el broche de oro que cierra mi tortuoso proceso de autoaceptación.

Mi nombre - Yana - proviene del río Yana en Yakutia, Siberia, a orillas del cual nací. **Muy al noreste** de Rusia.

Mi apellido - Kazbekova - toma sus orígenes de la montaña Kazbek, en el Cáucaso, al **suroeste** de Rusia. Dos elementos de la Madre Tierra (el río y la montaña), dos extremos geográficos (noreste y suroeste) se reconectaron en una misma persona - en mí.

Mi mamá solía decir que yo nací con estrella. No, ella no fue una astrologa. Esa fue su intención pura para mí, y lo aprecio profundamente. Nacida el 24 de diciembre, en vísperas de la Navidad, me pregunto si eso traería la buena suerte.... Tal vez :)

De lo que si estoy segura es que no pude haber elegido un lugar mejor para nacer - tierra realmente única, de las más frías del planeta, una pequeña ciudad arriba del círculo polar - Verkhoyansk. El centro del exilio político del siglo 19.

Un verdadero paraíso, donde la Madre Tierra combinó en armonía ríos, montañas, taiga, animales salvajes, aurora boreal, abundante nieve, noches blancas, bayas curativas y una cúpula de enormes estrellas justo encima de ti.

El día que yo nací fue uno de los más fríos de aquel año, -50C. Mi mamá decía que de tanto frío, los pájaros que se atrevían a abandonar sus nidos, caían congelados a un minuto del vuelo.

Yo fui una niña capricorniana feliz. En verdad, salgo sonriendo en todas mis fotos de aquel tiempo. Todavía guardo algunas de ellas en mi viejo álbum. Me gusta verlas para reconectarme con mi niña interior.

La vida en Verkhoyansk fue bastante básica. Y la gente fue quizá la más cálida y amigable que yo jamás haya visto. En climas extremos los humanos instintivamente se mantienen unidos..... para sobrevivir.

# याना

Vivíamos en un bungalow de una habitación, con una pequeña cocina. Sin calefacción central, sin agua corriente, ni drenaje. Íbamos al baño a la cubeta y usábamos el horno de leña para calentar la casa y cocinar. Los hombres de familia se juntaban en grupos para ir al río Yana a picar el hielo. Los cubos de hielo se almacenaban en grandes barriles metálicos afuera de las casas. Uno de estos barriles se metía a la casa, para derretir el hielo y usar el agua para cocinar y asearse.

Eso podía parecer primitivo. Y, sin embargo, era el lugar más feliz del planeta para mí. Yo fui la afortunada en saber de primera mano, que la comida mas deliciosa se hacía en el horno de leña, el agua más pura era el hielo que derretía en el barril de la cocina, y las paletas más ricas eran las estalactitas colgadas del tejado. La mayor diversión de invierno para mí y mis cuates era observar a nuestros padres armar equipos de rompehielos en el río Yana congelado. En verano, era explorar los botes viejos y barcos abandonados en las orillas del río.

Volviendo a mi niñez.....

Mi mamá fue meteoróloga - la analista del clima. En mis ojos de niña, fue un trabajo mágico. ¡¿Y cómo no?! Imagínate, ella inflaba un globo gigante, lo soltaba hasta el cielo (¡y yo le decía “adiós globito!”). Y, cuando el globo desaparecía en el azul infinito, comenzaba a enviarle a mi mamá unas señales beeps (bibibiiiiips)... Creo que fue allí cuando nació mi interés por las lenguas extranjeras. Porque mi mamá entendía aquellos beeps y los traducía en el pronóstico del clima muy preciso. ¡Esto fue bastante impresionante para una niña curiosa como yo!

Mi papá solía trabajar en una planta generadora de electricidad, un lugar con maquinaria enorme y muuy ruidosa. Sus turnos laborales eran muy largos. Y, a pesar de que el siempre proveía a nuestra familia, la mayor parte del tiempo lo pase con mi mamá.

---

Era martes 1ro de junio de 1971 - Día del Niño en Rusia. Yo tenía 1 año y 5 meses de edad. Aun hacia un poco de frio y yo llevaba puestos varios suéteres y pants. Mi mamá estaba en la cocina, leyendo, mientras esperaba a que se calentara el agua. Para hervirla más rápido, ella uso el calentador eléctrico de espiral (el que se sumerge en el agua) .... Una herramienta muy común y útil en las cocinas de mi país en aquel entonces.

Yo entre a la cocina corriendo..... jalé el cable del calentador... y toda la olla de agua hirviendo cayó encima de mí. En un abrir y cerrar de ojos....

No tengo memorias de aquel accidente. Pero ahora, siendo madre, no puedo ni imaginar el horror, la desesperación y la culpa que mi mamá sintió en aquel momento. Ella solo tenía 22... tan joven para tal experiencia ... Sin teléfono de casa, ni el celular, ni 911, ni el auto, ni siquiera el transporte público. Solo ella y su pequeña hija desmayada por el dolor de las quemaduras..... cargándola en brazos unos cuatro kilómetros hacia el único hospital de la ciudad....

# याना

Entré en coma casi de inmediato. Mientras mi mamá estaba quitando las ropas de arriba, las de abajo ya se habían pegado a mi piel.

Y después .... hospital, catéteres, transfusiones sanguíneas, 46% de mi cuerpo quemados y dos semanas en coma - de viaje inconsciente entre el "aquí" y el "allá".

Aun tengo mi primera foto después de aquel accidente. Creo que tenía cerca de 2 años allí... Mi cuerpo de bebe, vendado, torcido hacia un lado, **pero de pie y sonriendo**. Ese es el espíritu de Yana que invoqué cuando estoy decaída.

>>>>>>>>>

Si fui amada de recién nacida, después del accidente mi mamá se consagró a mí y mi desarrollo. Me enseñó a leer y, a los dos y pico años yo reconocía palabras cortas dondequiera que las veía: libros de niños, letreros en la calle o grafiti. A los 2.5 yo recitaba colección completa de versos infantiles populares en aquellos tiempos. A los 4 comencé a hacer gimnasia, para estirar mis cicatrices queloides. Y sorprendí a todos por tener cuerpo tan flexible. Cuando tenía 5 años, mi mamá llegó a casa y me dijo que me llevaría a la escuela de música. ¡Me emocioné tanto que casi me caí del taburete donde estaba parada para alcanzar el lavamanos! En el examen de admisión de la clase de piano, la maestra me volteó de espalda al instrumento, y comenzó a tocar teclas aleatorias, pidiéndome voltear y encontrarlas en el teclado, una después de otra. Por primera vez frente al majestuoso piano de cola, de oído, no fallé ni una vez, y fui oficialmente admitida al primer grado del programa de 8 años. ¡Me sentí toda una campeona!

A los 6 comencé la primaria, y en el primer concurso de lectura rápida, gané el primer lugar con 119 palabras leídas por minuto. Recuerdo que se me hizo fácil y sentí bien por mí misma.

Yo vivía una vida normal, con mis actividades y aventuras de niña. Mis cicatrices me tenían sin cuidado. A mis amigos tampoco les importaba. Para ellos no existía una Yana distinta. Ellos me conocían así y me querían tal cual.

A los 8 años de edad nuestra familia se mudó de un extremo de mi enorme país al otro, de Siberia a Ucrania. Habrá sido por la diferencia de culturas o porque yo estaba creciendo, pero fue allí donde todo comenzó a cambiar para mí: niños mirándome con repulsión a la hora de jugar, adultos susurrando a mis espaldas sobre mis cicatrices; "la arrolló un tractor", "trae estigmas de maldecida" y frases por el estilo se volvieron comunes.

Por primera vez sentí la necesidad de bajar mi vestidito para esconder mis cicatrices. Pensando en mi cabeza de niña que algo estaba mal conmigo, que no encajaba allí.

Ingresa a la primaria más cercana y también a la escuela de música local para continuar con mis clases de piano. Y, aunque todo parecía en orden, en cuanto a mi currículum educativo, la idea de que yo no era lo suficientemente buena y tenía que esforzarme más de lo normal, para ser aceptada, echó raíces en mi psique.

Estando tan lejos de mi lugar natal que jamás me juzgó, la vida en la nueva ciudad se me hizo hostil, porque quebró por completo mi ingenua percepción de incondicionalidad.

# याना

Temas como "auto aceptación" no se hablaban en nuestra familia.... En la vasta mayoría de familias rusas, a decir verdad. Los padres de familia no se adentraban en materias filosóficas de "auto apreciación" con sus hijos. ¿Y es que, como ensenas algo no dominas... cierto?

Recuerdo hace unos 15 años, mi mejor amiga me dijo: "Por lo menos tus cicatrices no se ven debajo de la ropa. En cambio, mi nariz es lo primero que la gente nota cuando me ve. Así que, no me quedó de otra, más que aprender a estar orgullosa de algo en mi, que la mayoría considera feo."

Fue un buen punto, que mas adelante jugó un papel importante en mi proceso. Pero, en los años de mi temprana adolescencia, no tenía la madurez ni la claridad necesarias para entenderlo por mí misma. De modo que, el poder ocultar mis cicatrices debajo del uniforme escolar, me quitaba un gran peso de encima... Aunque, por el otro lado, me encerraba en mi zona de confort y aplazaba la necesidad de aceptarme y abrazar mi apariencia.

Pero la vida siguió su curso y las oportunidades de enfrentar mi vulnerabilidad, tarde o temprano se hicieron presentes.... La primera clase de natación... el primer campamento de verano en la playa.... el primer picnic de mi clase en el lago....

Lo que para mis compañeros era una diversión, a mi me estresaba y me hacia inventar excusas para no ir. ¡¿Porque, como demonios podría estar cómoda en un traje de bajo en frente de ellos?! ¡No! ¡¡Me acuerdo de este chico en la alberca... ¡¡¡Oh, pero guapo era!!! ¡Nadaba como un DIOS! Me clavé con él como una loca..... ¡Pero... malditas cicatrices!... me apenaba tanto que él las viera... Nunca me acerque a él... hacerle la plática o incluso sonreírle no era la opción para mí....

Yo no compartía mis preocupaciones con nadie. Las masticaba a solas conmigo misma. Mis papas estaban ocupados cubriendo las necesidades básicas de mí y mi hermana... y no había tiempo para charlas de corazón. Comiste, hiciste la tarea, ¡preparaste tu uniforme para mañana - a dormir se ha dicho!

Como muchísimos niños en aquel entonces, aprendíamos a arreglar nuestros problemas y resolver las inseguridades en la "Universidad de La Calle".

Cuando yo tenía 13 años, mi mama tomaba cursos de corte y confección. Un día, al tomar mis medidas para una de sus prácticas, ella se dio cuenta de que un lado de mi cintura era mucho más pronunciado que el otro.... El diagnostico la puso en shock..... escoliosis grado 2.5 de 4. Supusimos que sentarme muchas horas frente al piano lastimaba el lado quemado de mi cadera, de modo que adopté la pose que gradualmente enchuecó mi columna.

Después, toda una cadena de sucesos, uno tras otro, continuó destrozando mi autoestima:

- mientras todas mis amigas de la prepa ya estaban explorando su sexualidad, yo adopté el rol de una especie del "gurú".... para que no se burlaran de mi por aun ser virgen.

# याना

- mi primera experiencia sexual tuvo lugar a los 18, y fue abuso. Recuerdo que cuando el fulano terminó y vio mis cicatrices, muy paternamente me dijo: "Si te ama de verdad, jamás te rechazará por eso." Que irónica lección de amor incondicional por parte de un violador.....

- en mi primera relación sentimental, todo iba bien, hasta que llegábamos al sexo.... Para evitar el momento embarazoso de tener que exhibir mis cicatrices, y posiblemente ser rechazada por ello, yo hacía un pancho de la nada y salía corriendo.... El chico no entendía por qué, me tachaba de loca y rompía conmigo...

.... De modo que, aprendí a recurrir al drama, para huírle al problema...

- el primer hombre con el que tuve relación sexual regular, era un patán. Pero yo lo aguantaba en agradecimiento a no ser rechazada..... Pensé que era amor....

- la primera propuesta de matrimonio que recibí, fue una broma... Literal... El hombre me lo confesó dos meses después de haber pedido mi mano. Eso fue un golpe en el hígado de mi auto estima.

... Más allá de enfrentar la vida en su sentido global y discernir lo verdadero de lo falso.... francamente, no tenía ni idea de cómo valorarme, ni aceptar mi cuerpo... De ahí disparó una serie de eventos que me desmoronaron y me llevaron hasta el mero fondo.

Matrimonio tortuoso, abandono sexual, embarazamiento violento, mentiras, traiciones, perturbación emocional, divorcio devastador.... e intentos fallidos de nuevas relaciones.

Una batalla sangrienta en los adentros de una mujer, que los demás veían fregona. ¡Claro! Con frecuencia el libro se juzga por su portada..... La graduada con honores de una de las mejores escuelas lingüísticas de la URSS, una bella políglota rusa que albureaba más que algunos chilangos, la que bailaba salsa mejor que muchos latinos, la respetada empleada de una prestigiosa empresa internacional..... En los ojos de los demás, yo vivía una vida perfecta..... Hmmm, siempre hay otro lado de la moneda, cierto?

Una típica mañana laboral en septiembre de 2001, yo estuve en mi oficina, cuando de pronto sentí los latidos martillando en mi garganta, como un ataque cardíaco que en un instante me cubrió con una ola de sudor helado, que me agarró desprevenida y no pude controlar.... La ambulancia llegó muy aparatosa y me sacó en camilla frente a un montón de empleados.... Me dieron de alta en menos de una hora, pues no me encontraron ningún problema.

Aquel fue mi primer ataque de pánico - el comienzo de una profunda transformación catártica... Los traumas emocionales acumulados por años, se empezaron a pelar capa tras capa, de la manera más dolorosa..... La puerta vieja rechina al cerrar. Las energías viejas parten con dolor.

Hacia fines de 2002, mis ataques de pánico pasaron de esporádicos a regulares. Medicamentos psiquiátricos me dieron todas las reacciones secundarias habidas y por haber, pero no quitaron mis ataques de pánico. Me hicieron mareada y somnolienta, arruinaron mis hormonas, causaron amenorrea y me hicieron subir de peso. Traía un constante ruido en la cabeza, silbido en los oídos y sentía que la tierra se movía debajo de mis pies.

# याना

Mi vida comenzó a encogerse. Lentamente, me estaba convirtiendo en la sombra de la mujer que solía ser. Me hice quejumbrosa, dolida, abrumada, temerosa, amargada.... una víctima... de las que se alimentan de la energía ajena, porque no pueden generar la suya. "Te está llevando la chingada. ¿No te das cuenta?" - me decía mi jefa..... Mis amigos tuvieron que alejarse. Me reportaba enferma mas y mas seguido. Y el Seguro ya no podía cubrir los gastos médicos por mi condición, que no tenía diagnóstica. Pasé por tantos doctores y exámenes médicos, pagando de mi bolsillo, y nadie supo atar cabos para hallar cura a mis síntomas.

Para la segunda mitad de 2005, mi trabajo ya colgaba de un hilo, mis ataques de pánico me seguían por doquier. Mis amigos ya se acostumbraron a verme enferma todo el tiempo....

La última visita al doctor yo ya no caminaba, no sostenía la cabeza y tenia constante temblor en mis extremidades. El doctor revisó detenidamente todo mi papeleo medico y dijo que mi química sanguínea estaba en condición crítica. Y, que si yo quería sobrevivir, tendría que dejar de tomar todos los medicamentos de tajo..... Porque prescribirme algo mas podría ser letal. Por horrible que sonó, me pareció como una opción, pues me ofrecía por lo menos una pálida posibilidad de recuperación. Yo estaba en silla de ruedas, tenia insomnio crónico y perdí más de 10 kilos. Mi ex esposo venia de vez en cuando para sacarme al aire libre por unos minutos, esperanzado a que eso me ayudaría a dormir.

El día que yo decidí a seguir la sugerencia del doctor, le llame a mi jefa y ella dijo: "Que dios te bendiga, Yanita. Aquí rezaremos a todos los santos para que salgas de esa." También le marque a mi ex esposo para pedirle que se llevara a nuestra hija por un par de semanas. No quería que ella presenciara el infierno de mi abstinencia.

No voy a describir con el lujo de detalle los pormenores de aquellas dos semanas. Tengo videos donde narro sobre eso en mi canal de YouTube. .... El único ser viviente cerca de mi fue mi gato Misha (jaun vivo por cierto!). Postrada en cama, sin comida, sin posibilidad de servirme un vaso de agua, con piernas que no se movían ni siquiera para llevarme al baño.... Fue duro... pero.... tuve que pasar por aquel infierno, para volver a nacer....

Sabes, por más que hablemos de conceptos como la humildad, la Rendición a la voluntad Divina, el dejar ir.... no podemos saber su verdadero significado... hasta que llegamos al punto, cuando no tenemos a nadie a quien acudir, ni a donde ir para pedir ayuda. Solo el Espíritu Santo.

Cuando agotaste todas tus fuerzas físicas, estás postrada en cama exhausta... cuando quemaste todos tus cartuchos emocionales y estas hundida en la ansiedad, sola..... cuando terminas orinando en tus calzones, en la cama.... porque tus piernas no obedecen para llevarte al baño..... es allí cuando en verdad te rindes ante el poder divino.... Porque no cuentas con nada más. Y porque si no lo haces - mueres.

Aquel fue mi limite.... Fue allí cuando los conceptos como el Perdón, la Compasión, la Fe.... se abrieron ante mí en su verdadera luz. Fue solo cuando mi Ego perdió su bravura. Y lo único que me salvaba de volverme loca fue una imagen de Dios cubriéndome con una frazada blanca y suave, para calentarme y protegerme.... Recuerdo que mis ataques de pánico se repetían tanto como las contracciones del parto... Y, cuando volvía en sí, entre aquellos episodios, decía: "Dios mío, yo se que estas aquí. Por favor, no me abandones. Sujétame fuerte."

Decirlo me daba la sensación de confort, en medio de aquel infierno...

# याना

Llamé a mi vecino, el doctor y también especialista en medicina alternativa.... y, para mi gran suerte, alguien que pasó por exactamente lo mismo unos años atrás.... El trajo un montón de inyecciones homotoxicológicas, remedios homeopáticos, vitaminas intravenosas, aparatos de acupresión, aceites esenciales.... y su enorme paciencia y compasión..... Lo puso todo en mi mesa, me miró y dijo: "Yana, te prometo que haré mi trabajo para ponerte de pie.... pero tus demonios serán trabajo tuyo. Nadie más puede enfrentarlos, solo tú."

Siempre dije que cuando nos encontramos entre la vida y la muerte, tendemos sobrevivir. (O, mejor dicho, tenemos que estar entre la vida y la muerte, para armarnos de huevos y sobrevivir). Siempre creí que los ángeles están cerca. Muchas veces en forma humana. Mi vecino doctor fue uno de esos ángeles. Llegaba casi todos los días, para darme mi tratamiento, hablar conmigo, enseñarme a meditar, verme llorar y gritar mi dolor. Se volvió mi ángel guardián y mi guardapenas..... y no me cobro ni un quinto. Y sí me puso de pie. Me ayudó a ver las raíces de mi condición: traumas de infancia, ciclos kármicos no procesados, profundos miedos e inseguridades.

Entonces, una nueva etapa de mi sanación dio su inicio: perdonando a todos y cada uno en mi vida, incluyendo a mí misma. Visualizaciones. Trabajo de respiración. Libros y artículos. Introspección. Auto descubrimiento. Una completa demolición y reconstrucción de mi Ser.

Mas y mas ángeles corrían hacia mí, en forma física y metafísica.... para enseñarme a dejar ir, a respirar, a confiar, a amarme y sanar. De los brujos y maestros en los rincones remotos de mi país, a gurús reconocidos mundialmente, como Luise Hay, Deepak Chopra y Eckhart Tolle. Libros, documentales, películas, meditaciones, cursos, miles de afirmaciones escritas a mano..... para recablear mi cerebro hacia la aceptación, autovaloración y salud.

En 2015 fui afortunada de viajar a España, por segunda ocasión. Mi primer viaje allí fue 10 años antes. En aquel entonces, en 2005, España fue testigo de mis primeros pasos de recuperación. Literalmente.... Aun estaba débil, maltratada por el insomnio y ataques de pánico... Los amigos que visité, me acompañaban a dar unos cortos paseos, porque aun no se atrevían a dejarme ir sola..... Recuerdo un día les dije: "Hoy saldré a pasear por mí misma." No me veían del todo convencida, pero respetaron mi voluntad....

Entonces salía..... Tomando pasos aun temblorosos y lentos, repitiendo a cada paso que daba: pie izquierdo - SOY, pie derecho - SANA. pie izquierdo - SOY, pie derecho - SANA. SOY - SANA. SOY - SANA.... SOY - SANA..... Primero por unos pocos minutos, y luego gradualmente llegue a toda una hora de mi caminata sanadora consciente con mi mantra personal: "SOY SANA."

Así que, 10 años después, en 2015, en mi segundo viaje a España, tomé el camión y me dirigí a aquella parte de la ciudad que me vio renacer, dando mis pasos de sanación..... Volví a caminar las mismas calles y no pude ocultar las lagrimas de profunda gratitud por mi dura, pero tan necesaria reconexión conmigo misma..... porque en esos 10 años (entre el 2005 y 2015, entre la Yana que apenas se movía y la Yana fuerte) no solo recuperé mi salud, llegué a ser alguien que guía a los que pasan por procesos similares, alguien quien les ayuda a encontrar la sanación. Me volví maestra de yoga.

# याना

Sabes, cuando reconectas con tu Ser, cuando abrazas a tu pequeño pero muy poderoso niño dentro de ti, te vuelves capaz de escuchar y SEGUIR su voz. Abres tu corazón tanto - tanto como para AGRADECER las lecciones recibidas, como para apreciarte tal y como eres y honrar cada una de tus facetas..... incluyendo tus deformidades y cicatrices.

Mi proceso me ayudó a cerrar el largo ciclo de penas y vergüenza, porque curó cicatrices muchos más importantes que las que traigo en la piel - las de mi alma. Me hizo lo suficientemente entera como para transformar mis propios estereotipos de la belleza. Me enseñó a amar lo que algunos consideran feo. Me mostró que la verdadera belleza no es la que deleita la pupila, sino la que rompe los paradigmas de un modo elegante y con mucha clase.

.....

Hace unos años fui a la consulta con mi acupunturista. No me acuerdo por qué, pero ella iba a trabajar con mi espalda. Me pidió permiso de traer a su interno para que observara la consulta. Me dijo que mientras tanto me quitara la camiseta y me acostara en la camilla boca abajo. Ella ya había trabajado conmigo, pero siempre con la ropa puesta. Cuando ella y el interno entraron al consultorio, ambos vieron mis cicatrices por primera vez. Después de un segundo de silencio, ella aclaró la garganta y se dirigió a su acompañante: "Mira, esta es una experiencia profesional muy valiosa para ti. Lo que estás viendo es una espalda UNICA. Nunca volverás a ver una obra de arte igual a esta."

Cierto, la verdadera belleza es irrepetible.

Mientras escribía estas últimas líneas de mi historia, comenzó a llover. En medio de la temporada de sequía. Eran las 4:30 de la mañana, mi ventana estaba abierta, pude escuchar la lluvia y sentir su aroma. Tan hermosa y refrescante confirmación, enviada del cielo.

Amen <3