

# Amargura es No es una opción

Una sesión de preguntas y respuestas con  
Mariah Fenton Gladis en su historia con la  
enfermedad de Lou Gehrig (ALS)

**Mariah Fenton Gladis**

La serie de vida inspiradores

Libros por Mariah Fenton Gladis

**Cuentos de heridos de un curandero**

**Serie de vida inspiradores:**

Amargura es No es una opción

Pedir lo que quiera

Copyright 2012 Mariah Fenton Gladis

Todos los derechos reservados

# Amargura es No es una opción

Una sesión de preguntas y respuestas con  
Mariah Fenton Gladis en su historia con la  
enfermedad de Lou Gehrig (ALS)

Mariah Fenton Gladis

Publicado por

WindWhispers Press  
Malvern, Pennsylvania

Serie de vida inspiradores

Como sobreviviente de largo plazo de la enfermedad de Lou Gehrig, una de mis primeras lecciones después del diagnóstico fue de librarme del resentimiento - el por qué yo? La elección era siempre la mía. Si me hubiera quedado en el camino de la amargura que dominaría la vida. O podría enfrentar el desafío y estar abiertos a las lecciones de la ELA. Esa decisión, para apreciar el camino que estoy viajando, se ha convertido en mi mayor activo, sino que se ha convertido en una fuente de sabiduría, fuerza y resistencia, y desarrollé mi capacidad de amar más profundamente.

Q - Mariah, ¿cómo evitar el amargo sobre todo lo que te ha pasado?

M - No creo que la amargura es una opción para mí. Tengo momentos de frustración. Los momentos de impaciencia. La ELA es la más ineficiente, lento manera de vivir! También es muy agotador en mis seres queridos y llevo dolor por la forma en que ha impactado profundamente sus vidas. Al mismo tiempo, es realmente bien para mí que llevo esto y estoy muy consciente de las bendiciones que vienen junto con él.

Q - Inicialmente, hubo un poco de frustración y algo de tiempo para procesar todo esto?

M - Hubo algunos días y noches de terror, y una incapacidad para ver cómo podría hacer frente a lo que se prevé que suceda a mí. Creo que al principio yo estaba más en el miedo que en la amargura. Y si proyecta demasiado lejos, que era muy traicionero. Yo no hago mucho eso ahora. Estoy en el momento la mayor parte del tiempo.

He tenido momentos de dolor real sobre los efectos imaginado en mis hijos. Al mismo tiempo, la Providencia ha sido tan generosa. Tuve la oportunidad de llevar físicamente a mis hijos la mayor parte del tiempo. Sin embargo, recuerdo un día realmente difícil cuando mi hijo Cole quería que lo llevara y yo no podía hacerlo. Mi hijo se enojó conmigo y eso fue devastador. Y fue un día. Sólo un día. La mitad de un día.

Q - ¿Cómo te levantas después de que la devastación?

M - Ese día era el amor. Siempre, siempre el amor. Y comprendí cómo se debe haber sentido que su mamá no se lo permitieron.

Q - ¿Qué edad tenía?

M - Alrededor de un cinco. Edad suficiente para ser pesados. Pero, siempre estoy bien si me vuelvo a mi propia compasión amorosa para todos los involucrados, incluido yo mismo. Me hablo a mí mismo. Hablo íntimamente conmigo misma. Mariah, estoy tan arrepentido que está pasando por esto y yo estoy aquí contigo, amándote hasta que saque su último aliento.

Y tengo tanta gratitud, gratitud muy profunda. Sé que soy un afortunado, afortunado ser, humano bendito. Nadie consigue todo. Nadie consigue todo. Y puedo llevar ALS. Lo puedo llevar.

Q - Suena como que es más frustración que rabia. ¿Cómo es diferente de la ira o amargura?

M - Es la frustración, la impaciencia. Quiero ponerse de pie, caminar por la habitación y cocinar una comida para mi familia. Quiero conducir mi coche nuevo. Hay tantas pérdidas que vienen con tener esta enfermedad. Mi reto ha sido crecer en capacidad de recuperación y levantarme cuando caigo, ya sea física o emocionalmente, y luego recuperarse y seguir adelante. El mundo no me debe de salud. Y sí, me impaciente. Pero creo que para mí sería amargura "por qué yo", "yo no me merezco esto".

La verdad es que la ELA no es personal - no es opuesto a mí. De hecho, me lo experimentan como profesor reacio. Por supuesto que no me merezco esto. Nadie lo hace. Y yo que lo tengamos. Así que entiendo que es mi responsabilidad para llevarlo con tanta gracia como pueda y hacer un uso positivo de la misma.

Q - Dijiste que la amargura no es una opción para usted. ¿Cómo se puede mantener fuera? ¿Cómo se hace no es una opción?

M - Love. El amor es siempre más importante y lo que es más poderoso que cualquier otra cosa. Más poderoso que la ira; más poderosa que la amargura. El amor vence amargura cada vez. Creo que mi vida, dentro y fuera, está tan lleno de amor que el amor supera la negatividad.

Q - ¿De dónde sacas el amor?

M - Está en mí y que está fuera de mí, y en los demás. Y la empatía está en todas partes doy vuelta, incluso a los ojos de los extraños. Me doy cuenta y recibir yo. Si alguien sonrío en mí,

voy a trabajar con eso para realmente tomar y llenar. Tengo amigos maravillosos. Familia maravillosa.

Usted sabe que está haciendo ese cambio de saber que la felicidad no es tener lo que quieres, la felicidad es querer lo que tienes. Y yo te digo, está bien ahora, esta es mi vida. Me han dado muchas pérdidas, muchas, personas y partes de mi vida que me han amado. Y quiero esta vida que tengo. Todavía quiero estar vivo en este cuerpo y hacer el máximo absoluto lo que pueda de estar aquí.

Q - ¿Es difícil estar en un grupo de apoyo para la ELA. Usted ha visto a tanta gente ir y venir?

M - He visto morir a tanta gente. Eso da miedo. Tenía que evitar los grupos de apoyo de ELA en los primeros años, yo era demasiado vulnerable y sugestionable escuchar sus predicciones. Cuando yo escuchaba a un neurólogo, que me llevaría medio año para quitárselo de encima. Y entonces tendría que ir de nuevo. Ahora soy menos vulnerable a las predicciones negativas, y todavía me puedo proteger de la exposición a la oscuridad y la mentalidad de la fatalidad.

Q - ¿Es doloroso pasar por eso una y otra vez?

M - Velar amigos morir? Sí, es muy doloroso. Me refiero a la gente morir tan rápido y es tan frustrante. Yo también cumplen con las personas recién diagnosticadas con demasiada frecuencia. Por suerte tengo una novia, Rita, con quien he compartido todas mis protocolos médicos durante años. Ella ahora vive 21 años. Si algo le pasa a Rita, que estaría fuera doloroso. Siempre decimos unos a otros: 'usted no tiene permiso para morir ".

También hay un proceso que me parece muy útil. Cuando pienso que hay algo por delante que yo no puedo vivir, no puedo tolerar, o me temo que no puedo soportarlo, voy a hacer una meditación y la mirada en ese evento, se siente y se siente conmigo hasta que yo venga orgánicamente a - bien puedo soportarlo. Si eso sucede, puedo pasar por eso. Lo hice cuando yo no podía tolerar la idea de no poder caminar o ser capaz de hablar. Hay un abandono de control que es tan críticamente importante. Me encantaría controlar este caballo salvaje y no estoy a cargo aquí. Así que tengo que sentarme con eso y me pregunto una y otra vez "se puede vivir con esto", "se puede vivir con esto". No, en

absoluto. No estoy dispuesto. Yo no me muevo ... Voy a morir primero. Bueno ... voy a seguir sentada con él.

Yo estaba tan asustada cuando mis hijos eran pequeños. La idea de abandonar prematuramente era insoportable. Creo que tuve que sentarme durante 7 horas hasta que me dieron un trocito de poder afrontar o vivir y hacer frente a esa posibilidad. Se llevaron todo lo que tenía en mí para dejar de lado mi ilusión de tener el control.

Así que usted va a través de todo el tiempo que toma a través de este sentado, sentado con esto, ¿puedes soportar esto, te puede llevar esto. Y por último les digo, voy a dejar de lado el control sobre esto. Voy a morir si eso es lo que sea. Entonces, inmediatamente después de que me siento y poner toda la intención detrás del mejor resultado posible. Así que hay un doble proceso pasando aquí. Estoy entregando por un lado, dejar ir el control sobre la manera en que yo creo que se supone que es y saber que estoy totalmente impotente. Ya no tengo esa tensión interna en mi cuerpo. No estoy apretando los dientes o apretar mi cuerpo en la resistencia a un enemigo.

Por otro lado, creo que tienen un impacto enorme en la calidad de mi vida. Estoy creando infinitas posibilidades y posibilidad milagrosa con mi plena intención, mi visualización completa, y mi plena convicción de que los milagros están ocurriendo todo el tiempo y en estos momentos. Y yo soy uno de ellos. Yo soy capaz de vivir con esas dos realidades al mismo tiempo. Así que ambos procesos son en conjunto y creo que eso ayuda con amargura también.

Q - Hay días que me levanto y pienso en lo que llevas, pero yo nunca he visto llegar tan bajo. Hay días y noches cuando pienso en esta vida es una mierda.

M - Creo que la angustia emocional es extremadamente difícil de llevar. Yo no lo mide como sea menos de una fuerza de llevar que lo que tengo. Yo realmente no lo hacen. Si tuviera que elegir, puede elegir lo que tengo. No hay que subestimar lo que llevas. Para mí, realmente creo que el amor se superan y está pesando más que tu pasado te ha traído.

Q - ¿Cómo puedo agarrar el amor en esos momentos? Supongo que lo que estoy buscando son como salvavidas. En los momentos de oscuridad, hay algo que yo pueda agarrar.

M - Llegar a la gente que te quiere. Llegar en el amor que hay en ti y alcanzar todo en la oración. Cuando realmente se pone difícil, otra cosa que me ayuda es reducir mi enfoque y visualizar llegar al lugar donde sé que si hubiera una sola orquídea y un iris, eso sería suficiente. Mi visión y mi gratitud puede traer conmigo a la preciosa conciencia de la magnificencia siempre presente y sustento.

Uno de los mejores antídotos contra la amargura es el perdón. Cuando son amargas, estamos llevando rabia y el resentimiento y albergar en nuestros cuerpos. Cuando perdonamos a alguien que de ninguna manera exonerar a su comportamiento o por la culpa. Es más bien un regalo que da a nosotros mismos y el permiso para dejar ir y desentrañar. Extender una mano amiga para acabar con un gran peso que hemos estado llevando. Se trata de un verdadero acto de misericordia para nosotros mismos. Los efectos beneficiosos de la onda perdón a nosotros toda la salud física y para todas nuestras relaciones.

Así que os animo a hacer un inventario de sus resentimientos sin terminar y hacer el trabajo necesario para expresarse plenamente y se mueven a través de su ira hacia ellos. Entonces acortar su lista. Estos resentimientos pueden ser hacia uno mismo, los demás, o el destino o Dios.

El camino hacia el perdón puede ser largo y difícil, y está lleno de comprensión compasiva de lo equivocado que las decisiones se podría haber hecho. Avanzar hacia el perdón, aunque sea paso a paso, hasta llegar a una capacidad de perdonar lo imperdonable. Se descongela el hielo de amargura y le permite respirar más profundo de tu respiración.

Q - Yo no creo que pueda hacer cuando le dicen que el amor es el poder más grande, que tiene sentido para mí una gran parte del tiempo "amargura no es una opción.". Pero, ¿cómo lo agarro en esos momentos oscuros?

M - Te olvidas de que lo tienes?

Q - Nunca olvide que usted tiene?

M - No ... no ahora. Y creo que estamos cerca de que la integración del amor. Estás muy cerca. Usted debe practicar amarte en la acción y en el diálogo. No hay realmente un flujo interno y externo del amor disponibles. Es auto-reposición. El amor es la única cosa que cuanto más se da, y cuanto más se



expresa, más que contener. Cada vez que usted está dando amor, siempre incluirse a sí mismo como un destinatario de su amor.

Q - ¿Cuándo hiciste olvidar lo tienen, y supongo que usted hizo en un tiempo, ¿cómo lo has encontrado?

M - Al llegar a la gente que te quiere. Dondequiera que vaya, ya llegará amado por usted y usted va a ser fácil de amar. No es que lo haga por esa razón.

¿Expresa el amor cada mañana con usted? Continuar con eso. Con el tiempo se convertirá totalmente automática. Pero ten paciencia. Lo que realmente necesitan años antes de que sea reflejo automático e integrado. Dése el amor cada mañana. Con el tiempo el amor se convertirá en automático.

Q - ¿Cómo te enteraste de eso?

M - Recuerdo que quedarse en casa por un período de 2 semanas de absoluta determinación para aprender a amarme. Me comprometí a nadie más que a mí mismo uno. Yo tocaba música para mí. Yo caminaba y hablaba conmigo. Me lloró conmigo. Yo me sostuvo. Y yo oraba y hablaba con Dios. He hecho este compromiso de que si me tomó un curso de la vida que iba a aprender a vivir conmigo también. Ese tiempo fue transformadora.

Así que a veces se necesita la devoción a la soledad a surgir conectado. Otras veces toma llegar a la gente que te quiere y que te recordará que estás 'ya amaba.

Me sale un recordatorio constante desde que fue visiblemente herido ayuda a extraños caer sus defensas. La gente es tan amable y amoroso en todas partes. Yo siempre digo a mis amigas solteras ... salir conmigo un día y te encontrarás con un montón de buena gente. Camine alrededor y me verás otra visión de la vida.

Q - ¿Así que parece ver que tiene ALS como una bendición?

M - Trato de recordar lo que me ha dado la ELA. Y a menudo en broma que cuando me casé, mi más profunda oración era que iba a quedarse. Pues bien, cuando los tiempos se ponen difíciles, no puedo huir. ¡Maldita sea! Oh Dios, tengo que quedarme con esto y pedir ayuda. Wow. Trate de que uno!

¡Qué lección que fue y es ... y una bendición. Yo no creo que nunca habría sabido que tan bien sin la ELA.

Otra bendición es mi relación con el Instituto Esalen en Big Sur, California. ¿Sabes por qué me contrataron para enseñar allí? Tuve la ELA. En ese momento, yo estaba haciendo tan bien y todos los médicos decían: 'tienes más de esto. "Yo era la niña milagro que me contrataron porque tenía algo que decir acerca de la curación. Yo era una historia de éxito. Mi primer taller se llama "Fighting Back".

Pero, muy lentamente a lo largo de varios años, se hizo evidente que no había terminado la ELA. Yo estaba dando un taller en Esalen cada seis meses, y durante un intervalo de tiempo, mi voz se fue de claro a un leve torpeza. Yo no había estado diciendo a mis grupos en los últimos años que he tenido la ELA, y ahora tenía miedo y me preguntaba quién querría escuchar a un líder cuya voz estaba alterada? Tenía tanto miedo de que iba a perder mi credibilidad. Yo sabía que tenía que anunciar este derecho fuera el bate - así que la gente supiera que no estaba ebrio. Lo recuerdo muy bien.

Bueno, yo voy a decir, que fue un momento decisivo en mi vida en que me abrió el taller con: "Yo estoy limpio y sobrio, y no tengo la ELA." La gente empezó a llorar en la empatía y preguntándose qué podían hacer por mí. Lo mejor que puedes hacer por mí, me dijo, es que me deje estar aquí para ti. Todo el mundo estaba tan amoroso y la aceptación y el taller continuó. Yo estaba roto, y aún en tierra firme. Era febrero de 1992. Ese fue un momento muy definiendo sobre las posibilidades.

Así que trate de encontrar la bendición, incluso cuando es difícil de encontrar. Siempre hay uno. Esperar y quedará claro.

Q - Eso es muy difícil de escuchar, pero creo que estoy empezando a entenderlo.

M - ALS me hace una mejor persona. Lo que realmente hace. No soy tan arrogante como yo. No soy tan impaciente como yo. Estoy más agradecido y más sabio. Yo sé lo que es importante y lo que no. Yo sé que hacer compromisos con la gente es un privilegio y no una carga. Entiendo que estar en el presente, en el aquí y ahora, con plena conciencia, puede hacer que todo sea posible. Y que el amor compasivo es quizás el regalo más grande. Sigo aprendiendo activamente a recibir y dar amor con todo el peso de mi corazón puede alcanzar incluso cuando mi

cuerpo no puede. Yo sé que no es necesario tener un cuerpo perfecto para tener una vida maravillosa.

Parfraseando a Lou Gehrig, a veces siento que soy la mujer más afortunada sobre la faz de la tierra.

*"La gente a menudo me pregunta cómo lo hago, escuchar los problemas de la gente todo el día. Yo les digo que no oigo problemas. He oído gente que desea cambiar, queriendo ser mejores seres humanos, con ganas de crear más felices familias. De todos los continentes y todos los ámbitos de la vida que oigo gente que desea amar y ser amado con mayor eficacia. He oído gente que desea eliminar barreras en sus vidas y proveer un ambiente sano para sus seres queridos. Esta es una posición de privilegio que tengo, compartir momentos convincentes y conmovedoras tantas risas y lágrimas con las personas que trabajan hacia la curación "-. Mariah Fenton Gladis*

En 1981, Mariah Fenton Gladis le diagnosticaron esclerosis lateral amiotrófica (ALS), más comúnmente conocida como enfermedad de Lou Gehrig. Tres destacados neurólogos le dio un 10% de posibilidades de sobrevivir más de dos años.

Sin embargo, tres meses después del diagnóstico, Mariah se casó y empezó a tener dos hijos. Hoy en día, sigue siendo una amante esposa, una madre cariñosa, un autor, reconocido psicoterapeuta y orador motivacional. Mariah coraje de ir constantemente adelante con gracia y determinación, y sin amargura-demuestra la capacidad de supervivencia asombrosa del espíritu humano.

Mariah sigue llevando a cabo talleres en todo el mundo, que abarcan una amplia gama de problemas humanos: de trauma emocional temprana vida a pesar debilitante y la pérdida, a causa de enfermedades que amenazan la vida de las personas que buscan más significado y alegría en sus vidas.

#### **BIOGRAFÍA: Mariah Fenton Gladis, LCSW, BCD**

Fundador y director clínico del Centro de Psicoterapia Gestalt Pennsylvania y formación desde 1976, Mariah ha sido un líder de taller educativo de Esalen Institute desde 1987. Ella recibió un Trabajador Social del Año otorgado por NASW, un premio Living Legacy del Centro Internacional de la Mujer, y es una de las "Mejores Pennsylvania 50 Mujeres Empresarias".

Mariah está en la Junta de Asesores de Dreamcatcher Camp - un campamento para los niños afectados / infectados por el VIH / SIDA, la facultad y el entrenador para el Centro para un mundo sano, una cooperativa de psicoterapia dirigida por voluntarios, y pertenece a la Asociación Nacional de Trabajadores Sociales, donde es Diplomado Certificado por la Junta. Mariah es el autor de Cuentos de un sanador herido, una descripción accesible de la práctica de la psicoterapia.