

Julieta París

# EL PODER DE LA MUJER DESPIERTA

Una invitación para recordar  
volver a la vida



Siglantana

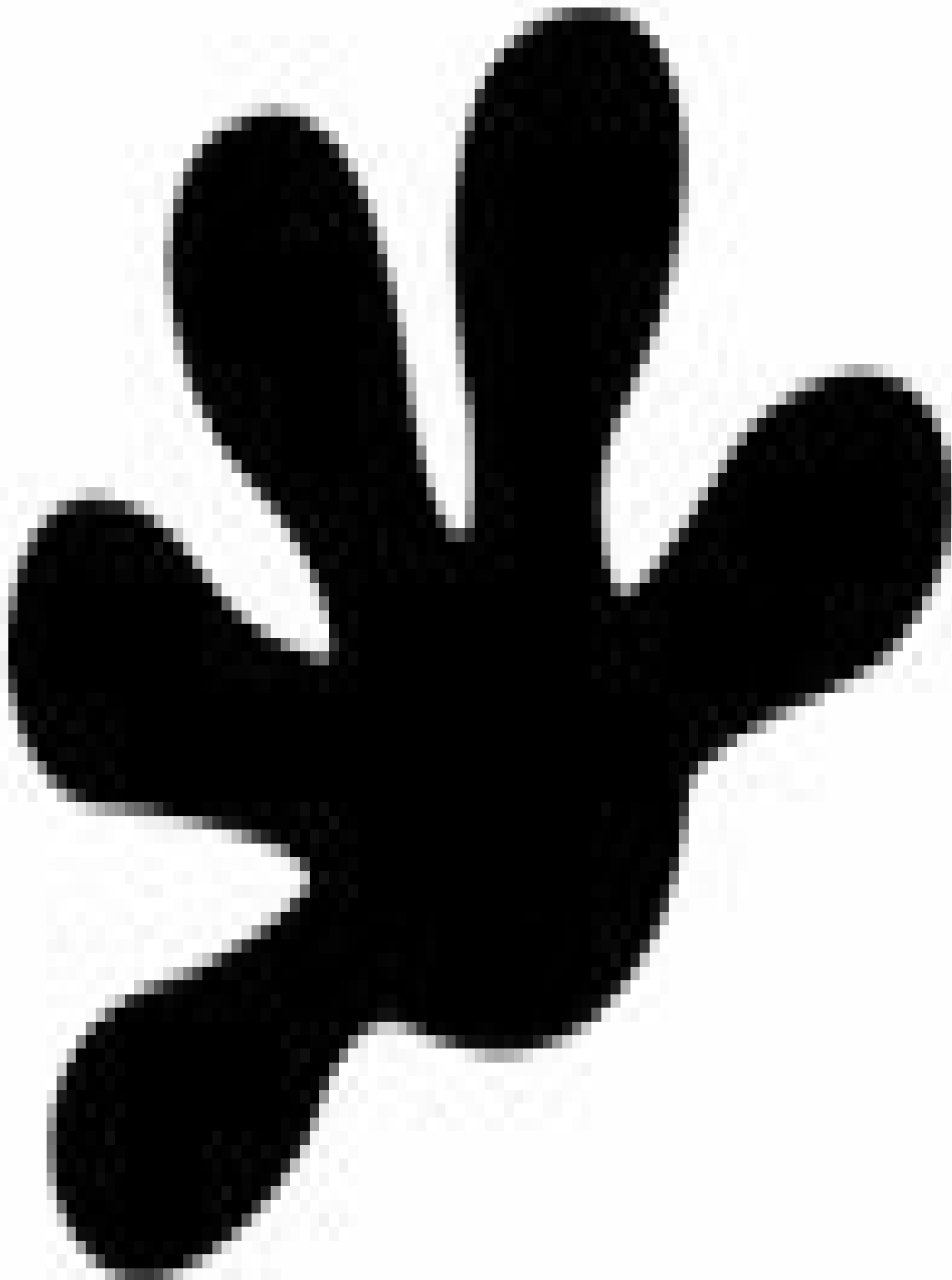
image-HSR052HG.jpg



# **El Poder de la Mujer Despierta**

**Una invitación para recordar volver a la vida**

**Julieta París**



**Siglantana**

© Editorial Siglantana S. L., 2022

© Julieta París, 2022

[www.siglantana.com](http://www.siglantana.com)

Instagram: @siglantana-editorial

YouTube: [www.youtube.com/siglantanalive](http://www.youtube.com/siglantanalive)

Ilustración de la cubierta: Michael Stiven González

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-10179-21-9

A Silvia Aso, Amiga, hermana y Mujer Despierta

In Memoriam

A mi madre, Juli, y a mi hijo, Diego

Por enseñarme a conjugar el verbo Despertar



## ÍNDICE

[Introducción](#)

[¿Perdidas o Encontradas?](#)

[¿Dormidas o Anestesiadas?](#)

[Parte I: Empieza a sonar el despertador](#)

[No sabía que no sabía](#)

[¿Golpes o Llamadas?](#)

[Crisis Personales](#)

[Problemas de Pareja](#)

[La infidelidad](#)

[La enfermedad llama a la puerta](#)

[Duelos. El camino de las pérdidas](#)

[La vida tiene que ser otra cosa](#)

[Los mensajes de la vida: Propuesta Prácticas](#)

[Parte II: Mirando, que es gerundio](#)

[Aprender es Recordar](#)

[Viejos recuerdos, Nuevas memorias](#)

[Lo nuevo de lo viejo](#)

[Amar después de Despertar](#)

[Hacerlo mal, no es lo mismo que hacerlo bien](#)

[El Cuerpo de la Mujer Despierta](#)

[La Sangre, el ciclo y la vida](#)

[Menstruación. Despertar a la ciclicidad y a los vínculos](#)

[Maternidad. Despertar a la conexión y a las sombras](#)

[Menopausia. De la maldición a la Bendición.](#)

[Despertar a la libertad](#)

[Los Gerundios de la Vida. Propuestas prácticas](#)

[Parte III: Vivir Despierta](#)

[Somos una absoluta improbabilidad](#)

[Abrir los ojos es abrir el corazón](#)

[La Mujer Despierta](#)

[...Tiene una nueva relación con su madre](#)

[...Vive sin expectativas, vive con expectación](#)

[...Disfruta de la soledad, y de su propia compañía](#)

[...Sostiene la sinceridad](#)

[¿Frontera o Retorno?](#)

[Los Ritos de la Vida: Propuesta Prácticas](#)

[Epílogo](#)

[Carta a una Mujer Despierta](#)

[Agradecimientos](#)

[Notas](#)

# INTRODUCCIÓN

*“No será una vida fácil, pero será una vida nueva”.*

*Clarice Lispector*

Todas tenemos una vida nueva a una decisión de distancia. Todas podemos acceder a una nueva realidad en todo momento, literal y metafóricamente hablando. Una nueva forma de decir las cosas en nuestra relación; una nueva manera de gestionar “ese” problema en el trabajo; un cambio de casa, o una mudanza de las propias tradiciones y nuestra forma de hacer las cosas. También tenemos a nuestro alcance una nueva forma de relacionarnos con nuestro cuerpo, o con nuestros sueños.

Todo empieza tomando esa decisión que será la puerta de embarque al destino de una vida nueva.

El problema es que a estas alturas de la vida sabemos que nuestras decisiones no son tan racionales ni conscientes como creemos: la neurociencia ha mostrado que las decisiones se toman de forma inconsciente. Es decir, que cuando nos sentamos con la intención de “tomar esa decisión” —del mismo modo que una se sienta a tomar un café o tomar un descanso— la realidad es que, en las profundidades de nuestro subconsciente, esa decisión ya está tomada.

Esto es a la vez, una buena y una mala noticia. Digo mala porque muchas veces hemos creído tomar decisiones que en realidad habían sido tomadas de antemano por nuestra historia previa, por nuestros engaños o éxitos anteriores, y buena porque ahora realmente sabemos que lo que no hacemos consciente, acaba finalmente sometiéndonos de forma sutil y caprichosa, y por fin tenemos la posibilidad de tomar el control sobre nuestras decisiones.

Precisamente, porque ya lo sabemos, a partir de ahora podemos tomar cierto control en nuestras decisiones. ¿Cómo? Tomándolas “despiertas”. Porque siempre y cuando pongamos atención en la mirada y consciencia en el gesto, las decisiones serán elecciones conscientes. De eso va este libro.

Insisto en ello: todas tenemos una vida nueva a una decisión de distancia. A la distancia de una llamada, de una palabra, o de un perdón. Una vida nueva nos espera al otro lado de un beso — aunque nadie necesita de un beso para despertar (lo siento por los viejos cuentos)— Todas tenemos una vida nueva, a un “te quiero” de distancia. Si bien, la mejor vida que nos espera se encuentra a un “me quiero” de distancia.

Recuerda que tenemos siempre la capacidad de crear, recrear y transformar las experiencias de nuestra vida.

Muchas de las situaciones que vivimos se delatan —para quien sabe verlas— en auténticos retos (y ritos) de iniciación, de integración, y especialmente de transformación. Del mismo modo que el viajero arquetípico que comienza su aventura regresa convertido en héroe, todas y todos nosotros tenemos la capacidad de despertar nuestra heroicidad en las lides cotidianas.

Sabiendo esto, nos convertimos en espeleólogas de nuestra psique y de nuestra alma. Como en toda expedición, correremos el riesgo de perdernos, pero también de encontrar tesoros ocultos y todo aquello que ni tan siquiera sabíamos que buscábamos.

En las próximas páginas te propongo que exploremos la propia coherencia personal. Y te garantizo que esta exploración tiene billete de ida y vuelta. Es imposible perderse, y está garantizado el encontrarse.

## ¿Perdidas o Encontradas?

Durante muchos años, a principios de siglo pasado, los exploradores fueron conscientes de que sus viajes se realizaban con un billete de ida, pero no tenían tan claro que hubiera un billete de vuelta. El viaje que comienza en estas páginas sí lo tiene. No puedo garantizarte que la que acabe de leer el libro sea la misma mujer que lo empezó, más adelante entenderás por qué.

Volviendo al viaje y a la exploración, lo cierto es que ahora tenemos sistemas de localización vía satélite, y el sistema GPS hace que sea más difícil perderse, geográficamente hablando, porque en lo psicológico y en lo afectivo, extraviarse sigue siendo mucho más fácil.

En efecto, disponemos de aplicaciones que pueden encontrar nuestros teléfonos móviles en el vasto océano de los objetos perdidos. Los modernos collares de nuestras mascotas tienen GPS incorporado para no perderlas. En todo momento, absolutamente en todo momento, hay un satélite en algún lugar del firmamento que ubica nuestros movimientos. Yo misma me sorprendo cuando al subir al coche me aparece un mensaje en el teléfono indicándome los minutos que tardaré en llegar a mi destino. ¿Cómo lo sabe? ¿Lee mi mente cuando quizás ni siquiera yo misma sé a dónde voy? Y de eso se trata: tan ubicadas, tan localizadas y, sin embargo, nadie nos libra de perdernos por nuestras sendas interiores. Nos perdemos a nosotras mismas en lo cotidiano, y no encontramos la ruta para salir del conflicto y mucho menos para reencontrarnos.

Escucho muchas veces en consulta hablar sobre sentirse perdida, sobre no encontrar el camino, y no solo eso: no encontrar ningún tipo de indicación para volver a la “ruta original”. Puede ser que atraveses un desierto, la estepa, un bosque, o navegando a la deriva en medio de un océano nebuloso. He vivido algunas de esas situaciones y creo que todas estas analogías encajan perfectamente con esa sensación de sentirse perdido.

Recuerda:

Perderse en un acto individual e “intransferible”. Nadie puede perderse por ti, pero tampoco contigo. Forma parte de tu propia aventura. Ni siquiera nadie se pierde de una forma similar a la tuya, porque no existen dos formas iguales de perderse.

Pasa lo mismo mientras dormimos. Todas dormimos. Algunas soñamos, pero nunca dos sueños fueron iguales, y nunca dos despertares fueron el mismo. Aprenderás que nadie puede despertar por ti, y que nadie puede despertarte antes de tiempo.

## **¿Dormidas, o Anestesiadas?**

### **Es el momento de la Mujer Despierta**

A lo largo de dos décadas de consulta he acompañado a muchas mujeres (y también a bastantes hombres) en momentos cruciales de su existencia. Y a estas alturas me siento en un lugar privilegiado para compartir algunas de las lecciones que he aprendido y que también he podido vivir en mi propia trayectoria.

He aprendido que cuando decimos “he aprendido”,  
en realidad, estamos recordando.

He aprendido que la vida nos coloca en constantes encrucijadas que abren nuestro destino a múltiples elecciones. En todas estas encrucijadas, todos los caminos son posibles, son reales, y son necesarios.

He aprendido que despertar se convierte en la única alternativa y en la mejor profilaxis para nuestra salud emocional. Como veremos más adelante, no estoy hablando del manido “despertar espiritual”, porque la espiritualidad es como una huella dactilar: única para cada uno de nosotros. Hablo de volver a la vida. No por haber muerto, sino por no haber vivido antes.

He aprendido que la vida es en sí misma un despertar, y que las personas no cambian, que las personas despiertan (o no), y evolucionan (o no), maduran (o no) y crecen, hasta que mueren. Algunas viven antes de morir, y otras no tanto.

He aprendido, en definitiva, que existe una gran distancia entre vivir dormida y vivir despierta. En vivir siendo conscientes de nuestras decisiones, de nuestros conflictos, de lo que hacemos bien o mal, o vivir dando la espalda a nuestra responsabilidad en lo cotidiano.

En cualquier caso, y para empezar, necesito hablarte de lo que es vivir dormida si quiero invitarte a despertar.

*Vivir dormida es vivir esperando.*

*Vivir dormida es estar desconectada de todo lo que te rodea.*

*Vivir dormida es vivir en un crecimiento detenido, bloqueado.*

*Vivir dormida es vivir con los ojos cerrados y perdernos todo lo que sucede alrededor.*

*Vivir dormida es vivir con los sentidos apagados y no darnos cuenta de nada.*

*Vivir dormida es todo lo contrario a llenar los años de vida.*

Si la imagen arquetípica de la mujer dormida es la Bella Durmiente, el arquetipo del despertador durante todos estos siglos ha sido la promesa de un beso. Y, después de tantos años de consulta, no puedo evitar preguntarme si esta promesa falaz que puso el despertar en un cúmulo de despropósitos : para despertarte necesitas a otra persona que se enamore de ti, y que te bese, por ejemplo... —nos robó la certeza— y el regalo de que el despertar solo es posible a partir de una misma.

El verdadero despertar no llega desde un beso.

Solamente tú puedes ayudarte a despertar. Posiblemente nunca nadie lo hará con más dulzura, sentido, conciencia y amor que tú.

Ahora, despertar no es fácil. Tampoco es gratuito. Y si tardas en hacerlo, la vida vendrá a recordarte, una y otra vez, la opción de vivir despierta. Y también te digo que si tardas en responder, el golpe será cada vez más fuerte. Avisada quedas. Cuando despertamos a la vida es como si la realidad modificara de forma absoluta su dimensión. Cosas que antes eran invisibles ahora son visibles. Lo que antes era minúsculo e incluso intangible, ahora será enorme e incluso molesto. También puede suceder que lo que te preocupaba “viviendo dormida”, sea ahora una anécdota para ti.

Porque cuando despertamos, vemos lo que antes no veíamos, y ello a veces es incómodo e incluso doloroso. No es extraño, por ejemplo, que ahora veamos una agresión donde antes creíamos que había cariño o hasta cuidado, o que ahora veamos manipulación donde antes veíamos compañía. Los vínculos que nos rodean no siempre son lo que parecen, y despertar nos permite darnos cuenta de eso.

Esto no significa que cuando despertamos nos damos cuenta de que los otros son “los malos” y nosotras “las buenas”. Ni mucho menos. Todas somos seres de luz, sí, pero también somos seres de sombras.

Se han escrito páginas y páginas sobre las personas tóxicas y pocas veces he leído que, igualmente, todas somos tóxicas para alguien, y te aseguro que así es.

Como dijo el filósofo Ortega y Gasset “yo soy yo y mis circunstancias”. Es decir, tú eres tú y tus circunstancias, y los demás son ellos, y sus circunstancias —y no las tuyas—.

Por eso, este “abrir” los ojos al despertar tiene más que ver con una actualización de ti misma.

Con revisar tu nueva talla existencial, y del mismo modo que cuando aumentamos dos tallas de cintura nuestros viejos vaqueros ya no nos valen, cuando aumentamos dos tallas en nuestra medida existencial, las viejas formas de hacer, tampoco nos sirven.

Cuando despertamos, percibimos lo que antes no percibíamos.

En nosotras mismas y en los demás. Percibimos nuestras necesidades de forma amplificadas, pero también las de los otros. Conectamos (o reconectamos) con nuestra necesidad de poner límites, de decir "basta", o con la necesidad de dejar de relacionarnos con las personas que ponen en duda nuestro valor. Un valor que, por cierto, hemos recuperado al despertar.

Porque cuando despertamos nos reconocemos y recordamos. Como dijo Bukowski, recordamos quiénes éramos antes de que otros nos dijeran lo que teníamos que ser. Lo que es tan liberador como disruptivo, porque muchas veces pone en jaque nuestro sistema de origen, nuestras relaciones o el lugar en el que vivimos. Es el tipo de Despertar que suele suceder con la maternidad o después de una infidelidad.

Y aún hay muchas más consecuencias, pues cuando despertamos, percibimos la belleza donde anteriormente nunca la habíamos visto.

Y lo más conmovedor de todo, es que nos damos cuenta de lo mucho que la necesitamos. Cuando despiertas te das cuenta de los lugares en los que tu cerebro descansa, y te aseguro que descansa mejor en los lugares bellos y ordenados que en el caos, y ya no te sirve el desorden, ni el literal ni el metafórico. Ahora tienes los ojos y los sentidos abiertos, despiertos. Puede ser doloroso, pero será siempre necesario.

Lo que pretendo en estas páginas es acompañarte en todo aquello que has vivido, estás viviendo y, que sin ninguna duda sé que vas a vivir, y quiero hacerlo del mismo modo que Ariadna acompañó a Teseo en su entrada al laberinto: sujetándote con un suave hilo que te permita deshacer el camino y regresar a salvo, después de "enfrentarte al monstruo". Al igual que Teseo tuvo que enfrentarse al minotauro, nosotras deberemos afrontar diferentes situaciones vitales difíciles o quizás duras, pero hacerlo de forma consciente nos ayudará en nuestro despertar.

Es muy posible que reconozcas algunas de estas situaciones y que internamente asientas recordando el efecto que tuvieron sobre tu vida. Es posible que alguna de ellas incluso te llevara a comenzar un proceso de terapia y que en ese instante comenzara tu despertar. Es posible que algunas de estas situaciones te llevaran al límite y sintieras que lo único —y lo mejor— que podías hacer era dormir. No seré yo quien te discuta que cuando la vida se pone fea, de lo que se trata entonces es de sobrevivir, y que en esos momentos no son palabras bonitas lo que necesitamos, si no recursos, apoyo y ayuda, mucha ayuda.

En cualquier caso, aquí están algunas de las situaciones vitales que te invitarán a despertar —a veces puede que incluso a tu pesar— y a vivir con otra consciencia. Se trata de verdaderos ritos de paso encubiertos en acontecimientos inevitables de nuestra cotidianidad, por los que tarde o temprano todas y cada una de nosotras vamos a pasar, si es que no hemos pasado ya.



Una crisis personal, cuando de repente lo “viejo” ya no te sirve y no ves la manera de acceder a lo nuevo. Puede desencadenarse por un problema de trabajo, una crisis de fe en lo que haces, o en tu forma de vivir.

Una crisis de pareja, a veces consecuencia de una crisis personal, pero otras veces detonada por una infidelidad, o una traición de algún tipo que derrumba la estabilidad en la que creías que vivías y tienes que rehacerte de nuevo.

Una enfermedad, tuya o de un ser querido, que te coloca sin anestesia frente al espejo del deterioro, de la imperfección, que tantas veces tratamos de disimular, y de tu absoluta finitud.

El camino del duelo. Los duelos centrifugan nuestra existencia. Como sucede al caer en la casilla de la muerte en el Juego de la Oca, que nos lleva de nuevo a la casilla de salida, hay duelos que revientan nuestros cimientos y nos toca aprender a vivir de nuevo. Las pérdidas son grandes despertadores, nos impiden seguir ignorando la absoluta impermanencia de todas las cosas.

Hay también despertares más amables, suaves y delicados, como por ejemplo determinados tipos de viajes y amistades, y por supuesto, hacer terapia. No todas lo hacen, pero cuando coincide la persona, el momento y el terapeuta adecuado, la persona que sale del proceso terapéutico no es la misma que entró.

La experiencia muestra y demuestra que, a mayor  
conmoción, más emergencia en el despertar.

Quiero insistir al respecto en que para despertar no necesariamente tenemos que sufrir, no se trata de eso, porque una dosis muy alta de sufrimiento personal —sea físico o psíquico— puede detener nuestro camino de “volver a la vida”. No podemos aprender de lo que nos rodea si estamos en un constante modo de supervivencia.

Un sufrimiento extremo puede llegar a provocarnos una disociación como mecanismo de supervivencia, una relativa huida de la realidad, justo lo contrario de lo que implica Despertar. Este matiz es importante porque durante mucho tiempo se ha transmitido que el sufrimiento y el dolor es lo que nos hace fuertes. No estoy de acuerdo. A lo largo de los años he hablado con muchas mujeres que han pasado, por poner un ejemplo, por un cáncer de mama y todas me dicen lo mismo: no necesitaba esto para crecer. Para crecer lo que necesitamos es vivir, tener fuerzas y abrir los ojos para darnos cuenta de todo lo que nos rodea.

La vida, en su incesante transcurrir, nos colocará de forma inevitable delante de encrucijadas, decisiones que desbordarán nuestras emociones, con encuentros y desencuentros inesperados, y con situaciones confusas y críticas ante las cuales solo tendremos dos opciones: vivir dormidas, o abrir los ojos. De eso va este libro.

Es posible que a estas alturas ya te hayas ubicado en alguno de estos despertadores existenciales

e inevitables que la vida conlleva.

O quizás te hayas quedado en el dolor del impacto y no en la lección, pero para eso estoy aquí, para guiarte a la vida que existe al otro lado del golpe.

Despertar implica el reconocimiento de la experiencia humana compartida. Nuestras vidas están interconectadas por naturaleza. Por eso vivir despierta tiene una relación tan directa con la gratitud, la consciencia y la compasión.

Piensa, por ejemplo, en la improbabilidad de este momento. En este preciso —y precioso— instante en el que estás leyendo estas líneas sentada en tu sofá, o quizás en un tren, o mientras esperas que tu hijo pequeño salga de su clase extraescolar. Piensa, por favor, en lo difícil que es, en términos matemáticos de probabilidad, que justo este instante esté sucediendo. Que éstas palabras que yo comparto desde un lugar profundo hayan llegado a tus manos, a tus ojos, y de ahí, a tu propio lugar profundo. Darse cuenta de esta maravilla es vivir despierta. Estar despierta es tener consciencia de la interconectividad, de la humanidad compartida en la que todo nos atañe, todo tiene una respuesta, un regalo o quizás una pista, para ti.

Quiero enseñarte a seguir esas pistas, a acoger esos regalos, por eso encontrarás al final de cada capítulo una serie de propuestas prácticas muy sencillas que te permitirán convertir lo ordinario en extraordinario. Jugar de esa manera con lo que nos rodea es vivir despierta.

Estar despierta te permite el balance entre la emoción y la razón. Ni todo es razón, ni todo es emoción. El equilibrio entre ambas te dará la estabilidad necesaria para afrontar todos los retos, con todo lo que eso significa. En la vida hay momentos en los que tenemos que ser “razonables”, y otros muchos (posiblemente más) en los que tenemos que ser —y somos— emoción. Permitirte esto es vivir despierta.

Una Mujer Despierta es esa mujer que ha domado sus emociones, pero no en el sentido de haberlas reprimido o escondido (eso no es domar, eso es maltratar), sino que es una mujer que siente lo que tiene que sentir en el momento en el que tiene que sentirlo. Es una mujer conectada, con lo de fuera y, sobre todo, con lo de dentro.

Las emociones en la mujer tienen absoluta relación con nuestro ciclo menstrual. Una mujer despierta es la que vive conectada y reconciliada con sus ciclos, incluso después de que su menstruación haya desaparecido. El ciclo menstrual de una mujer despierta es fascinante, porque está lleno de información sobre sí misma, que solo ella sabrá leer y del que sacará todo el partido que necesite. Por eso, tenemos que aprovechar también los tres grandes ritos de paso de la vida de una mujer para aprender a despertar a lo que la vida nos expone en ese momento.

El despertar en la menarquia es muy diferente al despertar del parto, y estos dos, absolutamente diferentes a la gran oportunidad al despertar que brinda la menopausia. Una mujer despierta transitará cada uno de los ritos con total consciencia, reconociéndose a sí misma en cada momento. Hablaremos de ello en la última parte.

Todas tenemos una vida nueva a una decisión de distancia.

Y la mejor decisión que podemos tomar es la de vivir con los ojos abiertos. Es en ese momento cuando se nos abre la posibilidad de una nueva existencia dentro de la nuestra, una nueva vida dentro de nuestra vida.

*“Y entonces entiendo que tengo espacio  
en mi interior para una segunda vida eterna e inmensa”.*

*Rainer Maria Rilke,  
amo las horas oscuras de mi Ser (El Libro de las Horas)*



EMPIEZA A SONAR EL DESPERTADOR

## No sabía que no sabía

Imagino que alguna vez te habrá pasado: estás profundamente dormida, soñando vívidamente, cuando dentro de tu sueño comienza a sonar una alarma o alguien grita tu nombre. Tratas de acudir a esa llamada, pero no siempre llegas a tiempo. En ese momento despiertas y entiendes que tu despertador estaba sonando y que —sabía e impecablemente— tu cerebro incorporó el sonido al sueño. O quizás era tu pareja, o tu hijo, llamándote incesantemente y escuchaste primero dentro lo que estaba sucediendo fuera. Pues exactamente así comenzamos a despertar a la vida. Nunca es de repente. No es de golpe. O casi nunca. Es como si poco a poco, en nuestra cotidianidad se fueran incorporando pequeños halos de atención, microdosis de conciencia plena. Despertar es un proceso que debe ir acompañado, porque si nos despertamos antes de tiempo, corremos el riesgo de quedarnos dormidas para siempre.

No hablamos aquí sobre el despertar espiritual. Ya hemos dicho que es personal e intransferible. Tu forma de ser y vivir la espiritualidad es única. Solamente tuya. Nadie la vive como tú. Unos encuentran la espiritualidad meditando y recitando mantras, o caminando por las montañas. O en un amanecer. O paseando con su perro. También hay espiritualidad en una cena con amigos una hermosa noche de verano.

Aquí vamos a hablar de la necesidad de vivir despiertas. Retomando el ejemplo de esa cena con unos amigos, se trata de ser capaces de disfrutar ese momento que sabemos irrepetible, pues, aunque volvamos a reunirnos, ese momento ya habrá pasado, será otro. Vivir despiertas es sumergirse en esa experiencia y realmente saber cómo se siente cada una de esas personas que están a tu lado, porque, aunque no te lo hayan contado, tu sientes, notas, sabes, que algo no está bien, o que algo está muy bien.

Todos somos seres de luz y de sombras. Por eso necesitamos trascender la mirada de lo espiritual y atender a lo cotidiano, a lo que está sucediendo en este preciso instante.

Durante nuestra vida se dan situaciones tensas, momentos muy difíciles. Quizás entonces preferirías vivir dormida, todos conocemos la frase “ojos que no ven, corazón que no siente”, cuando la realidad es que los ojos que duermen, esconden un corazón que se resiente. Cuando tu propia realidad te desborda es necesario darse una tregua, también para poder dársela a los demás.

Llegados a este punto, es conveniente hablar de compasión. Después de haberme formado con algunos de los mayores expertos internacionales en compasión, la definición que ofrezco a mis pacientes es no esperar del otro lo que el otro no puede dar. No es muy compasivo tratar de llevar a los demás a lugares para los que todavía no están listos, aunque sea por su propio bien.

Me pregunto, te pregunto, ¿qué tal te tratas? ¿Te tratas como tratas a los demás o algo peor? Sé que en ocasiones perdonarse a uno mismo no es fácil. Pero si tú no lo haces, nadie lo hará por ti. Estoy de acuerdo contigo en el que algunas —o muchas— de las cosas que te pasan no dependen de ti. Pero darte una tregua, sí. Por eso, quizás sería interesante recordar que la compasión no

puede darse si antes no hay autocompasión. El primer paso para poder despertar en un lugar seguro, desde el que poder afrontar lo que venga y gestionar lo que es, es saber exactamente dónde estamos. Ese “dónde estamos” es geográfico, es literal. El problema es que la mayoría de las personas viven en lo que tendría que ser, o en lo que esperan que sea. Siento decirte que no existe un “tendría que ser”, existe lo que es. Nos lo recuerdan las grandes tradiciones contemplativas. “Lo que es, es” nos repiten, y de ahí la necesidad de la aceptación y su distancia con la resignación, que lamentablemente es donde vive la mayoría de la gente.

Sé que es difícil, pero todo va bien cuando nos decimos la verdad. Que incómodo al principio, y cuánto alivio después. No puedo despertar si no me digo la verdad: ya sea de mí misma, o del estado de mi relación, o de mi relación con los demás, o con mi cuerpo, y con lo que me rodea.

Recuerda:

No decirnos la verdad es vivir dormidas.

Todas conocemos a alguien que ha perdido el control sobre su cuerpo y nos dice “estoy como siempre, hace mucho que no me peso, pero peso lo mismo”. O alguien absolutamente desconectada de su pareja que nos dice “somos un equipazo, a nuestros hijos no les falta de nada”. Me entran ganas de preguntarle, ¿y a ti cómo mujer que te falta?". " ¿Y a él como hombre qué crees que le falta?" Podríamos describir un montón de ejemplos y todas pensaríamos en alguien cercano, quién sabe si en nosotras mismas. Decirnos la verdad es todo un reto que evitamos hasta que no queda más remedio, y a veces puede ser tarde.

Para mí, decirnos la verdad es el equivalente a localizarnos en el mapa. Pues, ¿de qué me sirve un mapa si no sé dónde estoy? El primer paso es ubicarnos y reducir la expectativa. Lo que espero me impide ver lo que es. Lo que deseo que sea, me impide reconocer lo que sí está siendo.

Si la distancia lejana se mide en años luz, la distancia entre nuestras expectativas y la realidad debería medirse en toneladas de sufrimiento. Así se explica también muchas veces nuestra ansiedad. Te aseguro que esa brecha entre lo que creo que debería ser y lo que es, es un abismo insondable en el que lo más fácil es perderse para siempre.

Fíjate cómo funciona nuestra mente: si nos pasan muchas cosas, pero no nos pasa aquello que queremos, como, por ejemplo, encontrar trabajo, pareja, algún tipo de cambio en nuestra vida, entonces creemos que no nos ha pasado nada, que todo sigue igual. En cambio, si nos ocurre una única cosa, que es exactamente la que deseábamos, sentimos que todo ha cambiado, sin detenernos a pensar si ese trabajo, esa relación o ese cambio en nuestra vida, es realmente para bien o para mal.

Hay días en los que la vida parece estancada y hay días en los que hay una explosión de todo lo retenido. Una tubería que revienta no es algo agradable, pero a veces es necesario. Y a todas nos llega un día en el que sentimos que se abre el grifo de algo estancado, olvidado, o quizás reprimido. Porque siempre están pasando cosas. Y creo que esto es indiscutible.

Mientras tú lees estas líneas, y mientras yo las escribo, alguien está sufriendo, cuestionándose si la vida merece ser vivida. Mientras lees estas líneas, una mujer —quizás una amiga— acaba de confirmar que está embarazada. O ese bebé está naciendo justo ahora. En este momento alguien se está casando ilusionada —normalmente la gente se casa creyendo en el difícil e improbable para siempre, aunque eso merece otro libro—. En este mismo instante, a la vez que todo lo anterior, a alguien le están diagnosticando un cáncer, u otro tipo de enfermedad, y en algún lugar ahora mismo alguien está muriendo. Es igual de probable que en este mismo instante una mujer esté embarcando en un viaje que cambiará su vida hasta límites inimaginables. También cabe la posibilidad de que, en otro lugar y en este momento, una mujer esté despertando. En todas estas versiones de la realidad puede ser incluso alguien que conozcas.

Lo bueno y lo malo conviven necesariamente, del mismo modo que no puede haber sombra si no hay una luz iluminando. Esto es así porque todo sucede a la vez, y todo está pasando ahora, mientras tú lees estas páginas y mientras yo las escribo, como reza el título de la oscarizada película *Todo a la vez en todas partes*. No hace falta saltar de universo y proyectarse en una vida paralela. ¿Quién nos dice que no nos va a pasar a nosotras? Todas podemos cruzar un día al otro lado de la frontera, sin buscarlo; como me dijo una vez mi mejor amiga: al lado feo de las estadísticas. Sería muy soberbio pensar lo contrario. Por todo esto es tan interesante ponerle atención a lo que viven los demás, porque nosotras podemos ir detrás. Tomar conciencia de esto no se llama pesimismo, se llama humildad.

De verdad, no me considero agorera, ni pesimista. Quizás sí me encaja aquello que se le atribuye a Mario Benedetti cuando dijo “soy un optimista bien informado”. Lo que hago es observar la realidad y trasladar lo que sé a ciencia cierta, a estas páginas, con el único objetivo de que puedas valorar de otra manera la improbabilidad de vivir y así, despertar. Lo extraordinario sucede constantemente. Me pregunto cuántas cosas no se nos revelan hasta que despertamos

y aprendemos a mirar.

Hay momentos en los que lo que nos provoca la catarsis es algo que vemos fuera y que nos despierta lo que permanecía dormido dentro. A veces, el despertar es más suave y se parece a un amanecer que entra por una ventana sin persianas.

Comparto un ejemplo de “suave” despertar que me ocurrió hace un tiempo en un museo contemplando un cuadro de Picasso. Dos mujeres corren libres, de la mano, con uno de los pechos fuera (el cuadro se llama así *Dos Mujeres corriendo por la playa (La Carrera)* de 1922). Si te fijas en el detalle de sus manos, éstas están unidas, y corren juntas, pero ninguna empuja a la otra. Llevan un vestido blanco y corren descalzas, con el pelo suelto, como su pecho. Al fondo, un cielo de un azul intenso que sugiere un verano libre y rotundo.

Recuerdo perfectamente que era un frío día de enero en Madrid, y recuerdo también lo que estaba viviendo en aquella época. El cuadro me conmovió profundamente porque me remitió a una especie de libertad perdida —o quizás aparcada— en aquel entonces. Envié una fotografía del cuadro a mi mejor amiga, porque nosotras siempre hemos sido de la opinión de que las mejores cosas de la vida suceden cuando estamos descalzas y despeinadas, exactamente como las mujeres del cuadro, diciéndole que no le soltaría de la mano bajo ningún concepto, que del mismo modo que nos habíamos acompañado en los buenos momentos, nos acompañaríamos



ahora. Ella falleció exactamente dos semanas después de aquel mensaje. Pasan los meses, y aunque me cuesta todavía conectar con ese fluir alegre y esa carrera descalza, puedo hacerlo cada vez que veo el cuadro y me traslada, no al momento en el que lo vi en persona, sino a todo aquello que me sugirió en aquel momento.

Porque en ese cuadro, por ejemplo, caben todos los veranos del mundo. Porque ese cuadro nos recuerda la fuerza de dos amigas. Su despreocupación absoluta. Corren libres y descalzas. Y despeinadas. No piensan en las piedras del camino o en ese castrante “qué dirán”, que tantas cosas geniales nos ha robado. En lo que dejan atrás se quedan las preocupaciones, los dolores y las dudas. En ese cuadro destaca el color, la alegría, la fuerza y la luz. Cada una de ellas es un mundo. Un mundo lleno de islas interiores, algunas por descubrir, otras por conquistar, y otras inaccesibles. Dos amigas. Dos mundos. Un cuadro.

Seguro que ese cuadro también tiene que ver contigo, porque todas tenemos un verano interior y compartido, un cielo azul al que volver nos cura, y que al soñarlo nos alegra. Brindo por esos veranos, por correr libres y descalzas.

Como ves, no todo despertar es una catarsis. Algunos son sutiles, aunque los más frecuentes, como iremos viendo, serán los ruidosos y dolorosos. Esto es así porque en general vivimos dormidas y el ruido tiene que ser estrepitoso si queremos oírlo. La experiencia del cuadro de Picasso que acabo de compartir contigo es un sencillo, y también íntimo, ejemplo de cómo a veces un estímulo externo cualquiera, va a activar dentro de ti la memoria de aquello que has aparcado, reprimido u olvidado.

Debemos aprender a habitar los lugares que vivimos. A no estar de paso en nuestra propia vida, pero para eso tenemos que “volver a casa”, dejar de vivir de puntillas y pisar más fuerte. No vivimos en una impersonal habitación de hotel. Nuestra vida es nuestro hogar, nuestra habitación propia, decorada a nuestro estilo y donde nuestra alma resuena en cada objeto, en cada rincón. Saber de dónde partimos es crucial.

Me gusta comparar la vida con una partida gigante del Juego de la oca. Todas jugamos en el mismo tablero, tenemos las mismas normas y las casillas están en el mismo orden, pero, en cambio, no hay dos partidas iguales. Me sorprende hasta qué punto lo tenemos interiorizado que ni nos hemos dado cuenta de que muchas de las expresiones que usamos son relativas a este fantástico juego. Muchas de mis pacientes comienzan la primera sesión con expresiones como: "es que no muevo ficha" o "quiero salir de esta casilla". En la vida, a veces fluimos "de oca en oca, y tiro porque me toca" con todo lo que viene y nos sucede. Otras, en cambio, nos sentimos en un pozo. He tocado fondo, decimos. Otras perdemos el turno, ya que parece que lo que iba a ser para nosotros se nos escapa como agua entre las manos, y otras, se nos lleva la corriente, y nos sentimos sin control, sin recursos, incluso sin fuerzas, hasta que perdemos turno.

Y, en ocasiones, cuando estamos a punto de conseguir algo importante, la muerte se nos cruza y tenemos que comenzar de nuevo. En este contexto la muerte es el símbolo que te impide seguir donde estabas y te obliga a volver a comenzar, y vuelta a la casilla de salida. Así, una y otra vez, para comenzar de nuevo la partida sin tener demasiada maniobra en nuestra mano, puesto que los dados —el azar— serán quienes manden.

Los dados marcan la diferencia, del mismo modo que el azar la marca en nuestras vidas fuera del tablero. El término azar proviene del árabe hispánico *az-zahr*, que significa “dado”. Aunque hay momentos en los que, por supuesto, nuestra destreza y nuestros talentos sí que cuentan, en muchos otros todo parece resultado de los movimientos aleatorios ajenos a nuestra voluntad. Esto significa que la vida tiene tanto de consciencia y atención como de táctica y estrategia. O juegas despierta, o corres el riesgo de perderte para siempre.

Colecciono diferentes tableros del Juego de la oca. Hablo de sus ediciones antiguas, con diseños y simbología originales, en mi consulta tengo varias versiones, pues ese tablero es un verdadero mapa de la existencia. De la de todos. Como hemos dicho, cada uno estamos en una casilla diferente, en la misma partida, aunque con jugadas diversas. Cada uno disponemos de nuestro propio tablero. La diferencia es que, en el tablero de la vida, los dados no marcan la diferencia con números. Los dados de la vida son nuestras vivencias “despertador”, y son más de las que pensamos.

Debemos aprender a mirar y a poner la atención a nuestro alrededor y así no cometer la torpeza de desperdiciar las oportunidades que la vida nos ofrece.

Abrir los ojos a lo que nos rodea, siempre tenemos a mano la posibilidad de trascender y seguir el juego de pistas de este tablero que es la vida.

Se confirma de nuevo que, en lugar de aprender, recordamos. Se confirma que si dejamos de jugar, empezamos a perder las oportunidades de aprender.

Como hemos visto en la introducción, hay varias evidencias de no haber despertado todavía. Todas se manifiestan en nuestra manera de vivir y en nuestra manera de conectarnos con lo que nos rodea. También en nuestras reacciones, porque las personas podemos mentir con las palabras, pero no con nuestras reacciones. Esto no significa que nuestras reacciones a los avatares de la vida tengan que ser siempre impolutas y serenas.

Somos seres humanos, no seres iluminados, y en ocasiones toca enfadarse. Y poner límites, y decir no, así, sin más. “No” es el adverbio que resuelve las deudas y nos libera. Dos letras que salvaguardan nuestra autoestima y protegen nuestras necesidades. El “sí” es maravilloso, por supuesto, pero no siempre procede. En la mayoría de las ocasiones —especialmente en aquellas en las que decimos sí por miedo a decir no— son dos letras que nos endeudan hasta límites insospechados. El “no” es, la mayoría de las veces, un signo de respeto hacia una misma. Por eso, podemos considerar el amable efecto de decir no, sin culpa ni remordimientos, como un gran signo de estar despiertas.

El “sí” ligero, el que se dice para evitar el conflicto —aunque, recordemos que los conflictos no se evitan, se posponen—, el que se dice por miedo al efecto del “no”, no es necesariamente un síntoma de vivir dormidas, pero sí de tener miedo a la reacción ajena. No obstante, si hay un claro síntoma de que una persona vive dormida, es la ingratitud.

Allí donde encuentres ingratitud y la aridez de una persona ingrata, sabrás a ciencia cierta que esa persona “duerme”. A veces pienso que la ingratitud es otra pandemia. Una pandemia silenciosa, para la que no existen vacunas ni pastillas. Su antídoto, la gratitud, parece inaccesible para algunas personas, aunque a estas alturas ya hemos entendido que están dormidas.

Conviene recordar que gratitud no es decir gracias, del mismo modo que la ingratitud no es no darlas. Ambas tienen que ver con la valoración y el reconocimiento ajeno. Se trata de ser capaz —o no— de reconocer que alguien nos ayudó, que nos echó una mano que nos permitió crecer, aliviar el dolor, o continuar la estela de un sueño. A algunas personas, esto les resulta muy difícil. Tengo la sensación de que, para ser agradecido, hay que tener memoria. Y para tener memoria, hay que prestar atención. Pero, para prestar atención, debemos despertar. Si no prestamos

atención a lo que está pasando mientras está pasando, nos resultará imposible rescatarlo después y guardarlo en nuestra “cajita de valor”, en la que guardamos las cosas —también sucesos y personas— importantes. Esa cajita está en algún lugar del ventrículo derecho del corazón, y es el lugar de la memoria. Porque la memoria es más afectiva que cognitiva. Ya lo escribió Galeano: "recordar, derivado de re-cordis, volver a pasar por el corazón", la neurociencia lo corrobora.

Dejó dicho G.K. Chesterton que “la prueba de toda felicidad es la gratitud”. El monje benedictino David Steindl-Rast lleva años defendiendo la tesis —y divulgándola por todo el mundo— de que si realmente queremos ser felices, tenemos que ser agradecidos. Se hace necesario recordar aquí que solamente podremos ser agradecidos si conectamos, ya no solo con lo que nos rodea, si no con todo lo que vivimos.

Es interesante porque la palabra original en sati para Mindfulness, significa "recordar". Y lo que nosotros llamamos “atención plena” en realidad es “recordar volver al momento presente”. Así que, lo mires como lo mires, estar despierta es requisito para recordar, y recordar será necesario para re-conocer al otro. El otro es el/la que me tendió la mano. Es quien me cuidó cuando yo no pude hacerlo. Es la persona que te dijo “estoy aquí” cuando te devoraba la soledad o el miedo. Es la persona que te ayudó económica e incondicionalmente cuando más lo necesitaste. Y tantas cosas más que solamente tú conoces.

Mi deseo es que puedas despertar y así deshacerte del virus de la ingratitud y que puedas recordar desde el Amor. La Gratitud —recordar— será lo que te permitirá mirarte al espejo cada día, cada noche, sonreírte, y recordarte quién eres realmente. Y todo lo que has y han hecho por ti. La gratitud es también dignificar al otro. No es nada difícil y es muy emocionante.

Creo que solo por esto, despertar ya vale la pena, aunque como veremos, en ocasiones, no será fácil y la tentación de volver a dormir será muy fuerte. Pero afortunadamente, una vez que has despertado, ya no es fácil volver atrás y renunciar a vivir con los ojos y el corazón abiertos.

Por eso quiero invitarnos a conectar con la gratitud. ¿Las personas a las que les agradeces algo, lo saben? ¿Sabes tú, qué y a quién agradeces? Aprovecho así para darte las gracias por leer estas páginas ahora. Por comprar este librito que nace del corazón. O por regalarlo. Agradezco a todos y todas mis pacientes que cuentan conmigo para poder acompañarles en su camino. Pero, por encima de todo lo anterior, agradezco a la vida la mirada que me ha regalado, que me permite

conectarme con todo lo que me rodea. La verdad es que agradezco tantas y tantas cosas, que no me caben en este párrafo.

Espero que tengas mucho que agradecer, y que lo hagas. La gratitud no solo hay que sentirla, hay que expresarla. Tú te sentirás mejor, pero seguro que, además, haces muy feliz a alguien. Y si por alguna razón te cuesta un poco, al final del capítulo encontrarás algunas propuestas para dar rienda suelta a la gratitud, que estoy convencida de que anida dentro de ti.

## ¿Golpes o Llamadas?

Ya hemos dicho que, cuando dormimos, nos podemos despertar suavemente con la entrada de la luz del día por la ventana; con la música que más nos gusta y que hemos elegido con cariño como despertador, o podemos despertarnos abruptamente, por culpa de una pesadilla o un ruido externo. Del mismo modo nos despertamos a la vida. Hay despertares graduales y amables como el de una psicoterapia o un viaje, o despertares más abruptos como el descubrimiento de una infidelidad en mi pareja —o la mía propia—, la pérdida de un ser querido, el diagnóstico de una enfermedad o la pérdida repentina de la estabilidad económica o profesional. Estos últimos despertares, además de más abruptos, suelen ser los más frecuentes.

Todas sabemos que se rompen los huesos, las tazas y los platos. Se rompen los dientes, la nariz, los cristales y las lavadoras. Se rompen relaciones: amores y amistades. Y en ocasiones, se rompe una vida entera. Una mañana te levantas, y es lo mismo que cualquier otra. La misma rutina, el mismo ritmo, los mismos “todo”. Sales de casa en un automatismo tal que no te fijas en esos detalles, o en que algo está fuera de lugar. Y si te das cuenta, te dices “no pasa nada, luego lo hago”, citándote en un futuro que quizás no llegue nunca.

Y es entonces cuando pasa algo, o pasa todo, y tu vida se rompe para siempre. Una noticia. Una llamada. Un descubrimiento. Un “algo” que se lo lleva “todo” por delante. Cuando una vida se rompe —y se romperá más de una vez—, no hay una escayola en la que envolverse. No hay pegamento, ni nada con lo que soldarse. Algunas estaréis pensando ahora en el kintsugi, esa técnica japonesa para arreglar fracturas de cerámica con resina de oro. No. Cuando una vida se rompe, tenemos que descansar. Tenemos que darnos permiso para parar en una convalecencia inexplorada en la que hacer el puzle más importante de nuestras vidas: la construcción de nuestra nueva realidad con las piezas que resultaron al rompernos.

Lo más increíble es que a veces, a pesar de todo, el nuevo paisaje es mucho más bonito que el anterior. Más consciente y más maduro. Romperse es inevitable. Reconstruirse, necesario. Y despertar en el proceso, rotundo.

En lo personal, no soy nada partidaria de los grandes cambios. Prefiero, con diferencia, las lentas transformaciones. Lo que ocurre es que la vida tiene sus planes y sus reglas y no siempre —de hecho, casi nunca— podemos elegir. Es cierto que muchas cosas se ven venir, porque la vida se compone de una sucesión de ciclos y todos los ciclos tienen su principio y su final, y sí, si estamos atentas, se ven venir. Pero otras veces no, y un día, todo cambia de repente, y tu realidad se derrumba del mismo modo que se derrumba la torre en la carta del tarot. Este devenir es como un tsunami existencial que se lleva todo por delante. Solamente lo que tenía una estructura estable y fija se mantendrá en pie. Todo lo demás, desaparecerá.

Que los finales tienen visos de principios, lo sabe bien nuestro inconsciente, pero nuestra parte más racional/cortical/consciente nos engaña —o nos entretiene, que en el fondo es otro tipo de engaño— para que lo obviemos. Pero, si nos detenemos un momento, nos daremos cuenta de que nunca somos tan honestos como cuando un final está cerca. Si algo he aprendido en mi consulta,

y especialmente en la vida fuera de ella, es que la antesala a los grandes cambios nos colma de lucidez. Las parejas nunca hablan tanto, tan claro, tan profundamente y tan desde el corazón como cuando están atravesando una crisis o justo antes de separarse. “Nunca habíamos hablado tanto...”, “nos pasábamos las noches hablando de todo” me dicen varios de mis pacientes que están en procesos de separación o recién divorciados. Nunca somos tan honestos con nuestros sentimientos como en el momento de una despedida importante. Y si te has despedido de un gran amor en una estación de autobuses, de trenes, o un aeropuerto, sabes de qué hablo. Por otro lado, nadie tiene tanta lucidez como un enfermo terminal que habita sus últimos días. Alguien dijo que los mejores filósofos son los moribundos. Y lo que yo he visto, incluso más cerca de lo que hubiera deseado, es que a pesar del dolor, la morfina, y el susto, una persona que está muriendo aprende realmente a ordenar las prioridades de la vida. En ese momento uno se da cuenta de que existen dos categorías: lo que es importante y lo que no. De hecho, se acaba reduciendo en “lo que es importante” versus todo lo demás.

Por eso te invito a que pienses conmigo en qué es lo importante para ti. Y creo que solamente hay dos cosas importantes de verdad. La salud de un cuerpo fuerte y el amor en todas sus posibilidades. Los grandes cambios son umbrales a una nueva realidad. Vamos a temerlos menos, y a disfrutarlos más. Una nueva vida nos espera al otro lado.

Constantemente creamos rankings de “lo preocupable”, como si algunas cosas fueran más susceptibles de preocupación que otras. ¿A ti te preocupa? Pues entonces hay que resolverlo, o en su defecto, aprender de ello.

Absolutamente todo lo que vivimos esconde una oportunidad de crecimiento y de aprendizaje. Todo lo que vivimos entraña una lección. De todo podemos aprender, aunque en ocasiones, lo que aprendemos no es necesariamente bueno. Lo que sí puedo hacer siempre es convertir lo que vivo en una ventaja.

Vamos a ver algunos de los grandes tsunamis existenciales que pueden sacudirnos en algún momento. Sé que alguno de ellos ya los has vivido. Sé que alguno de ellos lo vivirás. Y también sé que, ahora mismo, estás viviendo otros. Y no estás sola amiga mía, aunque en alguna ocasión así lo hayas sentido.

## Crisis Personales

*“Un laberinto es la defensa, en ocasiones mágica, de un centro, de una riqueza, de un significado. Penetrar en él puede ser un ritual iniciático (...). Este simbolismo constituye el modelo de cualquier existencia, que, a través de un número de pruebas, avanza hacia su propio centro. Es una experiencia que todo el mundo ha conocido. Pero es preciso decir también que la vida no está compuesta por un solo laberinto: la prueba se repite”.*

*Mircea Eliade*

Una de las expresiones que más se repite en mi consulta es “soy una montaña rusa”. Es un sentir universal, claro y muy conciso. Conviene recordar que no existe una vida lineal, plana. Las curvas existen, del mismo modo que existen las subidas y las bajadas, los abismos y los sustos.

El miedo a veces se acerca mucho al placer, o el placer al miedo. El morbo nos supera, la curiosidad nos empuja y el sentido común a veces nos para (he escrito a veces a conciencia). En ocasiones, es necesario subirse a las montañas rusas exteriores para aliviar las interiores. Para gritar, enmascarando el grito desesperado en el ruido de los raíles, para llorar con disimulo — quien sabe si de miedo o de placer, pues de placer también se llora— o para agitarnos un poco y que ese cocktail que somos de adrenalina, cortisol, serotonina o dopamina encuentre una vía de salida. Reconcíliate con tu montaña rusa, y de vez en cuando, déjate llevar, porque si no, la crisis se te llevará a ti por delante.

Que bien suena escrito y qué difícil es llevar a la práctica ese abandono a la adrenalina, a lo que nos saca de nuestro ritmo habitual y de la costumbre. A lo que despierta con la sacudida de nuestras rutinas. Todas nos sentimos más o menos cómodas en nuestro día a día, en días que son parecidos —¿o iguales?— de lunes a viernes y donde los fines de semana suelen ser parecidos entre sí. Amiga, hay que salir de ahí.

Tengo que hacerte una pregunta. ¿Te consideras una mujer despierta? ¿Sabes por qué haces las cosas? Me refiero al verdadero “por qué”. Te pongo algún ejemplo concreto por si te ayuda a entender mejor la pregunta.

¿Sabes por qué montamos el árbol de Navidad? ¿Sabes por qué se celebra la primera comunión? ¿O de dónde viene la tradición de honrar a nuestros muertos el Día de Todos los Santos? ¿Y por qué tomamos 12 uvas en Nochevieja? ¿Por qué saltamos sobre el fuego la Noche de San Juan? (estoy intentando ir a “lo seguro”, pensando en tradiciones que muy probablemente celebres, aunque hay muchísimas más). Mi experiencia me dice que la mayoría de la gente respondería que no, que no lo sabe, y algunas personas añadirían, además, “y nunca me lo había planteado”.

Así vivimos, y tampoco pasa nada, la verdad. A lo mejor piensas que la respuesta a alguna de estas preguntas solo te serviría para ganar un quesito en una partida de trivial, ¡por supuesto que puedes vivir sin saberlo! Pero lo que quiero enseñarte es precisamente que hacer las cosas por

costumbre nos aleja de la consciencia, nos desconecta y nos vuelve autómatas. Y también recordarte que hay mucho de obediencia en la costumbre.

La costumbre es un lugar seguro, el lugar que conozco. Sé a la perfección cómo se hacen allí las cosas y también sé lo que se espera de mí en ese lugar. Sí, definitivamente es el lugar seguro, rodeado de un cerco que me protege de lo desconocido, de lo que hay al otro lado.

Lo que hay al otro lado del cerco posiblemente me despierta miedo. Y tomar conciencia de esto es muy interesante, porque el miedo —al igual que la costumbre— tiene mucho que ver con la obediencia. Si te fijas, el miedo nos convierte en personas obedientes. Podríamos hablar del mecanismo de control —más o menos sutil— que a través del miedo intentan ejercer muchas religiones, algunos Gobiernos con sus leyes y muchas formas de educación. Y atención, porque el momento en el que tomo conciencia de que estoy obedeciendo por costumbre, que he dejado de explorar y empiezo a preguntarme cómo es la vida al otro lado del cerco, es un momento catalizador y muy, muy crítico.

Volvamos al “por qué”hago las cosas. No es este el lugar de ir respondiendo a todos los por qué. No es esa mi intención y tampoco los conozco. Lo que sí sé, es que cada vez que una de estas cuestiones nace en mi cabeza, intento alimentar mi curiosidad y buscar una respuesta. Así que espero haber tocado tu curiosidad de manera que, cuando acabes la lectura de estas líneas, vayas rauda y veloz a Google o Wikipedia buscando respuestas.

Pero en este instante, lo que a mí más me interesa es tu respuesta: ¿sabes por qué haces las cosas? Es ingente la cantidad de cosas que hacemos sin saber por qué. Decir que “siempre se han hecho así” no nos vale por respuesta. Ya no sabemos si las hacemos por inercia, por tradición, y por supuesto, no nos planteamos si pueden hacerse de otra forma.

Vamos ahora un paso más allá: ¿sabes por qué reaccionas de cierta manera cuando no te sientes valorada, querida o escuchada? Recuerda que nada es “desde siempre” y tampoco sabes si es “para siempre”. Del mismo modo que hubo una época en la que no había árbol de Navidad, o que Papá Noel era verde o que la Navidad se celebraba con tarjetas diabólicas con monstruos que comían niños (investiga si quieres sobre la tradición del Krampus), en tu vida ha habido épocas en las que no reaccionabas o no te sentías así. Parar de vez en cuando y preguntarnos “¿por qué lo hago así?” puede ahorrarte sesiones de terapia, y, sobre todo, puede recordarte que lo único que es para siempre es que, de alguna manera, en un grado u otro, tenemos la posibilidad de cambiar las cosas. Aunque sea un poco. Así que ya sabes, pregúntate el por qué, y después conviértelo en un para qué.

Recuerda:

Cuando reaccionamos de una manera desproporcionada a algo, o a alguien, no estamos reaccionando a lo que está pasando, ni siquiera a esa persona: la realidad es que estamos reaccionando a la resonancia que ese algo, o ese alguien, ha despertado en mí.



Esto explica que en ocasiones una mujer como tú, adulta, con todas las responsabilidades profesionales y personales que se van adquiriendo con los años, reacciona como una niña el día que su madre le lleva la contraria, cuando recibe la crítica de su jefe que te llama a su despacho, o cuando unas amigas no te avisan para una cena. ¿Te resulta familiar? Cada uno de estos escenarios —y tantos otros que seguro sabes identificar— están activando en ti una vieja memoria que enterraste en tus modos de hacer, que compensaste convirtiéndote en una mujer impecable, o disimulaste como pudiste, hasta que un día, una palabra, un tono de voz, o una mirada, son el gatillo que disparan la bala inevitable de lo no resuelto.

Tomar conciencia de todo esto no es fácil. A veces sucede en un proceso de psicoterapia. Si eres una persona con algo de autocrítica llegarás tu sola a esa conclusión, dado que habrás observado que repites ciertos patrones de reacción, de conducta o de conflicto y no te conformarás con que se sigan repitiendo. Nadie dice que sea fácil devolver las cosas a su sitio, pero una vez te hayas dando cuenta, habrás llegado a una vía de no retorno y no te quedará más remedio que seguir hacia delante. Por eso darse cuenta es, en muchos casos, la puerta de entrada a una crisis.

Usamos la palabra crisis para referirnos a momentos decisivos, a situaciones que implican importantes repercusiones. Te encontrarás con estos momentos varias veces a lo largo de tu vida. Fíjate, además, que las palabras crisis y crisálida comparten raíz etimológica, también con criba y criterio. Vas a necesitar de todo un poco para sostener este momento.

Cuando pensamos en una crisis, posiblemente nos viene a la mente algo que se rompe, que salta en mil pedazos. Si pensamos en una crisálida, nos viene la imagen de un capullo incubando una mariposa, una transformación. Las palabras crisis y crisálida activan en nuestra mente arquetípica la memoria de lo que estalla y la memoria de lo que renace. Exactamente lo mismo que sucede cuando despertamos.

Y hablando de lo que estalla y lo que se transforma, siempre me ha llamado la atención la velocidad en la que —en determinados contextos— dos desconocidos se convierten en íntimos. Y me fascina la velocidad en la que dos amigos —en muchos momentos— pueden dejar de serlo.

El primer caso es posible por el poder del vínculo. El segundo, por la fragilidad del mismo. Y donde un día eras central —o al menos importante— en la vida de alguien, al siguiente eres un contacto más abandonado en los mensajes archivados de WhatsApp.

Es interesante ver cómo las redes sociales y otras aplicaciones pueden convertirse en un mundo paralelo al mundo real, y es atroz ver cómo las dinámicas de silencio y abandono en la red repercuten en las emociones de muchas personas. Las relaciones personales, y nuestra manera de transitar por ellas, son un importante indicador de nuestras crisis personales, pues dan mucha información del lugar en el que nos ubicamos emocionalmente. Cuando despertamos, van a ser el indicador infalible de que el cambio —la metamorfosis— ha comenzado.

En las relaciones encontramos la tensión correcta en la simetría del afecto, del respeto: en la reciprocidad, al fin y al cabo. Es algo difícil de medir, cuantificar o calcular, pero en cambio, tanto nuestro cuerpo como nuestro sentir tienen un sensor que nunca falla. Así que ahí donde no te sientas cuidada en el contexto de una relación personal, ahí no es. Ahí donde te sientas

agredida, ahí no es. Si falta reciprocidad, ahí no es. Así que, por favor: cuídate de esos lugares. Y haz sitio para los lugares en los que sí la encuentras, especialmente, dentro de ti misma. La asimetría es muy peligrosa en las relaciones, especialmente a medio y a largo plazo. En un primer momento, esa asimetría puede darte cierta calma, recordarte algún viejo patrón de protección o seguridad, pero, a medio o largo plazo, la asimetría se volverá contra ti y vendrá a cobrarse toda la diferencia.

Darte cuenta de esto no tiene por qué significar el fin de una relación, sea de amistad, familiar o de pareja, aunque de esto último hablaremos más adelante, pero sí que debe reubicarte dentro de la misma. Cuando arreglamos una casa a veces es necesario tirar un muro para abrir la entrada de la luz. Es incómodo al principio, porque todo se llena de polvo, pero después, queda una estancia muchísimo más amplia y luminosa. Esto es un ejemplo sencillo de una crisis: algo se rompe, y después es mejor para mí.

Hemos hablado del miedo como un mecanismo de control porque nos convierte en personas obedientes. Si la vacuna al miedo es la seguridad —no olvides que necesitamos una mínima dosis de miedo en nuestro ser para vivir con cierta precaución y respeto las situaciones complicadas— su antídoto es la ilusión. Donde hay ilusión, no hay miedo, porque donde hay ilusión hay ganas, y donde hay ganas nace la necesidad de explorar la vida que me aguarda al otro lado del cerco.

Nadie ha dicho que despertar sea ni fácil ni cómodo. Muchas mujeres me hablan en consulta de la sensación de soledad en la que se sienten después de haber abierto los ojos a la vida que desean, a la vida que les corresponde y, sobre todo, a la vida que es.

Es un camino que va a suponer muchas y variadas pérdidas, pero también nuevos encuentros y mucho autoconocimiento. Dejar de vivir por costumbre es lo que tiene, que te vuelves algo más selectiva y empiezas a vivir valorando el detalle y buscando lo que te aporta y te mejora, dejando de lado lo que ya no te sirve. En un primer momento, esto implica una serie de micro duelos que en realidad equivalen a espacio en el armario de tu existencia, es decir, has hecho sitio para todo lo nuevo que está por venir, desde tu nueva versión.

Me gustaría matizar que esta transición es suave y natural, no es ni agresiva ni reactiva. Dejamos atrás un ciclo que ya ha acabado, desde la gratitud y la conciencia, y nunca desde la ira ni la rabia. Ese es otro concepto, y no tiene que ver con nada de esto. Los cierres de ciclo de una Mujer Despierta son serenos, naturales y asertivos, siempre desde la comprensión y desde la gratitud. Volveremos a esto más adelante.

No obstante, los microduelos hay que transitarlos. Puede que naveguemos por las nostalgias personales como náufragos, a la deriva, esperando el milagro de la isla del encuentro o quizás el islote del recuerdo. Pagaríamos por la anestesia y el analgésico para aliviar el dolor de esa memoria. Pero echar de menos es necesario, implica la existencia del otro, de una persona que tiene —o tuvo— algo para mí. Cuando echamos de menos a alguien que ya no forma parte de nuestra vida, pero sí de la de otros, estamos respetando la distancia, y también su tiempo y su espacio.

Decir echarte de menos significa que estoy muy bien contigo, y también conmigo cuando estoy

contigo. Echarte de menos significa que quisiera compartir contigo esto que estoy viviendo. Decir que te echo de menos no significa que te necesito y que sin ti no soy nadie o nada. La vida no es un bolero. Echarte de menos tiene —o tendría— que tener más que ver con querer compartir que con necesitar. Si echo de menos a alguien que ya no forma parte de este plano, no estoy diciendo que la necesite, o que no puedo vivir sin ella/él. Significa que honro todo lo compartido y el privilegio de todo lo vivido. Así que si un día alguien te dice que te echa de menos, sonríe. Echar de menos es necesario. El problema es echar de más, no lo olvides.

La vida es una sucesión de microduelos, de pérdidas no trascendentes, pero sí importantes. Cuando una persona ya nos ha enseñado lo que vino a enseñarnos, o nosotras ya le enseñamos lo que teníamos que mostrarle, entonces toca continuar con el camino de la vida y seguir hacia “lo siguiente”. Pasar a “lo siguiente” es la vida esperándote.

Una cosa es la espera, y otra la vida en espera.

No tenemos tiempo para lo segundo, porque la vida es demasiado corta.

La gente va y viene. Por las calles y también por nuestras vidas. Unos vienen para quedarse mucho tiempo, otros se cruzan por unos días, quizás unas horas. ¿Y qué representa en una vida de varias décadas, una coincidencia de unos días, de unas horas? Ese encuentro fortuito puede ser una anécdota o un punto de inflexión.

Puede que alguien se quede años, o incluso en un finito “para siempre”, pero la realidad es que la mayoría de la gente con la que nos cruzamos, igual que viene, se va. Igual que tú te vas de la vida de otros.

La vida es entonces como una calle comercial un día de Navidad; como la sala de llegadas de un aeropuerto, o el andén de una estación de trenes. Un transcurrir incesante de idas y venidas, de encuentros y despedidas. Algún reencuentro y algún “hasta siempre”. Y el mismo efecto que ciertas personas tienen sobre ti, tú lo tienes sobre otros. Del mismo modo que —inevitablemente— nos arreglamos para una primera cita, mostrando lo mejor de nosotras, creo que deberíamos “arreglarnos” para esos encuentros, sean o no casuales, dado que nunca podremos valorar ni medir el efecto que tenemos sobre los demás. Y viceversa. Solamente, con el paso del tiempo, sabrás quién llegó a tocarte el alma. Y posiblemente sea quien menos te hayas imaginado.

Despertar va a provocarte una crisis personal sin precedentes. Cuando hablamos de crisis, es muy conocido, además de un recurso muy asequible, recordar que en chino el concepto crisis se compone de dos ideogramas: el de peligro y el de oportunidad. En las crisis, todos corremos el peligro de perdernos para siempre, y al mismo tiempo la oportunidad de reencontrarnos, y sobre todo, de renacer.

Pasa como en los laberintos. No sé si sabes que hay laberintos de varios tipos, entre ellos, los que pueden provocar que te pierdas —el laberinto multivario—, y aquellos en los que uno se introduce para encontrarse —el laberinto univario—. Antes de Despertar, los caminos de la vida

serán para todas laberintos multivarios donde perdernos será muy fácil, a no ser que alguien nos sujete el hilo de la misma manera que Ariadna se lo sujetó a Teseo. Después de Despertar, cada vivencia, cada suceso, cada acontecimiento te mostrará su lección y lo vivirás como un laberinto univario, donde la única opción para llegar a la salida es seguir hacia delante, hacia la vida que te espera.

## Problemas de Pareja

*“Ser psicoanalista es saber que todas las historias terminan hablando de amor”.*

*Julia Kristeva*

Cuando estudié la carrera de antropología tenía muchas ideas y muchos planes. Me veía a mí misma viajando muy lejos, conviviendo con tribus remotas, estudiando su relación con lo profundo en general y con la muerte y los grandes hitos de la vida en particular, pero nunca imaginé que para lo que me serviría de verdad, sería para comprender mejor las dinámicas en las relaciones de pareja, que son alucinantes y sorprendentes.

Al fin y al cabo, el nacimiento de una pareja no deja ser el choque entre dos culturas. O entre dos miembros de dos culturas diferentes. Cada uno llega a la nueva relación con su bagaje de mitos, de creencias, incluso ritos y supersticiones propias. La antropología tiene mucho que decir en este ensamblaje cultural. Puede que, con respecto a los viajes, no lo haya hecho de la manera que planeé,—aunque he seguido viajando todo lo que he podido— pero, sin ninguna duda, mi curiosidad de antropóloga queda saciada en cada sesión.

Escucho a muchas personas en consulta ya sean solteras, divorciadas, en procesos de separación, viviendo una infidelidad o en una pareja abierta. Todas necesitan hablar de monogamia, de responsabilidad afectiva, de fidelidad y lealtad, y sobre todo, de cómo hacerlo medianamente bien para no hacer daño al otro. Todos queremos vivir ese “ensamblaje cultural” con el otro, pero no siempre sabemos cómo hacerlo.

Lo que más me llama la atención, es la resignación que observo en general en los vínculos. A veces creo que vivimos en una involución en lo que a las relaciones se refiere. Cuanto más seria se pone la relación, mayores son los miedos y por tanto, mayores son las estrategias defensivas que una y otra parte despliegan. Es lo que de una forma tan certera Zygmunt Bauman, llamó Amor Líquido, el reflejo en las relaciones personales de la sociedad líquida en la que vivimos, dónde las relaciones personales han perdido —están perdiendo— solidez, consistencia, convirtiéndose en vínculos fugaces, superficiales, dónde la tolerancia al compromiso se convierte en algo difícil de encontrar, de tolerar, o incluso de crear.

Se nos olvida que cada relación afectiva es una oportunidad impagable de crecer afectivamente. Es cierto que exponerse a la intimidad del otro es una aventura, y abrir nuestra intimidad a una persona desconocida puede parecer un abismo vertiginoso e inexplorado. Lo cierto es que el amor es una gran improbabilidad a la que deberíamos abandonarnos desde otro lugar. Hablo de abandonarnos en el mejor de los sentidos, en el sentido de dejarnos llevar, acompañar, guiar o mecer.

Amar implica coincidir en la matriz espacio-tiempo.

Y coincidir es un segundo, por eso, en el telar infinito de posibilidades cuánticas, coincidir es un milagro.

Pero aun así, cuando nos pasa nos cuesta mucho dejarnos llevar. No se ama igual en dos momentos diferentes de la vida. Una no llega igual a una relación a los veinte que a los cuarenta, a los treinta que a los cincuenta. Al amor no se llega igual siendo soltera o divorciada, desde otra relación o viuda, con hijos o sin hijos, dormida o despierta. La pareja es un lugar mágico de autoconocimiento, pero para poder conocernos desde la mirada ajena, tenemos que poder vernos a cierta distancia del otro.

Cuando llegamos a una pareja desde un lugar seguro, es decir, despiertas, con nuestros fantasmas interiores ubicados, podemos transitar el amor desde la asertividad, desde la sinceridad y desde la más pura de las intenciones, que es la de crecer con el otro, y no cambiando al otro.

En una relación, conviene repetirle a la otra parte “eh, que soy yo, que no soy tu enemiga, que soy tu oportunidad” y repetirse el mantra opuesto “eh, que es él —o ella— , que no es tu enemigo/a, que es tu oportunidad”, y esto, que es tan sencillo de escribir, es muy difícil de encontrar en la vida real, pero como el Santo Grial, existe.

Pongámonos en el caso de una pareja que arranca desde sus inseguridades, sus miedos y su historia previa —y, amiga mía, a más edad, más historia a nuestras espaldas—. Parece que una vez ensambladas esas dos vidas, uno se olvida de seguir sintiendo, o de seguir cuidando lo que siente.

Me pregunto a menudo si la gente busca el amor o busca no estar solo. A las parejas abiertas, ahora que está tan de moda el, a mi parecer, mal llamado poliamor, ¿les atrapa la sorpresa o buscan el permiso del otro para dar rienda suelta a una fantasía? Se nos llena la boca hablando de responsabilidad afectiva, de la necesidad de tener vínculos y relaciones afectivas sanas, y parece que lo que buscamos son relaciones efectivas con las que paliar el aburrimiento, con las que matar la soledad y abonarnos a la compañía los domingos por la tarde, que es cuando más parece pesar la soltería y la soledad, que, aunque no son lo mismo, comparten espacios comunes.

La resignación no es nunca una solución, porque tarde o temprano vendrá a cobrarte la multa por no haber vivido tu vida. La aceptación puede darte recursos. O darte tiempo para encontrar la salida. Pero la resignación te roba el brillo. No sé dónde te ubicas tú, pero, por favor, no te resignes.

*Cuando la mente se enamora, es temporal.*

*Cuando el corazón se enamora, dura toda la vida.*

*Cuando el alma se enamora, es eterno.*

Nadie ha dicho que sea fácil estar sola. Además, vivimos en una sociedad programada para el “2pax”, es decir, todo parece estar montado para parejas, desde la estancia en un hotel (no sé si te has detenido a observar que el precio de una habitación en un hotel estándar de tres o cuatro estrellas es el mismo para una persona, que para dos), un viaje programado, o hasta los paquetes de patatas fritas. Si encargas cena para ti sola en casa, no te asustes si te ponen dos cubiertos, independientemente de la cantidad de comida que pidas, y no te sorprendas, aunque en teoría es una práctica ilegal, si te impiden reservar para un solo comensal en un restaurante, y es que cada vez hay más establecimientos de hostelería que rechazan reservas para una única persona. Toda esta presión social empuja a muchísimas mujeres, y también a muchos hombres, a vivir presos en relaciones de pareja que no les hacen felices. Del mismo modo que una pareja conectada se multiplica, y cada uno de sus individuos crece exponencialmente, una pareja desconectada no es que se reste el uno al otro, es que se divide hasta quedarse en su mínima expresión y en el peor de los casos, hasta convertirse en su peor versión.

Por todo lo anterior, no sé si es correcto decir “vivir el amor”, ya que cada día tengo más claro que no tiene nada que ver con tener pareja. Este es un asunto recurrente en consulta. Como ya hemos dicho, vivimos en una sociedad que sutilmente, y a veces no tanto, parece premiar el vivir en pareja. Por ello, tratamos de tenerla al coste que sea, además, se castiga la soltería, por eso nos esforzamos tanto en seguir teniéndola.

Tener pareja, amor mediante, es fascinante. Es un momento trascendente de nuestras vidas. Es emocionante, apasionado, y precioso. Y por todo lo anterior, improbable. Posiblemente es uno de los mejores momentos de nuestras vidas, pues se multiplica la certeza de la conexión.

Sentimos que formamos parte de algo, y saberse amada, deseada, esperada y acompañada es sentirse viva. Pero tener pareja sin amor, en cambio, es desgastante, agotador y va apagando a sus protagonistas. Un camino directo a la pérdida de la salud, te lo aseguro.

En el amor, las matemáticas no funcionan, y un yo y un tú no conforman necesariamente un nosotros.

Para crear ese nosotros hay que poner mucha atención, cuidado, cariño que permita la creación de esa intimidad que conforma el nosotros.

Es posible que estas palabras estén creando sentires muy pendulares, en un extremo u otro, y que estés asintiendo por dentro porque te ves a ti misma en esa situación, o quizás te sientas tan y tan lejos, que no sepas de qué hablo. Pero quiero recalcar que tener pareja, en muchas ocasiones, no tiene nada que ver con el amor. Conozco demasiada gente con pareja que fusila el amor, con traiciones, constantes y mutuas faltas de respeto, silencios cortantes y fríos, con infidelidades continuas, sin admiración, y abonados a los reproches. Y conozco a mucha gente sin pareja que

respetar, admirar y amar en silencio.

Afortunadamente, también conozco parejas que se desean, que se reconocen, que se cuidan y se admiran. Que crecen de forma paralela, casi casi al mismo ritmo, que se esperan en los avatares importantes de la vida y que se acompañan sin juicios ni reproches. Si eres de estos últimos, valora el milagro que estás viviendo.

Si lo fuiste y ya no lo eres, o todavía no lo eres, recuerda que la vida puede ser otra cosa. Sigue caminando, no te resignes, y empieza a tratarte como te gustaría ser amado. En la brújula del amor, el norte es lo fácil. Dirígete siempre hacia allí.

No lo olvides: el Amor es simple, lo difícil es encontrarlo.



## La Infidelidad

*“Ojalá pudiese tener dos existencias”.*

*John Fowles, La torre de ébano*

La Infidelidad es un tema insondable, y por mi experiencia profesional, un despertador tan eficiente como doloroso. Cada cierto tiempo, una infidelidad, que siempre es polémica, copa la prensa rosa y ciertos programas de TV, y durante unas semanas el sufrimiento ajeno puede convertirse en anestesia del propio. Pero es la infidelidad anónima la que me interesa, la que quizás es la tuya. Quizás la has vivido, desde un lado, o desde el otro, o desde el tercero, porque no olvides que en una infidelidad hay tres vértices: la persona que engaña —no me siento muy cómoda escribiéndolo así, luego te explico por qué—, la engañada, y por la que se engaña. Mi experiencia me enseña que tú puedes ser cualquiera de las tres, aunque ahora mismo no te lo puedas ni imaginar. A alguna lectora leer esto puede estar aumentándole el pulso, porque sabe bien que alguna vez se juró a sí misma que ella nunca engañaría a su pareja, o que ella nunca se metería en una relación con alguien casado o en pareja, y la vida tenía otros planes para ella que no pudo, no supo o no quiso sortear. En todos estos años he aprendido que nadie está libre de ser infiel. Te sorprendería conocer los “eso no me pasaría nunca a mí” que se han convertido en “me siento culpable de no sentirme culpable por ser infiel”. La buena noticia es que existen opciones para evitar esto, siempre y cuando despertemos antes de la infidelidad, claro.

La infidelidad no avisa, llega de repente. Y la que avisa —hacerse un perfil en una red social con intención de conocer a alguien no llega por sorpresa, requiere de bastante intención, conciencia y alevosía— no es objeto de nuestro análisis, porque tiene más que ver con la consciencia de quien quiere dinamitar una relación.

Hablamos aquí de la infidelidad que llega sin avisar, en silencio, pero de forma rotunda. Quizás los más avezados pueden verla venir, igual que los animales perciben un tsunami, pero por lo general, llega por sorpresa y como esa ola gigante, hace temblar estructuras, cimientos, planes e ilusiones. Tengo mis teorías sobre la función —o la causa— de una infidelidad, pero lo que tengo claro es que lo más importante de cara a un desenlace u otro, es la gestión que se hace de la misma. Si se acepta, si se niega, si se relativiza, si se ignora, o si se es honesta con una misma. Ahí es donde la infidelidad se convertirá en una oportunidad, o en una colisión.

Una pareja nunca será la misma después de una infidelidad, y son ellos, sus protagonistas, los que tienen la capacidad de decidir si quieren integrar sus nuevos “yoes” o dejarse marchar. Y para eso es necesaria la honestidad.

Eso es lo que hace tan difícil la gestión de la infidelidad, porque en algún momento de la evolución parece que dejamos de ser honestos con nosotros mismos. Cuídate con eso. La honestidad es la llave a la fidelidad más importante: a ti mismo. A ti misma. Por esta razón, no veo demasiado claro hablar de engaño cuando nos referimos a una infidelidad. Por supuesto, que entiendo perfectamente el sentido y la traición que se esconden en ella. Pero ¿y si ser infiel es un acto de coherencia con una misma, con uno mismo? Todos somos poliédricos, un compuesto de múltiples facetas que conviven en nuestro cuerpo. Es imposible alimentar todas y cada una de estas facetas, por lo que aquellas que dejemos de alimentar, irán apagándose hasta casi desaparecer. Y digo casi, porque no desaparecen del todo. Quedarán ahí como dormidas, enterradas bajo todos los sustratos de nuestro ser, hasta que una resonancia externa las despierte y con ella despierte el fantasma de la infidelidad.

Si le preguntas a una amiga que esté siendo infiel en este preciso instante cómo se siente, te dirá, rotundamente, “me siento viva”, quizás continúe con un “me siento deseada” o un “me siento vista”. Y si es un hombre el que está siendo infiel, te dirá lo mismo.

La infidelidad, cuando eres tú la infiel, te despierta porque te recuerda aspectos de ti que abandonaste. Una infidelidad no empieza con un “qué buena estás”. Comienza con un “qué interesante eso que has dicho hoy en la reunión” (te sorprendería —o no— la cantidad de infidelidades que se dan en los lugares de trabajo) o con un “me encanta tu punto de vista, siempre tan original”. Por supuesto que también ayudan los “qué bien te queda ese pantalón” o “qué bien vestida vas siempre”. Por fin, alguien te ve. Quiero decir que alguien ve a la mujer. No a la madre. No a la esposa. Ni a la responsable de recursos humanos o la jefa de estudios, ni a la jefa de departamento, ni a la secretaria. Ni a la hija, ni a la hermana. Te ven a ti. Alguien ha encontrado una fisura entre todas tus máscaras, y por esa pequeña fisurita salen destellos de tu verdadera luz, de lo que de verdad te gustaba hacer, de lo que realmente te hacía vibrar. Alguien te ha encontrado, y te ha reconocido. Y te ha recordado quién eres, como la selkie cuando recuerda quién es realmente. Y, en ese preciso momento en el que alguien te reconoce, estás tan encontrada como perdida a la vez.

Por si no conoces a las Selkies —o mujeres foca— te hablo de ellas. Es uno de mis mitos favoritos. Aparece en lugares como norte de Escocia, Islandia, costas escandinavas y, especialmente, en las Islas Feroe, donde de hecho, en una de sus dieciocho islas, tienen una imponente escultura en la misma piedra en la que las mujeres foca se deshacían de sus pieles y bailaban toda la noche. Como en todo mito, hay varias versiones. Las selkies son mujeres de carne y hueso, como tú y como yo, que tienen una doble naturaleza, porque también son focas. En la versión feroesa del mito, un hombre, enamorado de una de estas mujeres, aprovechando una incursión de la selkie a tierra firme, escondió su piel de foca, lo que la condenó a quedarse en tierra, casarse con él y tener hijos. Ella, en su versión mujer, nunca fue infeliz, pero tampoco feliz, porque habitaba en ella una nostalgia inexplicable pero rotunda. La mujer-selkie siempre echa algo de menos, aunque no sepa ponerle nombre: ella añoraba su vida en el mar.

Un día, años más tarde, y de absoluta casualidad —no sé si te has dado cuenta de que las cosas importantes en nuestra vida suelen pasar por casualidad— encontró la piel de foca donde su marido la tenía escondida, y ansiosa y despierta, se la vistió de nuevo, con una consecuencia inevitable: lo abandonó todo, para volver al mar, a su lugar. Los hijos de una mujer foca tienen su misma condición, así que se los llevó también de vuelta al mar.

Cada vez que puedo cuento esta historia, porque creo que refleja a la perfección lo que nos puede pasar cuando nos alejamos de nuestra esencia, de lo que verdaderamente somos. Como digo muchas veces, “no se puede no ser lo que se es”. Y esta bendita maldición es muy peligrosa.

La Selkie le fue infiel a su marido al recuperar su esencia. He visto a numerosas mujeres recuperar su esencia siendo infieles, y eso me preocupa mucho, porque en muchas ocasiones la infidelidad no es cuestión de dos. En muchas ocasiones, además de la pareja, hay niños, familias implicadas, amigos, y toda una red de apoyo que se ve tocada cuando una pareja se rompe.

Cuando esto sucede, siempre trae consecuencias, como una onda expansiva, que afecta a muchas personas y a muchos niveles. Pero también he visto cómo, más tarde, una pareja rota puede reencontrarse en lugares comunes. Y es precioso ver cómo, a pesar de que un matrimonio pueda romperse, la familia sigue unida. Ahora bien, cuando una pareja se separa por una infidelidad es más probable que se rompa también la familia. Y debemos evitar eso a toda costa, porque las consecuencias de un divorcio por infidelidad pueden afectar a varias generaciones futuras.

Estoy intentando que las mujeres —y también los hombres— puedan encontrar su esencia sin llegar a ser infieles y sin poner en riesgo a sus familias. Piénsalo. Recupera tu piel de foca y vuelve a tu “medio”. Perderse a uno mismo es la peor de las pérdidas que podemos vivir. Creo que deberíamos vivir con más atención, para protegernos de nuestro propio autoabandono. Observo a menudo que, tarde o temprano, todo el mundo pasa por un “período de vulnerabilidad a la infidelidad”, (yo lo denomino amablemente así), que sería rotundamente evitable si no olvidáramos algunas facetas de nosotras mismas. Es lógico pensar que si tenemos integradas, reconocidas, cuidadas y alimentadas todas nuestras parcelas, no va a tener que venir nadie a hacernos sentir que estamos vivas. Cuando estás viva, nadie tiene que recordártelo. Cuando vives dormida, alguien tiene que venir a recordarte despertar. Y no necesariamente esa persona va a ser tu pareja. Ese es el problema.

El (o la) amante es siempre un mensajero. Trae el mensaje de la vida que se dejó atrás o que se dejó de lado. A veces es un despertador. Nos despierta del sueño, de una vida quizás aparentemente ideal, pero que en algún momento dejó de tener que ver con nosotras y con quien somos en realidad. Si eres capaz de descifrar el mensaje, habrá tenido un sentido. Si te ha despertado, puede que la transición de una vida a la otra, de la vida durmiente a una vida despierta, te provoque una intensa crisis personal.

Conviene recordar que en la infidelidad no se elige entre una parte u otra (el marido/mujer vs el/la amante). En realidad, la vida te plantea la encrucijada entre dos versiones de ti misma, de ti mismo: tu versión con tu marido o con tu mujer o la versión de ti misma/o que se despliega con el amante. Esa difícil elección que sientes que te paraliza no es hacia fuera, es realmente hacia tu interior, lo que hay que fuera es lo que pone la luz en lo que escondiste dentro.

Y cuando el infiel, o la infiel, es mi pareja, ¿qué pasa? ¿Se puede realmente volver a amar a tu pareja después de una infidelidad? A pesar de su prevalencia —existen datos que afirman que España es el país más infiel de Europa—, la infidelidad es el tabú más frecuente en las relaciones de pareja. No se habla demasiado de ella, pero existe, y con mucha frecuencia, o al menos eso es lo que vemos los psicólogos en consulta. Una piensa que no le va a pasar nunca, pero un día, sucede, y ojo, en cualquiera de las dos direcciones: o la comete tu pareja, o la cometes tú, o al

menos te asomas a esa vulnerabilidad, una zona liminal que tarde o temprano se cruzará en tu vida.

Como ya hemos dicho, en la infidelidad, lo crucial es la gestión, y como en toda crisis y como en todo vínculo, se te ofrece la doble oportunidad de tomar conciencia de algo. O de lo que te falta, o de lo que necesitas, o de lo que buscas, o de lo que no sabías que necesitabas. Si tú eres la persona a la que han engañado, la vida te pone ante la lección de situarte delante de un espejo implacable que te dirá lo que hiciste mal —si es que hiciste algo mal, no tiene por qué— o lo que no hiciste, o lo que diste por hecho. La infidelidad es una de las pruebas más salvajes a las que va a enfrentarse la pareja, y como soy de las que piensa que toda prueba entraña lecciones, debemos aprender la lección, y con la mejor nota posible si queremos pasar de curso.

La infidelidad puede partirse en dos, o tres, o en mil pedazos, pero también te da la oportunidad de recomponerte en tu mejor versión, con todo lo que eso significa. Si, por otro lado, eres tú la infiel —del latín *infidelis*, "que no tiene lealtad"— tienes, como ya hemos visto, también una gran oportunidad de recordar quién eres, y de qué eres capaz. Y eso es, igualmente, otro tipo de conciencia interesante.

He visto muchas parejas que han encontrado su mejor versión después de una infidelidad. Y en ocasiones, una de las dos partes —la que fue engañada—, no lo ha sabido nunca. Lo que es imprescindible es que la persona que comete la infidelidad despierte a la vida que no quiere, y rehaga la vida que necesita, a ser posible con su pareja.

En Zagreb existe uno de los museos más curiosos, y sin duda emocionantes, que he visto nunca: el Museo de las relaciones rotas. Es un museo del duelo. Del dolor que queda cuando la ilusión de una pareja se rompe como un vaso de cristal. Cientos de relaciones rotas resumidas en un único objeto: las llaves de la casa a la que nunca se regresó. El libro que tenía a medias cuando me dejaste. La última botella de champagne con la que brindamos. El muñeco que me regalaste en la primera cita o la bufanda que llevaba el día que me dejaste y que yo me acababa de comprar. Relaciones rotas por rupturas sentimentales, pero también por la muerte de uno de los dos —esa era la sala más triste y dolorosa—. Es increíble el poder de la emoción. Y es increíble cómo una emoción convierte en sagrado cualquier objeto, por simple que este sea. Si un día viajas por Croacia, no dejes de visitar este lugar. Te recordará "que todos somos los otros". Me consta que hacen exposiciones temporales en otras ciudades del mundo, pero créeme, tienes que ir. Te hace sentir y te hace pensar, y te das cuenta de que, sin duda, el objeto más valioso al final de una relación siempre será el que fue el más sencillo, el más anecdótico. Porque lo esencial es siempre lo verdadero. Por eso, cuidar una relación es la extensión de haber sido capaces de no olvidarnos de nosotros mismos.

Al respecto, una pregunta que me hacen frecuentemente, trata sobre los corazones rotos. Llevo pensando en ello desde que me lo rompieron la primera vez a mis veintipocos (me lo han roto más de una, y personalmente, cuando ha pasado me ha dolido más el estómago que el corazón, lo digo por si esto le sirve a alguien). Veo en consulta, día sí día también, las consecuencias de un corazón roto (o de un estómago destrozado), de la ilusión hecha añicos y de los sueños del amor romántico convertidos en pesadilla. Sobre si uno puede superar todo esto la respuesta es rotunda: sí. Sin duda. Requerirá de más o menos tiempo, pero sí. Un día te despiertas y el dolor ya es pasado. Lo que no puedo asegurar es que no deje cicatriz.

Hace unos años, mi hijo era todavía muy pequeño y en una de sus preguntas-flecha, así, sin anestesia, me preguntó si se puede morir de amor. Aunque me dejó K.O. unos cuantos días, y salí del berenjenal diciéndole que en realidad, de lo que se muere es de falta de amor, sí que me quedé pensando en su pregunta. Todos hemos escuchado historias de matrimonios muy longevos que han muerto —sin patologías previas— con días de diferencia. De personas que se van apagando poco a poco en su viudedad, o en su soledad. Hay rupturas muy traumáticas que dejan a una de las dos partes dañadas, y no únicamente de forma psicológica. Y hay abandonos más traumáticos que el peor de los golpes físicos. Acostumbro a hacer la misma analogía a mis pacientes víctimas de estas rupturas tan abruptas: “si te hubieras caído de un octavo piso, hoy no irías a trabajar. Estarías en el hospital con unos cuantos huesos rotos”. Las rupturas emocionales no se ven en una radiografía, no dejan ningún hueso roto ni ningún rasguño, pero dejan tu cuerpo con el mismo impacto de dolor que la caída de un octavo piso.

A estas alturas sabemos que la resiliencia es la cualidad de algunos materiales de volver a su forma natural después de un golpe. Y, del mismo modo, hay corazones resilientes y otros que no. Los hay de goma —muy resilientes— y los hay de hierro —poco, aunque la literalidad nos diga lo contrario—. Que un corazón sea más o menos resiliente dependerá de muchos factores, así que nunca hay que dar nada por hecho.

Hay corazones muy resilientes en la infidelidad, por mucho que a veces cueste comprenderlo, cada historia tiene su intrahistoria. Otros parecen de hierro, pero el hierro no es maleable y una vez que son dañados quedan marcados para siempre, ya sea en la decepción, la traición, la falta de respeto o de valoración. Tiene mucho que ver con el lugar donde da la flecha. Todos tenemos un punto ciego ahí, cada uno su propia vulnerabilidad, y si la flecha te da ahí, en una herida previa, la resiliencia poco tendrá que hacer. Conocernos es importante para comprender cosas como esta.

Es triste reconocer que a veces con el amor no basta, que en ocasiones no es suficiente con quererse. El ritmo de la evolución personal de cada uno es determinante.

Recuerda:

A veces no se trata de querer al otro, es necesario quererse a uno mismo.

## La Enfermedad llama a la puerta

*“La verdadera medida de la vida no se encuentra en su duración,  
sino en la calidad de los momentos que vivimos”.*

*La muerte de Iván Ilich*

*Lev Tolstoi*

En el tablero metafórico existencial del Juego de la oca esta es una de las peores casillas, equivalente al pozo. Cruel donde las haya, la caída en el pozo es un golpe de muy mala suerte. Los dados del azar te precipitan al abismo y el jugador, que sigue en la partida, es ahora un mero observador. Así me han descrito su experiencia en la enfermedad cientos de mujeres en los últimos años: una vida disociada dentro de la vida que sigue, a mi alcance, pero sin mí.

Considero honesto recordar que en ocasiones la enfermedad —el momento vital en el que aparece, su gravedad o cronicidad, su nombre y apellidos— puede favorecer el efecto contrario al despertar, es decir, la sedación. Cuando la vida se desmorona y eres presa de la más absoluta indefensión, querer cerrar los ojos y descansar es absolutamente comprensible. Tampoco voy a defender que la actitud desde la cual afrontes la enfermedad va a determinar su curso, porque desgraciadamente, no me lo creo. He conocido personas muy indiferentes a su enfermedad que la han superado, y otras optimistas, desbordantes de vida y ganas que han sucumbido. Creo que la enfermedad forma parte del camino de cada cual, y siendo que la enfermedad no da tregua y nos expone a tratamientos, palabras, pruebas que ahora no imaginamos, hacer algo con toda la parafernalia inevitable de la enfermedad es un umbral que podemos —como todos— decidir traspasar o no.

Un día tu vida da un giro de 180°. Esa mancha en tu piel ha cambiado de forma. O quizás has encontrado en tu pecho una pequeña protuberancia. O algo en la analítica no ha salido bien. O has ido a urgencias por un dolor en la cabeza, o en el estómago, y ya te quedas ingresada. O te has caído de la bici y al hacer una radiografía para ver el estado de tu clavícula ha aparecido una sombra sospechosa en tu hueso.

Cuando la enfermedad llega a nuestra vida suele hacerlo de repente, y nos atropella con la sucesión de pruebas, tratamientos e intervenciones que vienen después. Tu cuerpo comienza a ser el campo de batalla donde un tumor lucha contra un tratamiento, donde lo que te cura te deja machacada, y donde tu vida hace todo lo posible por reiniciarse. Cada cicatriz marcará una parte de tu camino en esta lucha. Las cicatrices son las muescas del tiempo; la certeza de que algo que se abrió, sangró, y se cerró. Las cicatrices son los mojones de nuestra historia. Marcan lugares inevitables de paso, pequeños grandes hitos de nuestras historias particulares. Algunas son muy pequeñas, casi invisibles, pero que te anclan a aquello que tanto dolor te provocó, y que quedó atrás. Hay cicatrices de vida, cómo las cesáreas, y cicatrices de casi muerte, como la que abrió tu

cuerpo en una pelea entre la vida y la muerte.

Las cicatrices transforman nuestra estética, y la enfermedad transforma nuestra esperanza y nuestra relación con la vida.

Pero esa transformación, nos da forma.

Nos recuerda quiénes somos, quiénes fuimos, y en algunos casos, quién podríamos haber sido.

Nada es —y no debería ser— igual después de un cáncer. La vida te pone en una zona peligrosa, donde se pierde la estabilidad de un suelo firme, donde lo que te cura te hiere. Donde el futuro, se difumina. Donde el presente retumba. En muchos casos —afortunadamente— esa zona gris quedará atrás y la vida seguirá adelante con muchas lecciones aprendidas, algunas certezas y muchas dudas. No dudo de que las pacientes de cáncer de mama, o de ovarios o de pulmón o de lo que sea, son grandes luchadoras, pero como ya he anticipado, no me gusta esa afirmación de “perdió la batalla” que utilizamos, puede que con buena intención, para referirnos a quienes no tienen la opción de continuar el viaje de la vida. De algún modo, empezamos a morir el mismo instante en el que nacemos, y el cáncer muchas veces trae el recuerdo de esa finitud. De nosotras depende hacer que esa finitud que todas transitamos, tenga algún sentido y mucha, mucha luz. Honremos viviendo a las que luchando nos recuerdan que mañana podemos ser nosotras mismas.

Todas las personas que he conocido con cáncer<sup>1</sup> han realizado una serie de cambios en su vida. Principalmente cambios en la alimentación, después en sus hábitos de vida, y por último, cambios sociales. Con otras palabras, han dejado de consumir ciertos alimentos y han reforzado el consumo de otros, han hecho todo lo posible por mantener el estrés a raya, y por último, han sido mucho más selectivas en sus relaciones sociales, porque si lo piensas, cuánto tiempo se nos va compartiendo con personas que no necesariamente nos cuidan o nos aportan.

He visto esto tantas veces, que no puedo evitar pensar en ello a menudo, por lo que, a mi ritmo, y siempre en la medida de mis posibilidades, he intentado aplicar esos mismos cambios. Al fin y al cabo, sospecho que los otros somos nosotros en otro momento de la vida, y me gusta siempre tener los deberes hechos.

Por otro lado, son varios los estudios y libros que documentan los principales arrepentimientos de las personas antes de morir. Si la mayoría de dichos arrepentimientos versan sobre lo mismo, ¿no será una pista impagable para los que estamos todavía aquí?

Los arrepentimientos en los que coinciden muchas de las personas que están en el lecho de muerte tienen que ver con varios Ojalá<sup>2</sup>:

Ojalá me hubiera atrevido a vivir una vida acorde a mi forma de ser, y no la que otros diseñaron para mí; ojalá hubiese trabajado menos y hubiese dedicado más tiempo a hacer las cosas que me gustaban o a estar con mis seres queridos; ojalá hubiese expresado más mis sentimientos; ojalá no me hubiese alejado de algunos amigos; y ojalá hubiese sido más feliz.

Añado que ojalá hubiésemos mirado más a los otros, porque en sus vivencias nos dan lecciones de lo que nos puede llegar (o no), pero ante lo que vale la pena estar preparados. Recuerda que lo inevitable es, en la mayoría de las ocasiones, cuestión de tiempo.

En el principio de mi vida profesional, estuve unos años trabajando con enfermos terminales. No era un trabajo fácil y mirándolo con la experiencia y la objetividad que te da la distancia del tiempo, creo que no era un trabajo para una recién licenciada, por mucho que esa jovencita tuviera dentro de sí todas las ganas del mundo.

No obstante, lo hice con toda la seriedad que requería y toda la que pude poner, que no fue poca. Aprendí muchísimo, y aprendí cosas que no están en los libros, por mucho que después me formara en cuidados paliativos o devorara todo lo que caía en mi mano sobre antropología de la muerte y del dolor. Mi mirada sistémica sobre la enfermedad se construyó durante aquellos años, y la necesidad de incorporar el enfoque transpersonal tanto en la enfermedad como en la muerte tiene también su origen en aquella época.

Si algo aprendí entonces fue que, al final, lo que más nos va a afectar no es solamente el dolor, que los opiáceos se van a encargar de mantener a raya, si no los reproches que nos hagamos a nosotros mismos por las cosas que no hicimos y por las que no dijimos.

Este dolor afectivo también aparece cuando perdemos a un ser querido, por lo que qué tal si hacemos un poco más de sitio en nuestra existencia a expresar un poco más lo que sentimos, e implicamos sin miedo a los protagonistas de esos sentimientos.

El arrepentimiento puede ser una emoción muy reparadora, siempre y cuando no nos invada al final del todo, cuando estemos en paliativos. No se trata de vivir como si no hubiera un mañana; se trata de vivir como si hoy fuera lo más importante que tienes.

Además de todos los posibles arrepentimientos que hemos visto, hay una afirmación que siempre que he estado cerca de una persona en sus últimos días he podido escuchar. Y esa afirmación es: “recuerda que nada es tan importante”. Lo he escuchado tantas veces que ese “tan” es tan inmenso que resuena en mi interior como el tañer de una campana, retumbando exactamente igual dentro de mí.

Acompañar a un ser querido, y en definitiva, a cualquier persona en sus últimos días, nos da la oportunidad de abrir los ojos y recordar que todos somos pasajeros, en la primera acepción de la palabra. Somos seres fugaces y transitorios, temporales y perecederos, llenos de vida y a la vez llenos de muerte. Lo que hagamos con todo eso, depende de nosotras. Podemos vivir pensando que tenemos todo el tiempo del mundo, o podemos vivir con la coherencia de estar de paso sabiendo que se nos recordará por lo que hicimos sentir, y no por nada más.

Vivir Despierta no va a evitar que enfermemos, quizás pueda repercutir en nuestra salud y retrasar la manifestación de alguna enfermedad de las denominadas autoinmunes, que tanta y tan directa relación tienen con el estrés psicológico, pero sí sé que vivir despierta va a paliar el sufrimiento.

Vivir Despierta es una invitación al asombro, al sentido y a la trascendencia, a la mirada atenta a lo que nos rodea, y a la mirada amable hacia ti misma. Si consigues todo eso, estarás invitando a



los demás a lo mismo. Podemos proponernos crear una ola expansiva de todo esto.

Nada es tan importante.

Lo único que de verdad importa es lo que sientes por ti misma y lo que le haces sentir a los demás.

## **Duelos. El Camino de las Pérdidas.**

*“La gente que ha perdido hace poco a un ser querido tiene una expresión peculiar, que tal vez solo reconocen quienes han visto esa misma expresión en su propia cara”.*

*Joan Didion, El año del pensamiento mágico.*

Existen muchos tipos de duelos. El duelo remite a ese dolor que sentimos cuando perdemos a alguien o algo importante. Y todas sabemos que existen diferentes maneras de perder

a un ser querido. La que más nos lacera y puede aniquilar partes muy profundas de una, es sin duda la muerte, porque sabemos que con ella el único para siempre es un nunca más. Cuando muere un ser querido —humano o animal— comprendemos que el nunca más es para siempre, y eso es muy difícil de asumir para el ser humano, y más en una cultura como la nuestra que le da la espalda a la muerte.

La muerte es el principal tipo de duelo socialmente reconocido, pero existen más formas de perder a un ser querido, como por ejemplo, cuando nos mudamos de país, por la causa que sea, ya sea por la búsqueda de un trabajo mejor, huyendo de una guerra o de diferentes amenazas. Hay quien deja su país de origen por seguir a su enamorado o enamorada, pero aun en los “exilios por amor” existe el duelo por la familia y los recuerdos que se dejan atrás.

Otro de los duelos más frecuentes que vemos los psicoterapeutas, son las separaciones y divorcios, especialmente cuando son abruptos e inesperados. Hay rupturas que se dan en varios actos, y son separaciones muy largas que pueden durar años y años, a veces a causa de una infidelidad que precipitó la crisis y se ha intentado remontar, aunque sobre todo veo este tipo de “desacoplamiento sentimentales” en parejas que se desgastan con el tiempo, que no saben gestionar las presiones del entorno, o las presiones de algunos familiares disonantes, que parecen tener un particular interés en que la pareja se rompa, y la pareja en cuestión no sabe lidiar con todo esto.

En el caso de las rupturas sentimentales, el duelo puede ser muy difícil porque la persona amada deja de existir para ti, pero sabes que vive para el resto del mundo. Y gestionar la imposibilidad de acceder a la persona que se ama, es equivalente a un duelo al cuadrado.

Algo parecido sucede cuando la pérdida es la de una amistad, de una amiga o amigo que de repente deja de contar con nosotras. Se habla muy poco de las rupturas entre amigos, y en cambio, tiene un impacto personal significativo, equivalente a algunas rupturas sentimentales.

Otro duelo del que se habla en pocas ocasiones, y que en cambio oigo en consulta con más frecuencia de la que desearía, es el que sobreviene cuando una o varias hermanas dejan de hablar a otra y la someten obligatoriamente a una especie de destierro afectivo muy difícil de digerir para la persona que es “excluida” así del sistema familiar. Cuando el vínculo entre hermanas se

rompe, se excluye a una de ellas, tanto del vínculo como de la historia familiar. Es un duelo muy delicado, intrincado y complicado, tremendamente profundo, y desgraciadamente cada día más presente en la vida de muchas personas. Es muy difícil de asumir que los hermanos, que unas hermanas, se dejen de hablar, de saludar, o que se conviertan en desconocidas, y que roben con ese agresivo silencio impuesto muchos años de historia familiar compartida. Aunque cada uno de los duelos, dado el efecto que tienen sobre nuestra vida emocional, merecería un capítulo completo, los vamos a trascender quedándonos con la idea que nos ocupa: ese insondable sentimiento de pérdida que nos convierte en personas deambulando en busca de un suelo firme.

Las pérdidas nos dejan desnudos, con la piel vulnerable. En un duelo, todo nos duele, incluso una caricia. Los abrazos nos duelen porque nos recuerdan aquellos que no recibiremos jamás. Nos dejan descolocados y aturcidos. Ya hemos equiparado una pérdida a caer desde un octavo piso. Si no te mata, te dejará rotos unos cuantos huesos y mucho dolor durante varios meses. Un duelo es una travesía del desierto donde tu mochila carga únicamente con tus emociones, para que las gestiones como puedas. La única forma de atravesarlo dignamente —los duelos no se superan, se atraviesan— es, conociendo de antemano los peligros que nos acechan en ese desierto.

No tengo ninguna duda de que si existiera el escáner de los dolores del alma, veríamos el impacto de un duelo con la misma claridad con la que se ve un tumor o la expansión de una metástasis.

Por otro lado, y no es por deprimir, te garantizo que todas y cada una de nosotras vamos a pasar por varios de estos duelos a lo largo de nuestra existencia, y algunos nos noquearán más que otros. De hecho, me atrevo a preguntarte, ¿cuántos llevas ya? ¿cuál ha sido el duelo más incapacitante y doloroso para ti? Posiblemente tenga que ver con la muerte, con ese para siempre que se convierte en nunca más y ese sueño eterno del que somos excluidos.

La palabra “cementerio” se origina del término griego koimeterion y significa “lugar para dormir”. En muchos lugares, y en muchos momentos de la historia, se ha considerado que eran lugares de reposo para el cuerpo, puesto que el alma continuaba su transición. Todas las culturas han tenido y tienen que decir algo sobre la muerte, ese momento de trascendencia que hacemos esfuerzos titánicos por ignorar, y que en cambio, siempre nos está rondando. A veces me pregunto qué es lo que realmente nos da miedo, si la muerte, o vivir de forma plena. Posiblemente ambos, y sean dos miedos diferentes. En cualquier caso, vivir recordando que cada día está lleno de un cúmulo infinito de improbabilidades, entretiene y fascina. Te lo recomiendo. Por lo menos inténtalo.

Todos tenemos un muerto, y quizás más, a los que velar en uno de estos lugares para dormir. Ir a verlos, aunque

sea una vez al año, nos da la oportunidad de honrar recuerdos, herencias intangibles y memorias olvidadas en algún rincón del inconsciente.

Cuando llevamos flores a un ser querido que nos dejó le estamos diciendo no solo que le recordamos, también le damos las gracias por todos los momentos compartidos. También le contamos nuestros últimos logros, y le reconocemos que a veces vivir sin ellos es muy cuesta arriba. Les ponemos un poco al día de política internacional, pero sobre todo de los acuerdos

personales a los que hemos llegado en su ausencia. Les hablamos del cambio climático, pero también de los huracanes interiores y los vientos del sur que barren las emociones y algunas ganas. Pero aquí seguimos. Unos en un plano, otros en este, con la curiosidad de desvelar el sentido de todo esto, aunque empiezo a presentirlo.

Recuerda:

Honrando la vida que fue, honramos también la magia de estar vivos.

Pensar así en la muerte me permite valorar la improbabilidad de existir, y me conecta con lo trascendente. La trascendencia es, de algún modo, la conexión con la improbabilidad de la vida. Es lo que me permite verla y por tanto, valorarla.

Yo no sé lo que hay después de la muerte, pero sí sé lo que hay antes de ella, y creo que hay que celebrar el milagro de estar vivos y honrar la vida de los que se fueron viviendo todo lo que ellos no pudieron hacer, y además, celebrándolo —lo que solamente es posible cuando ha amainado el dolor punzante de ciertos duelos, de ciertas pérdidas—. Porque todos tenemos un muerto, o dos, o más, a los que honrar, pero seguramente tenemos más vivos a los que cuidar, empezando por nosotras mismas.

Todas las culturas del mundo buscan un espacio donde puedan confluir los dos mundos, el de los vivos y el de los muertos. En la mayoría de los lugares coincide la fecha con el primer día de noviembre. Puedes llamarlo Samhain, Noche de muertos, Halloween, Día de Todos los Santos o Pchum Ben, pero absolutamente todos “celebramos”—allí y aquí— lo mismo, que es el recuerdo del privilegio de estar vivos. También creo que recordamos a los que no están porque en ese recuerdo nos reconstruimos a nosotros mismos.

Me pregunto:

¿Cuánto se llevan de nosotros los que se van?

Creo que es lo que, entre otras cosas, todos intentamos responder esa noche en la que en tantas latitudes del planeta, la frontera entre los vivos y los muertos, parece abrirse.

Hay un poema de Khalil Gibran que me encanta y emociona, titulado Arena y espuma. Me parece un poema vivo, o quizás un poema oráculo, porque siento que cada vez que lo leo es diferente, lleno de lecciones humildes y al mismo tiempo profundas, que acaba con una frase que me hace temblar “Sólo el amor y la muerte cambian todas las cosas”.

El Amor y la Muerte son nuestra alfa y nuestra omega. Las dos grandes improbabilidades de nuestra existencia son la Vida y el Amor, y la muerte es la que da valor a la primera. El amor y la

muerte son nuestro origen y nuestra meta. Un medio y un fin.

El amor, en definitiva, nos permite sentir —o recordar—, que formamos parte de algo, y el sentido de pertenencia es una necesidad humana primordial. Hablo de amor y pienso en el romántico, por supuesto, pero también pienso en el amor de dos hermanas, o de una madre, un padre y sus hijos, y en la amistad.

Cuando el amor llega a nuestra vida —en cualquiera de sus maravillosas y múltiples manifestaciones— todo cambia. Y para mejor, y si sabemos hacerlo bien, para siempre. Uno nunca vuelve a ser el mismo o la misma después de ciertos encuentros.

Y cuando la muerte llega a nuestra vida, lo cambia todo por completo, también para siempre. Es imposible volver a ser la misma, después de ciertas pérdidas, porque cuando se va alguien a quien queríamos, también se va una parte de nosotras. Y entonces, cuando estás intentando reconstruirte de este último gran cambio, el que trae la muerte, cuando el dolor parece instalarse, un día te das cuenta de que existe un antídoto: el Amor. Recordar con amor a la persona que se fue, lo compartido, lo vivido, nos salva una vez más, y nos cura. Y de nuevo, el cuento vuelve a empezar: el alfa y el omega. El camino y la meta. Porque definitivamente, solo el amor y la muerte cambian todas las cosas.

Un duelo es ese territorio inexplorado en el que lo único que es “para siempre” es un “nunca más”. No hay mapas. Las brújulas no funcionan en ese terreno lleno de subidas y bajadas. Es un lugar sin cobertura. Y muchas veces sin luz. Si alguna vez has transitado un duelo, sabrás de lo que hablo. Y si todavía no lo has hecho, guarda estas palabras, quizás te sirvan. Nuestra vida se compone de amores y desamores entrelazados. De lo que no ha pasado y de lo que ha sido, de idas y venidas. Y al final, las cosas resultan que parecían responder a un “plan”.

Como hemos visto anteriormente, a veces ese plan, ese sentido oculto, ese despertar sutil, te desvela donde menos te lo esperas, como delante de un cuadro, o quizás viajando. Cuando viajo me gusta callejear y perderme, y también visito cementerios (y supermercados). Puedes obtener mucha información de un lugar por el modo en el que tratan a sus muertos, por cómo y cuándo son los funerales, o el respeto posterior a la tumba. Por eso, en la medida de mis posibilidades, y siempre desde el más absoluto respeto, me gusta escaparme a un cementerio. No busco tumbas de famosos, a mí las que me interesan son las anónimas, las lápidas con nombres ajenos que un día alguien talló y que recuerdan vidas que como la tuya y la mía, estuvieron plagadas de ilusiones y desilusiones, de sueños cumplidos y, seguro que también, de un poco de indefensión.

Paseo por los cementerios y paseo por las calles, porque he aprendido que es en esos paseos sin rumbo donde ocurren las serendipias, y donde, por tanto, una encuentra lo que no sabía que buscaba. Me gusta cazar las señales del entorno, del mismo modo que otros cazan mariposas. Y así, callejeando por la ciudad de La Antigua, en Guatemala, encontré una calle con un nombre muy explícito “La Calle de los Duelos”. Entre tú y yo, en una ciudad colonial como La Antigua es muy posible que esos duelos se refieran a la primera acepción del término, a la del combate, pero como siempre me gusta hacer una doble lectura de lo que veo —la literal y la metafórica— la traigo a colación para los duelos que aquí nos ocupan.

Me pregunto quién no ha habitado en esta calle alguna vez. La real, en La Antigua, era una calle

incómoda, empedrada y de doble vía, exactamente como son los duelos. Ese territorio inexplorado que nos espera a la vuelta de la esquina en cualquier existencia. Nadie se va a librar. Los duelos nos colocan ante el abismo de la ausencia. Nos ponen delante del espejo más sincero de todos. Los duelos no se evitan, se transitan. Son como ese túnel estrecho y oscuro que debes atravesar para cruzar una montaña que, de otra forma, sería infranqueable.

Un duelo tiene muchas aristas, y muchos comienzos. Así como muchos finales, aunque solamente uno es el importante: el día que asumes que ya no serás la misma persona que comenzó ese tránsito. Ni siquiera tengo claro que seamos mejores personas después de un duelo. Existen travesías del desierto muy inspiradoras, y otras realmente agotadoras, —de las que salimos con más arrugas, más canas, con otro rictus, y con otras ganas— pero sí tengo claro que mientras estemos vivos, la vida deberá ser vivida, usada, gastada y vista, con la expectación de lo improbable. Todas hacemos intentos, mejores o peores, para gestionar estos momentos liminales. Aunque, ya es hora de asumir que hay duelos que no acabarán jamás, de hecho, no terminan nunca, recuerda que se atenúan y se aprende a vivir con ellos. Pero ya no serás la misma persona que fuiste antes de ciertas pérdidas, ni por dentro y puede que tampoco por fuera. Los Ndani son un claro ejemplo. Uno de tantos.

Los ndani son una tribu de Papúa Nueva Guinea que tuve que la suerte de visitar hace unos años. Ir a Papúa —parte de Irian Jaya— es el sueño de muchos antropólogos, o de cualquier viajero impenitente, y a veces los sueños se convierten en recuerdos.

Tengo algunas de las fotos de ese viaje en mi consulta y a veces me detengo a mirarlas. En una de ellas, un hombre prepara el fuego en el que cocinar el cerdo sacrificado para la ocasión. Sujeta con sus manos un trozo de hierba que empieza a prenderse. Otro hombre sujeta un cigarrillo que se lleva a la boca. Un inmenso colmillo de jabalí que atraviesa su nariz encuadra el gesto, y al mirar su mano, podemos ver un dedo amputado. Los ndani, cuando pierden a un ser querido antes de tiempo —tengo entendido que lo hacen también cuando muere alguien más joven que ellos— se amputan las falanges de los dedos con un hilo, para amortiguar con el dolor físico el dolor psíquico. La amputación transforma, marca y anestesia el dolor del alma. Una manera bastante radical de afrontar un duelo, pero al mismo tiempo, explícita y honesta.

Después de una pérdida que nos llega de imprevisto, sin avisar, sin tiempo para digerir, y aunque nos haya avisado o la hayamos “digerido” es increíble cómo el dolor emocional se siente físicamente. Es un dolor lacerante, que convierte tu piel en algo frágil. El aire —que ya nunca compartirás con el ser querido— te duele. Respirar cuesta, y caes en la convicción del error, del fallo en el sistema. Del “no puede ser”. Después, todo esto pasa, como todo en la vida y la herida deja una cicatriz con la que seguir viviendo, y en ocasiones, con más consciencia. ¿Te parece una animalada? ¿No te has fijado acaso de las formas que tenemos en nuestra sociedad para enmascarar los dolores emocionales? Mucha gente siente la necesidad de tatuarse después de una pérdida, como una forma de “marcar” y señalar; o la anestesia que da la obsesión, o la aparente calma de un atracón. Somos seres humanos, y por tanto, atravesar el Desierto del Dolor es solo cuestión de tiempo. Recuerda que un desierto de estas características no se “bordea”, se atraviesa. Será tu propio rito, y como otros antes que tú y como otros tantos después, lo conseguirás.

Morir vamos a morir todos. La gran diferencia está —o estará— en hacerlo “a la hora” o hacerlo

“antes de la hora”. Hacerlo a la hora es morir “en su momento”. ¿Eso existe? Sí. Es el fin de una vida que lo ha vivido todo, o todo lo que se puede vivir en ese vivirlo todo. Es el fin de una vida en el momento en que tu cuerpo ya no tenía nada más por vivir, una vida en la que ya se han hecho todos los deberes. Morir “antes de la hora” es, entonces, marcharse a mitad del libro de la vida. Marcharse a mitad de la “película”, con tanto por hacer y con tanto por vivir.

Cuando nos enfrentamos a una pérdida, el hecho de que el viaje sea a la hora o antes, va a determinar el duelo y su intensidad. Tanto que, de hecho, en el primer caso el dolor no es punzante, porque es tanto lo vivido que solo queda sonreír, y decir, “descansa”. En cambio, el duelo por una muerte antes de la hora es muy traumático. Pero quizás debamos incorporar aquí también el duelo por la vida no vivida antes de morir. Y este es el único de los duelos que podemos evitar.

La intensidad del duelo será también correlativa a la calidad de la relación. Aunque parezca contraintuitivo, a peor relación con la persona fallecida, peor será ese duelo, y a mejor relación, más pronto podremos recordar desde el amor e integrar la pérdida.

Todos vamos a habitar en la Calle de los Duelos. Somos un conglomerado de lo que no se ve. Nos tratamos los unos a los otros a partir de lo que vemos, creemos, y peor aún —proyectamos— ignorando que en realidad somos la manifestación de un silencio. De lo que queda en lo que no nos dijeron, no se hizo, o no salió. Todos tenemos dentro cúmulos de despropósitos, de intenciones que quedaron bloqueadas y obsoletas, de todo lo que no nos ha pasado, o nos pasa y no contamos. Somos artistas en eso de levantarnos con dignidad y caminar los días disimulando el dolor o el vacío existencial. Y ojo, no está mal.

Es cierto que ahora se dice mucho eso de “está bien no estar bien”, pero la realidad es otra. La realidad es que a la pregunta “¿cómo estás?” solo se nos permite responder con un bien. Si dices que súper bien, atropellas al interlocutor. Si dices que muy mal, lo incomodas. Así que creo que deberíamos crear un código. Una especie de código que diera pistas al de enfrente del terreno que pisamos. Por ejemplo, un pañuelo blanco diría sin hablar que estás tranquila. Uno de colores, enamorada. No llevar pañuelo alguno, que estás aprendiendo a vivir en soledad. ¿Llevas gafas de sol hasta bien entrada la tarde?, que estás en duelo del que todavía no puedes hablar. ¿Tienes las dos manos ocupadas?, que no quieres soportar más cargas. ¿Llevas unos auriculares puestos?, que no quieres hablar. ¿Llevas un paraguas un día de sol?, que estás pendiente de una respuesta... o cosas así. Son ejemplos simples, pero ojalá pudiéramos articular ese código.

Todas tenemos un dolor dentro que necesita ser respetado.

O un silencio que debe ser honrado.

Ojalá miremos más y mejor a quien tenemos delante y dejemos de proyectar en el otro lo que nos gustaría que fuera o creemos que es. Las expectativas separan a las personas. Tú eres tú y tus circunstancias. Y casualmente, el otro también, pero como ya hemos dicho, tiene las suyas propias. Así quizás nos sea más fácil ponernos en el lugar de los demás. En definitiva, un poco

más de respeto al otro es mucho más respeto por una misma, pues no sabes qué duelos transita la persona que tienes delante.

Dentro de nosotros, existe un mundo microscópico que ignoramos y que, en cambio, tiene respuestas a las preguntas que no podemos ni imaginar. Parte de ese mundo microscópico desvela, por ejemplo, que las lágrimas de tristeza son diferentes a las de alegría. Que las lágrimas que se nos escapan cuando cortamos cebolla nada tienen que ver con las lágrimas de rabia, o las de orgullo, o las lágrimas que liberan la tensión. Existe, entonces, una topografía de las lágrimas. Las lágrimas no son agua para un corazón ardiendo. Son gasolina. El único remedio para un corazón que arde se llama tiempo. Y mientras tanto, Fe.

Recuerda:

Los duelos no se evitan jamás, los duelos se transitan.

Y se atraviesan.



## La vida tiene que ser otra cosa

*"El miedo a envejecer nace del reconocimiento de que uno no está viviendo la vida que desea.  
Es la sensación de estar usando mal el presente".*

*Susan Sontag*

Hace mucho tiempo, en mis principios como psicoterapeuta, una paciente me planteó uno de los motivos de consulta más inquietante, pero a la vez profundo, de todos los que he escuchado entre los miles de pacientes que he atendido todos estos años. Me dijo, con gran sensibilidad, pero a la vez rotunda firmeza "Vengo a consulta porque la vida tiene que ser otra cosa".

En esta afirmación cabe todo. Todo lo que no es, lo que no está siendo, lo que nos gustaría y lo que no esperábamos que fuera y, en cambio, está siendo. Una persona que plantea algo así ya no está dormida, pero todavía no está despierta. ¿Sonámbula tal vez? ¿En un sueño lúcido, como los que tenemos cuando en el sueño sabemos que estamos soñando? "La vida tiene que ser otra cosa" aglutina la posibilidad y el principio de una vida mejor. Una pregunta que es un umbral y que debemos traspasar sin mirar atrás. El "no quiero seguir viviendo así" implica la posibilidad de vivir de otra manera y el hecho de poder pensar o imaginar esa posibilidad ya es el primer paso. Hay muchos momentos de existencia que nos atrapan porque no somos capaces de plantearnos que las cosas puedan ser diferentes.

¿Dónde estás tú? ¿Tienes también la sensación de que la vida tiene que ser otra cosa? Pues bienvenida. Vamos a seguir caminando. Siempre me han llamado la atención esas florecitas que crecen en lugares impensables, entre unos adoquines de una ciudad, en una pared vertical, o en un agujero en el asfalto. Cuando veo a una de ellas, intento caminar más despacio, y por supuesto, y en la medida de mis posibilidades, no pisarla, porque pisar esa maravillosa improbabilidad sería un drama para mí.

Pienso al mismo tiempo que esa florecita tiene algo que ver con cada una de nosotras: una pequeña flor que crece —tímida en su soledad y robusta en su tenacidad— en un huequito entre dos adoquines. Porque, como vamos viendo varias veces a lo largo de estas páginas, tú también eres una improbabilidad. Tú también puedes estar en algún contexto en el que seas disidente. Quizás, como yo, seas tímida, y puede ser que, aunque te pisen, sigas de pie sobre tus improbables raíces en un suelo improbable. Y es por todo eso, que te admiro.

Querer vivir otra vida, y en muchas ocasiones el mero hecho de plantearlo, es ya de por sí, un acto de rebeldía. No conformarse con lo establecido, con lo que está siendo o con lo que se espera de ti, es un acto valiente y toda una heroicidad cuando sales del camino de lo establecido y comienzas la aventura off-road de tu vida.

La rebeldía es esto: ser una flor y crecer en el asfalto. Ser de colores y crecer en un mundo gris. Tener poco espacio para echar raíces y expandirte verticalmente. Salirte de la hierba y encontrar

tu espacio en el óxido. Esto es la rebeldía.

Aunque las cosas no parezcan demasiado óptimas, siempre hay una grieta desde la cual arrancar la vida. Por eso considero rebeldía la disidencia de la flor. (Disidir, separarse de la común doctrina, creencia o conducta). Esto es la rebeldía: vivir y sobrevivir a pesar de lo improbable y de la presión de lo establecido.

Hay una flor que es especialmente disidente. La has visto mil veces y hasta la has tomado en infusión por sus efectos diuréticos, entre otras propiedades reconocidos ya desde tiempos de Ibn Sina. En una de sus fases de crecimiento seguro que hasta la has arrancado y has pedido un deseo mientras soplabas sus vilanos, expandiendo tu esperanza con el viento. Sí, hablo del diente de león. La disidencia de esta sencilla flor es absolutamente abrumadora. No tiene nada que ver con todas las que le rodean. Donde las demás flores se quedan a ras del suelo, ella se eleva. Donde las demás flores nacen, crecen y mueren, para volver a nacer en otra estación, ella nace, crece y se transforma, dándonos la posibilidad de cumplir nuestros deseos cuando está seca, y así, antes de morir, nos invita a compartir con ella nuestros anhelos secretos y lanzárselos al viento.

Dice una leyenda que dentro de un diente de león habita un Hada, y que por eso, “los magos dicen que si una persona se frota a sí misma con un diente de león será bienvenido en todas partes y obtendrá lo que desee”. (Pier Andrea Mattioli, médico italiano y autor de *Commentarii in Sex Libros Pedacii Dioscorides*) Son las mismas hadas que, cansadas de ser pisoteadas por los humanos,

se vistieron de color dorado y tomaron la forma de esa flor, que además de no pasar desapercibida tiene la capacidad de retraerse si se la va a pisar. Su rápida recuperación tras ser pisada es efecto de la magia del hada que habita en su interior.

Ya hemos visto que sus propiedades son muy conocidas —antiinflamatorias y antibióticas—, aunque sin duda la más impresionante es su recuperación al ser pisada. ¿Quién no quiere la resiliencia de esta florecita para sí misma? Así que puedes elegir en qué quieres parecerte al diente de león, si en su resiliencia o en su disidencia, en ponerte en pie después de un golpe, o en el ser distinta a todo lo que le rodea, y libre. O en ambas.

El día que nos planteamos que la vida tiene que ser otra cosa es porque ya no nos sirve lo anterior. Las crisis, la llamada al camino del despertar, comienza a menudo con una frase tan sencilla, pero que ya no podremos ignorar. Ese día la mirada ha cambiado para siempre, y vemos las cosas de manera diferente, porque la vista, amiga mía, depende de la mirada. Lo de siempre parece viejo y es necesario hacer sitio a lo nuevo. Y en esa disidencia pagaremos un precio, ya que dejaremos atrás ideas, tradiciones personales y creencias muy profundas. Aprenderemos a mirar y nos daremos cuenta de la cantidad de cosas improbables que suceden en cada instante.

Hay algunas improbabilidades tan rotundas que absorben toda nuestra atención. Son tan, tan improbables que te llevan a preguntarte si no formarían parte de un plan secreto, de un juego de pistas o señales. Pero para percibir las, tendrás que parar y abrir los ojos. Vamos allá.

## **Los Mensajes de la Vida: Propuestas Prácticas**

Sucede en ocasiones, que vas mirando al cielo, o al suelo, y encuentras objetos desubicados, total y absolutamente fuera de contexto. La carta huérfana de una baraja española. La pieza de un puzle. Yo he llegado a encontrar una bombilla en una playa y otra en un bosque. Todavía me pregunto cómo llega una bombilla a un bosque. Intento imaginar su trayecto, su origen, pero ahí estaba, entre las hojas. Los objetos fuera de lugar son grandes maestros. Te invitan a crear un contexto, o a buscar una asociación. Otra cosa es cuando las desubicadas somos nosotras, cuando nos hemos salido del camino y no nos hemos dado cuenta.

Y es que a las personas también nos pasa. A veces nos sentimos fuera de contexto, o fuera de lugar. Y entonces, tu mirada se cruza con la de alguien igualmente desubicado, y entonces “se hace la luz”. Y te enciendes, porque todos necesitamos ser mirados. Al ser mirados somos vistos, lo que nos recuerda nuestra consistencia. O quizás no haya alguien ahí afuera, y es un recuerdo en tu interior, que te conecta, y de repente te recuerda “para qué servías”, como solamente el sol puede recordarle quien fue a esa bombilla desubicada en un bosque. Definitivamente, los objetos fuera de lugar son grandes maestros.



## Tiempo para ti.

Empecemos por un ejercicio muy sencillo y muy coherente con el Despertar. Abrir los ojos a lo que nos rodea. Pero amiga mía, antes vas a necesitar una cosa, una única cosa. Algo muy sencillo y a la vez muy complicado.

Recuerda:

Necesitas tiempo para ti misma, tiempo para ti.

Cuando en nuestro teléfono u ordenador se enciende la notificación de que hay una nueva actualización disponible, paramos y actualizamos el sistema operativo. Cuando en nuestro coche se enciende el chivato de avería, detenemos todos los planes y llevamos el coche al taller. Pero para nosotras nunca tenemos el suficiente tiempo. Todas somos funambulistas. Todas vamos caminando por una fina cuerda que es nuestro hilo de vida. Cargamos encima de nuestros hombros con nuestra historia, nuestros anhelos, deseos, y también con nuestras miserias y nuestras sombras. La vida, a su vez, se equilibra a sí misma. Lo llaman cuerda floja, para mí es quien nos dirige a nuestro destino. No obstante, vamos tan concentradas en no caernos, que cogemos velocidad. Sabemos que es más fácil caerse de una bicicleta cuando para, que cuando va en movimiento. Pues eso hacemos, continuamos viviendo deprisa para evitar la caída a un abismo que nos asusta.

Toca recordar que es necesario detenerse y hablar con nosotras mismas. Si no estás acostumbrada a hacerlo, comparto contigo algunas preguntas que son auténticas llaves que te servirán para abrir puertas que no sabes que tenías cerradas.

*¿Cuántas vidas caben dentro de una vida?*

Te traslado ahora, aquí, la pregunta que más temen mis alumnas cuando la lanzo en clase. Es una pregunta que no implica nota. No es de examen, aunque sí que es un examen absoluto de conciencia.

*La pregunta es:*

*¿Qué camino no seguiste?*

Cuanto más años tengas, más impacto tendrá sobre ti esta pregunta. Cuanto más joven seas, te resonará en tu intuición en función de que estés más o menos despierta.

En el camino que no seguiste, hay restos de ti que es posible que tengas que recuperar en algún momento. ¿Por qué no ahora?

Y aunque el camino que no seguiste comienza con el peligroso “y si...”, en cuanto empiezas a escucharte ese condicional se diluye. Me explico, es fácil responder desde un “y si hubiera dicho...” o “si hubiera aceptado esa propuesta profesional...” o “si hubiera seguido con esa relación” o el impactante “y si no hubiera abortado” o “y si hubiera hecho aquel viaje” o “y si no hubiera cogido aquel coche...” y así hasta la eternidad. No iremos por ahí porque los condicionales no van a servirte para nada, porque lo que es, es, y es lo que tiene que ser. No hay opción cuando se trata de imaginarnos una vida que no ha sido, porque en una vida que no es caben todas las vidas posibles, y eso sí que pondría tu cerebro del revés. Y, de todos modos, yo quiero traerte “aquí”, no llevarte “allí”.

El camino que no seguiste tiene más que ver con aquello que te definía, que te gustaba hacer, que te realizaba, y que dejaste de hacer arrastrada por las demandas sociales de tu vida. Cuántas mujeres dejan de lado sus aficiones, y más que sus aficiones, sus talentos, para cuidar a otros, para acompañar o criar. O porque la sociedad dice lo que hay que hacer o lo que se espera de nosotras.

El Camino que no seguiste tiene que ver con esa parte de ti  
que vive dormida, o quizás anestesiada, y que tenemos  
que despertar.

Sigamos con las preguntas:

*De pequeña, ¿qué querías ser de mayor?*

*¿Qué te gustaba hacer cuando eras pequeña?*

Sé concreta en tu respuesta, pero no seas literal en su interpretación. Es decir, si por ejemplo dices que de pequeña querías ser bailarina y que te encantaba bailar, no significa que ahora debas apuntarte a clases de ballet. Sí que sería interesante que identificaras por qué te gustaba tanto

bailar y qué significaba para ti, y busques ahora en tu presente cualquier tarea que te haga sentir así. Y empieza.





## Abrir los Ojos

Ahora que ya has conseguido la difícil conquista del tiempo para ti, y que te has tomado un café contigo misma, toca continuar dando pequeños pasos para colocarte en el lugar seguro que te permita conectar con lo que te rodea. Vamos a abrir los ojos.

Te cuento un secreto. Muchas veces, cuando no tengo demasiadas ganas de hablar y alguien me pregunta a qué me dedico digo que soy oculista. Sí, oculista. Espero que ninguna oculista que esté leyendo esto se esté sintiendo mal, pero es que, en muchas ocasiones, cuando las psicólogas decimos que somos psicólogas somos ametralladas con una serie de preguntas y comentarios de lo más inoportuno. Desde el que si leemos la mente, o que interpretemos el dibujo que hizo ayer un sobrinito, o que qué significa soñar que se me caen los dientes o lo que es soñar con serpientes, a escuchar que qué chollo de trabajo que nos pagan por enterarnos de los cotilleos de los demás. Aunque a algunas personas les decepcione, siento decir que todos estos mitos se alejan mucho de nuestro trabajo diario.

Podría decir asimismo que soy mecánica, ya que los psicoterapeutas ponemos de nuevo en marcha los motores existenciales. Podría decir que soy albañil, porque, al fin y al cabo, hacemos reformas. O podría decir que soy estetician, pues es indiscutible que nuestras pacientes están más guapas después de un proceso terapéutico. Pero he decidido decir que soy oculista, porque, en definitiva, los psicoterapeutas conseguimos que la gente vea mejor.

Las frases “nunca lo había visto de este modo” o “ese punto de vista es completamente nuevo para mí” se repiten regularmente en mi consulta. Abrir los ojos y aprender a mirar es necesario y es el otro paso importante para despertar.

Uno de los ejercicios más sencillos que puedes hacer al respecto es pasear. Sí, así de sencillo. Para aprender a mirar mejor, mi consejo es que empieces a pasear con otra atención.

Los paseos diarios son un laboratorio impagable de sorpresas, y de oportunidades de aprender a mirar. Si en cada momento puede suceder lo inesperado, en los paseos, donde una va tan relajada y con la mente despierta, es aún más posible. La actitud de estos paseos es la de un “flâneur”. Una flâneuse (flâneur en masculino) es una mujer atenta. La paseante callejea sin rumbo, completamente abierta a las vicisitudes del camino, sin ninguna expectativa, y receptiva a lo que surja en el transcurrir. Es una actitud vital que Balzac definió como “gastronomía para los ojos”. Vamos a otorgarle a esa gastronomía el apellido de gourmet". Ahora verás.

En mis paseos, me gusta observar a la gente. Supongo que todos nos observamos mutuamente más de lo que nos gustaría reconocer, pero yo disfruto, y me hace sonreír por dentro. A veces, mi atención se fija en una persona en concreto, y por ejemplo, me fijo en sus zapatos. Los zapatos de la gente dicen tanto de ellos como un test de personalidad, hay mucha información importante ahí, y por eso me la imagino eligiéndolos en una tienda. ¿Por qué esos zapatos y no otros? ¿Qué tenían esos que le parecieron especiales? Y en este punto, puedo sentir hasta su ilusión saliendo

de la tienda con sus zapatos nuevos. Esto sirve para la camiseta, el bolso o las gafas. Si me imagino que es un regalo, puedo sentir su ilusión recibéndolo. Si alguien camina deprisa, me gusta pensar que alguien le espera en algún lugar. Si camina despacio, de forma contemplativa, seguramente también, aunque no tener prisa suele ser compatible con la soledad. Observo y siento. Y soy plenamente consciente de lo que compartimos todos. Porque todos somos los hilos del mismo tapiz. Conviene recordarlo.

Te recomiendo este ejercicio. Puedes empezar contigo misma, recordando lo que sentiste cuando elegiste los zapatos/zapatillas que ahora llevas o por qué esas gafas y no otras. O qué sentiste cuando te regalaron ese bolso, o tu camiseta. O al adquirir este libro. Esa ilusión sencilla, también es la mía. De hecho, te estoy imaginando ahora mismo, amiga desconocida, y me estoy emocionando. Del mismo modo que sentiste una ligera ilusión construyéndote con todas estas cosas, la persona que ves cuando levantas la vista de estas páginas, o la que te cruzas en un paseo, también la sintió con sus zapatos o su abrigo.

Tomar conciencia de que los otros tienen algo que ver con una, significa que estás despertando.



## Diluir

Un concepto que uso mucho en consulta es el de diluir. La tercera acepción de la RAE dice que diluir es hacer que algo pierda importancia o intensidad hasta no poderse percibir. Aunque a la psicología cognitiva, y a algunas de sus derivaciones, como la programación neurolingüística, les gusta hablar de técnicas como “modificación de pensamiento” —su nombre de gala es reestructuración cognitiva—, no creo mucho en su eficacia a largo plazo, dado que es evidente que hay algo detrás de cada pensamiento que hace que las personas, ante la misma situación, hagamos diferentes interpretaciones de la realidad. Ya hemos dicho antes, que la vista depende de la mirada, y la mirada es subjetiva. Es el lugar desde el que llegas a la realidad, resultado de tu historia y tu camino, y eso es único e irrepetible. Por lo que nunca dos personas ven lo mismo.

El ejemplo que les pongo a mis alumnos es muy sencillo y cotidiano: “Imagina que tu pareja se va de fiesta, y que a la 1 a.m. te manda un mensaje y te dice: “cariño, todo muy bien, una copa más y voy a casa”, y a las 6 a.m tu pareja no ha llegado a casa, ¿qué piensas? Más de la mitad de los alumnos dice: “que le ha pasado algo”, y el resto “que se lo está pasando muy bien y en vez de una copa han sido tres”.

Aunque es evidente que una llega a un razonamiento u otro en función de experiencias previas, lo que es indiscutible aquí es que ante un mismo estímulo, unas vamos a un lugar y otras a otro, y sin poderlo controlar. Por eso creo que tenemos que ir más allá de la modificación de pensamientos, porque en el momento en que acabes el ejercicio, tu cuerpo te llevará dónde verdaderamente está: o al miedo —inseguridad— o a la calma —seguridad—. Propongo entonces que no insistamos tanto en modificar los pensamientos, y que prestemos más atención a diluirlos. Te explico:

Si yo me tengo que tomar un sobre o unas gotas “infernales” por su sabor, echarlas en mayor o menor cantidad atenuará su sabor, si bien las gotas serán las mismas. Algo así pasa con los pensamientos. Yo no les pido a mis pacientes que dejen de pensar en lo que les duele, eso sería convertirnos en Quijote luchando contra los molinos y, además, como psicoterapeuta, me interesa mucho lo que les molesta, lo que les pido es que además de pensar en eso, piensen en todo lo demás que también existe a su alrededor, y que incluso traten de ser objetivos dentro de lo subjetivo de la existencia. Las cosas que nos pasan suceden siempre en un contexto más amplio que les da un contexto, y diluye su importancia.

El resultado de lo anterior es “forzar la narrativa”, es decir, se trata de prestar atención a cómo te cuentas las cosas. No sé si has visto *Amélie*, la maravillosa película de 2001 de Jean Pierre Jeunet. En ella, Hipólito, un escritor sin lectores, escribe siempre la versión negativa de lo que le sucede.

Un ejercicio que puedes hacer similar es escribir la misma situación que estés viviendo en tres tonos diferentes. La peor versión de todas, la mejor, y la más objetiva y neutra posible. Lo más interesante es que, de algún modo, las tres son ciertas así que puedes elegir con cuál de ellas te

quedas.



## Seguir la Emoción

En un porcentaje altísimo de situaciones, reaccionamos de forma desproporcionada. Por ejemplo, si al camarero se le cae la copa de vino encima de tu nueva blusa y reaccionas airadamente, o si tardan en servirte el café y te levantas y te vas enfadada. O si te hundes muy profundamente porque tu última conquista te está ghosteando. La vida está llena de situaciones que son miguitas de pan en el camino del crecimiento personal. Si no prestas atención a estas situaciones y continúas sin más, asumiendo incluso el papel de víctima o una mala suerte crónica, estás perdiendo la oportunidad de alcanzar el núcleo de tu malestar.

Cuando reaccionamos desproporcionadamente a algo, o ante alguien, no estamos reaccionando a lo que está pasando: estamos reaccionando a la resonancia que lo que estamos viviendo nos recuerda. Y créeme cuando te digo que la mayor parte de las situaciones cotidianas que vivimos son resonadoras de otras situaciones ya vividas.

Tengo la sensación de que le prestamos demasiada atención a la memoria racional o cognitiva y le damos muy poca a la memoria corporal o sensorial, que es “la buena” porque es la infalible. A veces nuestros recuerdos duermen. Creemos que no están, pero la realidad es que están durmiendo, y su despertador es siempre un sentir.

Así que, por ejemplo, si consideras que tu reacción a algo está siendo desproporcionada, puedes —y debes— seguir el hilo para tomar conciencia de a qué estás reaccionando realmente.

Para ello, deberás primero hacer un retrato lo más objetivo posible de la situación que estás viviendo. Mi consejo es que lo escribas en una columna. En una segunda columna, escribe con detalle todo lo que esta situación te está haciendo sentir. Si por ejemplo en la primera columna has escrito algo del estilo “no contesta mis mensajes y ha dejado de escribirme”, en la segunda deberás detallar cómo te sientes con esto. Siguiendo con el ejemplo, imagino que escribirías algo del tipo “abandonada, ignorada, excluida, triste, desanimada”. Y ahora, en la tercera y última columna, puedes escribir todas las situaciones en las que te hayas sentido como en la segunda columna, y que no tengan nada que ver con la primera. Es decir, me imagino situaciones del tipo “cuando en el colegio no me invitaban a los cumpleaños o lo hacían al final del todo, porque iba poca gente”. O “cuando mi hermana no me dejaba jugar con sus amigas y me dejaban sola en la habitación”.

Son ejemplos sencillos que me sirven para mostrarte la coherencia de este ejercicio y la consistencia del recuerdo cuando seguimos el hilo. Cuando nos damos cuenta de que lo que siento hoy es una resonancia de lo que viví ayer, y ante lo que no tuve recursos para afrontar, el efecto del presente se diluye y su afrontamiento se hace mucho más sencillo.





## Diario de Gratitud

Los beneficios de la gratitud son inconmensurables. Ya hemos dicho hace unas páginas que la ingratitud no tiene tanto que ver con no decir “gracias” y sí con no sentirlas. Para sentir la gratitud necesitamos memoria.

Una manera muy sencilla y asequible de conectar con la gratitud es llevar un diario. Aunque en el mercado existen muchos tipos de diarios, y todos aportan algo, además de que por lo general son preciosos —como una gominola para la vista— mi propuesta es que empieces con uno muy sencillo que puedes hacer tu misma y que, además, casaría muy bien con una de las últimas propuestas prácticas del libro, cuando hablemos de la importancia de recuperar los rituales en nuestras vidas. Puedes elegir cualquier cuaderno que te resulte evocador, y en un folio —creo que es importante que uses un folio para cada día— apuntar, siempre al final del día, entre dos y cinco cosas por las que estés agradecida. Habrá días que dos te parezcan muchas y otros días donde cinco te parezcan pocas, pero tomar conciencia de ello es necesario. El formato de la frase debería ser el siguiente:

*Estoy agradecida por ..... porque .....*

Puedes escribir también otros formatos que se adapten a tu estilo.

Con el tiempo, aprenderás a suavizar los motivos por los que estás agradecida. Quiero decir que, por mi experiencia, veo que damos las gracias por lo extraordinario y dejamos de valorar lo cotidiano, y sinceramente, creo que debería ser al revés. Lo extraordinario hay que celebrarlo siempre, por supuesto, pero es en lo sencillo —y sobre todo en la capacidad de valorarlo— donde se reconstruye la humildad de nuestro espíritu. Y si te sientes con fuerza, este ejercicio tiene una segunda parte: expresar la gratitud. Ya hemos dicho que están identificados los amplios beneficios de sentir gratitud por lo que te rodea. Toca añadir que esos beneficios se multiplican cuando además, la gratitud se expresa. A tu ritmo, sin forzarte, como lo consideres pertinente o necesario —una carta, un whatsapp, una llamada, o como se te ocurra, y corre y dile a esa persona gracias—.

Agradécele lo que sientes que tienes que compartir. Y después, siente el efecto en ti. Ojalá la gratitud se propague como una ola expansiva de efectos infinitos. Ojalá.



## **DESPERTANDO, QUE ES GERUNDIO (Y VIVIENDO TAMBIÉN)**

A las personas nos pasa como a los tiempos verbales. Para pasar del pasado al presente tenemos que agotar un gerundio. Del yo amo, al amé, pasamos por amando.

Me gustan los gerundios, diría que es mi tiempo verbal favorito, porque convierte los verbos en adverbios, o eso me parece siempre. Además, es el tiempo verbal que permite perpetuar aquello que estamos viviendo. Mientras dura un gerundio, lo que vivimos existe, lo que caminamos perdura, y lo que sentimos aguanta. Tenemos que reivindicarlos. Mientras los verbalizamos, traemos la mente al momento presente, a lo que es mientras está siendo. A lo que pasa mientras está pasando.

Siempre me he preguntado cuánto dura un gerundio, y también, por qué los rehuimos tanto. Es como si como humanos tuviéramos preferencia indiscutible por los condicionales. Nos encanta navegar en el inhóspito mar de los “y si...” huyendo de lo que indudablemente es, y sobre todo, de lo que está siendo.

Qué importante es cómo nos hablamos y qué importante es el tiempo verbal que utilizamos en nuestra narrativa. Qué importante es la narrativa, lo que nos contamos y cómo nos lo contamos.

Recuerda el ejercicio del capítulo anterior, cuando hablábamos de diluir la realidad. Al final, todas las versiones existen, la peor, la mejor y la neutra o descriptiva.

La vida fluye cuando estamos en un estado de apertura. Hagamos de la vida un gerundio:  
recordemos que estamos despertando.

## Aprender es Recordar

*“Dame la perseverancia de las olas del mar,  
que hacen de cada retroceso  
un punto de partida para un nuevo avance”.*

*Gabriela Mistral*

Dentro de la persona que somos, viven todas las que fuimos. No llegamos vírgenes a los nuevos encuentros, a las nuevas historias, o a las nuevas personas. Lo vivido, lo sufrido, lo aprendido viene siempre con nosotras, y a veces eso no es buena noticia, ya que nos predispone o nos pone a la defensiva. No podemos deshacernos de nuestra historia previa, pero, afortunadamente, podemos reescribirla. No podemos cambiar lo que pasó, pero sí podemos cambiar como vivimos lo que pasó.

En la vida hay un momento para todo y la clave es asumir que al final de todo, aprender es recordar, que llega un momento en el que lo que “aprendemos” es el pasado redescubierto, o lo vivido reencuadrado, y que todo lo que está sucediendo ahora ya estuvo antes ahí, aunque quizás para otros, y no para nosotras. Nada empieza. Nada acaba, porque todo es.

Hay quien mira para dentro y hay quien mira para fuera, ignorando que nuestro cerebro y el universo son similares, y de algún modo, paralelos. En uno conviven billones de neuronas, y en otro, billones de galaxias. Siempre me ha fascinado esta similitud, que me hace sonreír y pensar que quizás —y solamente quizás— vivamos en la mente de alguien, que alguien nos esté soñando, y que lo que vemos como Luna, Saturno, o Júpiter, es en realidad la neurona de enfrente.

**Se conduce hacia delante, pero a veces —gracias a los retrovisores— hay que mirar hacia atrás. En la vida también: a veces para aprender, otras para no olvidar. Y otras para recordar olvidar.**

## Viejos Recuerdos, Nuevas Memorias

*“Donde he perdido algo, piso con más cautela”.*

*Emily Dickinson*

Ninguna de las personas que conozco —y créeme que no son pocas— puede cambiar su pasado. En cambio, todas las que conozco —y ya he dicho que no son pocas— pueden cambiar el futuro: el suyo, y posiblemente el de aquellos a los que aman. Esto sirve para todas las personas que no conozco todavía y, por supuesto, para las que un día dejaré de conocer.

Si pudiéramos conocer el futuro, habríamos estado investigando la vacuna, los antídotos y soluciones contra el coronavirus, desde hace muchos años. Si pudiéramos conocer el futuro, habríamos avisado a los habitantes de La Palma y les habríamos ayudado a comenzar sus nuevas vidas antes de perder las viejas; hubiéramos prohibido el tráfico aéreo

un once de septiembre y podríamos haber prevenido también los detonantes de cualquier guerra infame que asola nuestro planeta, tratando siempre de evitar lo que viene después.

Si pudiéramos predecir el futuro, habríamos mantenido ocupados —quién sabe si a besos, con tareas, o planes— a aquel amigo que tuvo horas después un accidente. Posiblemente no hubiéramos empezado aquella relación que después nos destrozó las vísceras, o no habríamos cogido aquel trabajo que nos iba a absorber tanto el alma hasta convertirnos en zombis.

Si pudiéramos vaticinar el futuro, haríamos todo lo posible por evitar las catástrofes —las sociales, pero sobre todo las privadas e íntimas—, creyendo que así nos salvábamos o salvábamos a nuestros seres queridos, pero después de muchos años observando y escuchando, no he conocido a nadie que pueda evitar una catástrofe, y mucho menos alguien que pueda predecir con exactitud el futuro.

Quizás sí existen personas que escuchan su intuición o quizás les cae un rayo de suerte el día D a la hora H, y ese día no van a trabajar, o llegan tarde, o cambian de trayecto, o pierden el avión en el último momento... pero, por lo general, vivimos lo inevitable, y tenemos después que sobrevivir a sus fatales consecuencias.

Porque lo inevitable es, posiblemente, lo más sincero que viviremos jamás. Es rotundo, no engaña a nadie —no va de lo que no es, una vez está aquí ya no hay marcha atrás— y nos pone la vida del revés.

Lo que sí podemos hacer —básicamente, pues no nos queda otro remedio—, es levantarnos con dignidad, por nosotros, pero también por los que no siguen. Podemos— y esto sí es asequible— vivir cada momento con la conciencia de su “irrepetibilidad” y su magia. Podemos no callarnos las cosas, especialmente las buenas. Así que si hoy tienes que decir "gracias, un te quiero" o

"vamos a intentarlo, hazlo". No lo pienses más. Deja el libro y corre a hacerlo.

Recuerda:

No, no podemos cambiar el futuro, tampoco el pasado, pero desde el presente sí podemos reencuadrar nuestro pasado e imaginar nuestro futuro.

Hace años, un maestro de meditación me dijo “medita cuando puedas, para cuando no puedas”. Además de servirme mucho, lo hice extensivo a todas las áreas de mi vida, y muy a menudo me repito alguna de las siguientes afirmaciones. Las comparto contigo por si pueden servirte tanto como a mí:

*Descansa cuando puedas, para cuando no puedas.*

*Cuídate cuando puedas, para cuando no puedas.*

*Entrena cuando puedas, para cuando no puedas.*

*Trabaja cuando puedas, para cuando no puedas.*

*Viaja cuando puedas, para cuando no puedas.*

*Escribe cuando puedas, para cuando no puedas.*

*Ríe cuando puedas, para cuando no puedas.*

*Ama cuando puedas, para cuando no puedas.*

*Vive cuando puedas, para cuando no puedas.*

Sirve para todo, y en todo momento, y es una forma de recordar: vive cuando puedas, todo lo que puedas, para cuando mueras y no puedas. O algo así. Muchas veces no podemos hacer todo lo que deseáramos, pero hacer las cosas cuando podemos es ser consciente y vivir el presente, respetando todas las posibilidades del mañana, que no es lo mismo que vivir como si no hubiera un mañana.

## **Lo Nuevo de lo Viejo.**

*“Las lágrimas del pasado son la fuerza del presente”.*

*George Macdonald, Phantastes*

Salir de nuevo implica una mirada nueva a lo viejo. No lo olvides. En muchas ocasiones nos encontramos en un estado liminal en el que lo viejo ya no nos sirve, pero lo nuevo está sin definir todavía.

Que el pasado influye en nuestro presente es incuestionable. Que el presente es lo que influye en el futuro tendemos a ignorarlo. Lo que está claro es que el pasado no nos deja maniobra de acción. En cambio, el presente nos da toda la maniobra de cambio posible.

Recuerda:

¿Quieres un futuro mejor?: ponle atención a tu presente.

Pasado. Presente. Futuro. Para mí empezaron siendo tiempos verbales que aprender a conjugar. Solamente más tarde comprendí que tenían más de filosofía que de lenguaje. Y creo que es ahora, que me hecho mayor, cuando percibo su relatividad y comprendo que existe un único tiempo verbal: el ahora. No podemos navegar por el presente si no integramos nuestro pasado. No podemos llegar al futuro si no es a partir de aquí. Vamos, que por el presente se “pasa” siempre. Como ya he dicho, no conozco a nadie que pueda cambiar su pasado, pero que, en cambio, todas las personas que conozco pueden cambiar su futuro, incluida tú, por supuesto.

Con lo que hagas hoy, escribes lo que pasará mañana. Y mañana será mejor si ordenas lo que pasó ayer. Por eso siempre me han gustado los retrovisores. Te avisan de lo que dejas atrás, del pasado que llega acechante a ponerte patas arriba el presente, pero también te recuerdan que lo que tienes por delante, es el único lugar que importa. Allí donde vas, ya estás.

## Amar después de Despertar

*“Puede uno amar sin ser feliz;  
Puede uno ser feliz sin amar,  
Pero amar y ser feliz es algo prodigioso”.*

*Honoré de Balzac*

Uno de los contextos donde más se despliega la magia del vivir despiertas, del vivir despiertos, es en las relaciones personales, especialmente en las relaciones de pareja.

Únicamente llegaremos a conocernos por medio de nuestras relaciones con los demás. No podemos vincularnos de una forma sana si no nos conocemos a nosotros mismos. La percepción de totalidad necesita a otro, un tú. Pero ojo, ese tú no es necesariamente una pareja. Se puede ser una persona completamente plena sin tenerla, y se puede tener pareja y ser una persona completamente escindida interiormente.

Nuestro primer amor, nuestra primera relación romántica es nuestra segunda oportunidad para reaprender a amar y a vincularnos con ese “tú”. A amar se aprende siendo amados, y el primer amor que recibimos es el de nuestra madre, el de nuestros padres. Por eso decimos también que nuestro segundo amor, es la tercera oportunidad, y nuestra tercera relación, la cuarta, y así hasta que sea necesario, porque el amor es, por encima de todos, una oportunidad. Es la gran oportunidad.

Y aunque, como decíamos hace unas páginas, la completitud no requiere de pareja, sí es necesario caminar por los —a veces— tortuosos caminos del amor para ponernos frente a frente a nuestras heridas.

Cupido, ese inofensivo niño con un arco y una flecha, no es tan dulce como parece. Nos ha disparado a todos y cada uno de los que navegamos entre estas páginas. Y si todavía no te ha alcanzado la flecha, no te sientas invencible, porque pronto serás la próxima, o el próximo.

La realidad es que ese angelito tan inocente, es un pequeño demonio. Si analizáramos su árbol genealógico, ya nos pondría en alerta recordar que Cupido, también llamado Amor (Eros) Era hijo de Venus/Afrodita, Diosa de la Belleza y la Fertilidad, y de Marte, Dios de la Guerra. Aquí ya queda dicho todo, qué se puede esperar de alguien que es hijo del amor y de la guerra.

En su niñez, Cupido no crecía. Su madre, Venus, estaba muy preocupada por ello, así que, del modo cómo se resolvía todo en aquella época, preguntó ansiosa al oráculo y éste le dijo “tú hijo no crece porque el amor no puede crecer sin pasión”. Un oráculo sabio y rotundo, como todos. Cuánta miga hay en esas palabras.



Mientras asumía la cuestión —y pasaban más cosas que ahora no vienen a cuento—, Venus le regaló a su hijo un arco y unas flechas, objeto que manifiesta la lealtad familiar de Cupido a sus padres. Las flechas eran de dos tipos: unas tenían punta de oro y alas de paloma para conceder el amor, mientras que otras las tenían de plomo y plumas de búho para sembrar el olvido y la ingratitud y la indiferencia en los corazones.

Quizás ahora estés entendiendo algo de tu propia historia, y sientas que Cupido te disparó con las flechas erróneas, pero sigamos. En un punto del relato, llegó Saturno, que le cortó las alas al pequeño Cupido, (hay un cuadro que representa fielmente esta parte de la historia, *El amor lo vence todo*, pero el tiempo vence al amor de Pierre Mignard, s.XVII). Al final, y esto lo sabemos todas, lo del amor, es una cuestión de tiempo, que llegue, o que se acabe.

El tiempo es implacable cuando se trata de lo humano, y el amor versa siempre sobre lo humano. Lo importante, por tanto, es lo que aprendemos entre medias, y para poder aprender, debemos estar despiertas. Amar dormidas, o amar despiertas, constituyen dos realidades bien opuestas. En una de ellas vemos a nuestra pareja como un enemigo/a. En la segunda, la pareja se convierte en nuestra gran oportunidad.

Hace unos años, una paciente me dijo algo que se me quedó grabado: “Yo no me conformo con conocer al hombre de mi vida: yo busco al ex de mi vida”. Así de rotunda, certera y a la vez profunda. Continuó dándome una clase de sociología del divorcio. Contándome que más de la mitad de los matrimonios acababan en separación, o en ruptura, lo cual es indiscutible en las estadísticas que confirman que España es uno de los países con más divorcios por boda, después de Luxemburgo y Portugal.

Me señaló que si tenía que pasar por eso, quería que fuera con alguien maduro, razonable, emocionalmente inteligente y empático (sic). Le dije que me parecía una gran propuesta, pues además imaginé que si encontraba todo eso en una persona, probablemente alimentaría la estadística de los matrimonios que perduran. Me dio mucho que pensar.

Defiendo en todo momento que una relación es una gran oportunidad de autoconocimiento, y de crecimiento. Ya hemos visto en el capítulo anterior que también lo son las crisis de pareja, y las rupturas.

Si quieres evitar que tu pareja sea tu próximo trauma emocional, primeramente tienes que convertirte en la persona que deseas atraer, y resolver tus heridas al respecto. Para ello tienes que parar, saber dónde estás, y decirte la verdad, tres asuntos de los que hemos hablado ampliamente en la primera parte de este libro. El amor es siempre un regalo. Lo que ocurre es que a veces, antes de amar —o para amar bien— debemos desligarnos de creencias anteriores y reencontrarnos con nosotras. Y para eso hay que despertar.

Qué importante es el amor para todas nosotras, ¿verdad? Nunca estamos tan guapas como cuando nos enamoramos y nunca estamos tan aniquiladas como cuando el amor se desvanece, se marcha, o se nos escapa.

Celebramos “el Día de los Enamorados”, pero ante todo deberíamos celebrar estar enamorados, porque el amor es una improbabilidad, ya que implica que dos personas coincidan en el espacio-tiempo y eso, cuando los físicos dicen que el tiempo es infinito, es casi —y sin el casi— un

milagro.

El amor es capaz de despertar a los que dormían, o a algunos de los que murieron antes de vivir, dando luz por dentro a lo que estaba oscuro. Pienso en todo ese fuego interno y externo que sentimos cuando conocemos a alguien, que como dicen en algunos países latinoamericanos “nos mueve el piso” y que nos abrasa y destroza cuando por la razón que sea, - y hay tantas como parejas en la faz de la tierra- no podemos continuar con esa historia de amor. No obstante, acabar con una relación es en muchas ocasiones, una manifestación de amarse a una misma. El amor propio, es, sin duda, nuestra columna vertebral, nuestro andamio o nuestra ortopedia (ortopedia significa, textualmente, entrenar corporalmente a los niños, para que crezcan libres de deformidades). El amor propio -bien entendido, en este contexto no tiene nada que ver con el orgullo- es nuestra protección porque nos permitirá, por ejemplo, decir basta, no quiero esto para mí, o necesito otra cosa.

Volviendo al comienzo, enamorarse es un estado alterado de conciencia. Una sobredosis de endorfinas. Nos multiplica la fuerza, la belleza y la autoestima. No es que sea malo que esto suceda “gracias a” otra persona, pero sí creo que es muy peligroso cuando solamente sucede cuando estoy en pareja.

El valor de una persona no está en tener o no tener pareja, aunque como nuestra sociedad parece tener alergia a los números impares, hay gente muy válida que se siente menos por el mero hecho de estar sola. A decir verdad, no sé exactamente dónde está el valor de una persona, pero sospecho que se encuentra en su coherencia, su honestidad y la capacidad de poder mirar al otro de corazón a corazón y no en su estado sentimental. Vivir una historia de amor es una de las grandes emociones en esta montaña rusa que es la vida. Si tienes la oportunidad, y confío en que antes o después te llegará, disfrútala, vívela. Y asume que es, y que será, al mismo tiempo, una de las grandes lecciones de tu vida.

Recuerda:

Nunca nadie te enseñará tanto de ti mismo  
como tu gran historia de Amor.

Dice Boris Cyrulnik “cuando se llega a la edad de emparejarse, uno se presenta como le gustaría ser, pero el compromiso se realiza con lo que se es. Con un estilo afectivo que nos es propio y con nuestra historia pasada<sup>3</sup>”.

Y añadido —entre ese “cómo me gustaría ser” y ese “cómo soy”— la oportunidad de la que hablamos. Vincularse nos regala la posibilidad de conocernos. De comprendernos. De corregir si es necesario. Y siempre de respetarnos. Muchas veces las cosas pueden hacerse mejor —también peor— pero igualmente son como son, y las hiciste de la mejor manera posible en ese momento de tu vida.

El amor hay que sentirlo, sí, pero al sentir podemos ponerle conciencia. Una vida con conciencia es una vida conectada. Y una vida conectada es una vida atenta. La atención trae sorpresas. Y las sorpresas, sonrisas.

Date unos minutos y lee estas preguntas y siente las respuestas formarse dentro de ti:

*¿De qué territorio del amor vienes?*

*¿Quién te gustaría ser?*

*¿Puedes ser quien te gustaría ser?*

*¿Te da pistas la persona que tienes delante,*

*o la que te atrae, de todo esto?*

Cuando has despertado, ya no te conformas con lo que tenías antes. Es lo que transmiten las personas que se operan la vista. Muchas se emocionan porque por fin, después de muchos años en la niebla, perciben los detalles y la sutileza, y no están dispuestas a renunciar a eso. Lo mismo sucede cuando una despierta y se da cuenta de los vínculos tóxicos que mantuvo. De todas las veces que no pudo — y sobre todo no supo— marcar sus límites. La primera vez que decimos "para" o "basta ya", atravesamos un umbral de no retorno.

En el caso del amor romántico y de las relaciones de pareja, al despertar todo cambia. Si estás sola, los días que antes dolían, como aniversarios, bodas ajenas, celebraciones varias, una amiga viviendo un romance, o el mismo día de San Valentín, se convierten en interesantes puntos de inflexión. En días así es inevitable realizar intentos más o menos conscientes por revisar nuestra relación con el amor.

En el caso del día de San Valentín, por ejemplo, están los que le dan mucho bombo —respetable y emocionante, por qué no—; están los que, teniendo pareja, pasan por el día de puntillas, sin hacer ruido y se enmascaran tras un "hoy es un día comercial, el amor se celebra cada día". Están los que carecen de pareja y aprovechan este día para reivindicar el amor a los hijos, las mascotas o, por supuesto, hacia una misma —cierto, necesario e imprescindible— del mismo modo que reivindicamos la salud el día de la Lotería de Navidad. Pero, es que en el día de San Valentín, o en cualquier escena romántica ajena, surgen nostalgias o ilusiones. En definitiva, intentamos hacer como si nada, pero es inevitable cruzarse en el día a día con alguien enamorado, con o sin flores, pero siempre con sonrisas, grácil en su caminar y reluciente en cuerpo y alma. O quizás sea la complicidad amorosa en la mesa de al lado, o en el cine, lo que nos lleva a replantear nuestra relación con el amor.

En japonés tienen una palabra específica para un momento todavía más específico: ai-ai-gasa, que se refiere al gesto de compartir paraguas un día de lluvia como muestra de amor e intimidad entre dos personas. Se traduce igualmente como "paraguas del amor-amor", y del mismo modo

que —en momentos algo adolescentes—, ponemos nuestro nombre y el del amado/a dentro de un corazón, ellos lo ponen debajo de un paraguas.

Llegados a este punto debemos hacernos una pregunta tan sencilla como extraña, aunque ahora entenderás la razón: "¿Con quién me gustaría compartir ese paraguas?" O quizás empecemos por el principio "¿Tengo con quién compartir ese paraguas?" Y entonces te das cuenta de que sí, que te gustaría compartirlo con tu pareja. Algunas personas se sorprenden porque descubren que les gustaría compartirlo con otra persona (releer aquí el apartado de infidelidad de este libro podría ser bastante oportuno). Otras, las menos —aunque a la vez cada vez son más— se dan cuenta de que están mejor solas. Otras, han sentido el vacío debajo de ese paraguas, un hueco del que, antes de abrirlo, no eran conscientes.

Te has dado cuenta: hay que estar despiertas para poder preguntarnos con quién nos gustaría compartir ese paraguas, y lo que has pensado en ese momento es tu historia de amor. Contigo misma, con tu hija/o, con tu amiga, con tu pareja o con un amigo. Y esa ausencia que has sentido —esa persona con quien habrías querido compartir intimidad bajo la lluvia— es tu deseo. Tu ilusión. Y te corresponda o no, es tu fuerza. Porque el amor siempre da fuerza.

## **Hacerlo mal no es lo mismo que no hacerlo bien.**

La culpa es una lacra que, por regla general, nos acecha de vez en cuando. No podemos ignorar que la carga católica de nuestra cultura está ahí, y tenemos el sentimiento de culpa mucho más interiorizado de lo que nos gustaría reconocer.

Aparece por sorpresa, sin avisar. En ocasiones aniquila el convencimiento que teníamos o con el que actuamos. Es decir, estábamos convencidas de haber hecho lo correcto, de haber actuado en consecuencia con lo que nos sucedió. Y entonces, amanecemos con la culpa.

Culpa y vergüenza son emociones primas hermanas, pero tienen sutiles diferencias. La vergüenza se origina a partir de un sentimiento de incomodidad ante el posible juicio de otros — reales o imaginados—, mientras que la culpa surge del juicio moral que hacemos a nuestros actos. La culpa de la que hablamos aquí no necesita una conciencia externa, nadie que nos diga qué hemos hecho mal.

Es al sentirlo que se desata el mecanismo de la culpa. Como toda emoción, la culpa tiene una función, que es la reparación. Es decir, que cada vez que sentimos culpa se nos está abriendo la posibilidad de cambiar las cosas, de hacerlo diferente, y si procede —solamente si procede—, pedir disculpas.

Creo que es importante tomar conciencia de que en muchas ocasiones, hacerlo mal no es lo mismo que no hacerlo bien, porque en principio, cuando no hay alevosía ni intencionalidad y lo que hacemos es tratar de salir del paso de la mejor de las maneras posibles, estamos haciendo lo que podemos con lo que somos y con lo que tenemos en ese momento.

Todas nos enfrentamos a lo inexplorado del futuro con las herramientas del pasado, y por el camino iremos descubriendo que algunos de estos artilugios ya no nos sirven, que quedaron obsoletos e inservibles. Quizás algunos fueron de un solo uso, o quizás se rompieron al usarse.

La verdad es que no nacemos enseñados para afrontar la gran parte de las demandas de la vida. Podríamos decir que vamos aprendiendo sobre la marcha con lo que tenemos, y tratando de hacerlo lo mejor posible —o en su defecto lo menos mal posible—. El pecado, entonces, no es hacerlo mal por no saber hacerlo mejor. El pecado surge cuando sabiendo que lo que estamos haciendo lo estamos haciendo mal, seguimos adelante.

Escribo pecado en cursiva porque siento que es una de esas palabras a la que le hemos desviado el sentido original. En la facultad de antropología me enseñaron que pecado era una de tantas palabras mal traducidas del hebreo bíblico (jatta' חַטָּא), puesto que su sentido original era errar al blanco, un término sin ningún tipo de connotación moral. En griego, la palabra hamartía<sup>4</sup>, significa al mismo tiempo “errar al blanco” y “pecado”. Tomar un sentido u otro cambia sustancialmente el significado profundo de pecar, y serán la alevosía, la infamia y la felonía las que determinen hasta qué punto se hizo mal porque, pudiéndose hacer diferente se quiso hacer así, o se hizo mal porque nadie supo hacerlo mejor.

La cuestión trascendente es que nos equivocamos diariamente, o al menos, con bastante frecuencia. La realidad es que no siempre las cosas nos salen bien a la primera, y vamos dando palos de ciego hasta que encontramos la puerta de salida. Si aprendemos de todo esto, si somos capaces de obtener una lección de cada inocente despropósito, haremos las cosas cada día mejor, y volveremos al camino, y dejaremos de errar el tiro.

En este sentido, creo que el mayor pecado que podemos cometer cualquiera de nosotras es salirnos del camino de nuestra propia esencia. Recuerda a las selkies del primer capítulo y las graves consecuencias de la nostalgia de una misma. No hay nada peor que echarnos de menos a nosotras mismas.

Todo esto me hace pensar en las vidas no vividas. Las vidas no vividas no son solo las personas que no nacieron o las que se fueron antes de hora. No. Las vidas no vividas nos acechan a todos y cada día —absolutamente cada día— encontrarán la manera de asomarse a tu existencia para susurrarte “eh, hola... soy yo” .

Una vida no vivida es, básicamente, aquello que se abría en lo que no hiciste, ese beso que no diste, esa carta que no escribiste, ese viaje que no hiciste. A veces fue por miedo, o por falta de seguridad. Pero quizás metiste la pata (pecaste) por un exceso de seguridad, o por creer que tenías más tiempo. A estas alturas sabemos que es más fácil asumir las consecuencias de lo que hicimos, que asumir el peso de todo lo que no se hizo.

Las vidas no vividas son infinitas menos uno. Y ese uno, es la vida que tienes. Esta vida, la que vives ahora. Lo que te pasa, y hasta lo que no te pasa que querrías que te pasase.

Entonces, aunque seas de letras y las matemáticas no sean lo tuyo, te das cuenta que ese infinito menos uno significa que lo que vives ahora es absolutamente improbable. Y por eso mismo, mágico. Las vidas no vividas vienen a recordarte que en otra existencia podrías haber sido bailarina, o cantante. O jardinera, o artista, o profesora de parchís (quepan aquí todas las profesiones impensables) y está bien, pero recuerda que no eres eso. Que eres lo que eres, eres quien eres y no se puede no ser lo que se es. Y todo esto es un milagro.

Celébrate. Puede que eches de menos algo, o a alguien, pero mírate. Estás en esta vida. Aquí y ahora. Y seguro que a alguien, eso le hace muy feliz. Si no te sientes aquí, regresa. Vuelve a ti. Regresa a ti. Ya hemos dicho que hacemos lo que podemos con lo que tenemos, por eso es tan importante ajustar la medida de nuestras posibilidades. Nadie nos ha enseñado a confiar en nuestras intuiciones.

En un intento por protegerte, es posible que alguien haya hecho tus sueños añicos, porque cuando somos pequeños nos dicen demasiado eso de “sé realista”. Ahora bien, cuando alguien te lo diga a partir de ahora, podrías responderle: Sí, ¿pero en qué realidad, en la tuya o en la mía?

No ha sido con mala intención —o eso quiero pensar— pero en muchas ocasiones al intentar domar nuestros sueños nos domaron a nosotras. El “¿cómo vas a vivir de eso, estudia otra

carrera!" O el "¿cómo vas a irte ahora de viaje!" o el "¿cómo vas a dejar ahora el trabajo! o "¿te vas a separar? Piensa en tus hijos, ¿no les hagas eso!" Son frases que tienen más que ver con la historia y la situación de la persona que las emite que con la persona que las recibe, o sea, tú. Y son frases de alguien que duerme. Una Mujer Despierta (o un Hombre Despierto) te escuchará, te transmitirá seguridad y te dirá "adelante. Asume las consecuencias, y adelante".

Por todo esto despertar es tan difícil, no siempre estamos preparadas para ello. Ser una misma se cotiza alto en estos tiempos, y además, lo pagas caro. Por eso, todas las mujeres durmientes son parecidas entre ellas, o quizás sea más honesto decir que todas nos parecemos cuando dormimos, por esta razón todas nos hemos parecido tanto en algún momento y por todo lo anterior, la comparación empezó siendo la medida de nuestra diferencia.

¿Te comparas alguna vez? Posiblemente sí, porque eres humana. ¿Te has fijado en profundidad con quién y en qué te comparas? ¿Responde a un patrón? Imagino, además, que eres de las que cuando se compara sale mal parada, básicamente porque pensamos que los demás son mejores que nosotros en algo, o incluso que les va bastante mejor. Las redes sociales tampoco ayudan, pues allí se suele mostrar, ya no sólo la mejor cara —qué también—, si no la cara y, especialmente la vida, que a una le gustaría tener.

Ya sabes que la vida real es lo que pasa cuando dejas de mirar la pantalla. Y seguro que es en esa vida real donde vives tus peores comparaciones, esas que te hacen sentir mal. A veces la comparación es física, otras económica, o sentimental. O bien profesional, material, existencial, crucial. O todas las anteriores. La comparación es inevitable, pero el sufrimiento por la misma es opcional.

La comparación es, a menudo, la puerta que da entrada a la envidia. Lo vemos continuamente en las redes sociales. En estas, cada una suele mostrar lo mejor que tiene, su mejor versión o lo mejor que hace. Alguien dijo que nadie es tan guapo como en su foto de perfil de una red social ni tan feo como en su foto del carné de identidad. Una vez más, la sabiduría popular es infaliblemente cierta.

La envidia puede ser una oportunidad impagable que viene a recordarnos lo que nos gustaría lograr, hacer, ser y que muy posiblemente —con algunos ajustes en la motivación— podríamos lograr, siempre en la medida de nuestras posibilidades.

Yo también me comparo en ocasiones, por supuesto, pero automáticamente recuerdo que no, que no es necesario, porque cada uno estamos aquí viviendo el capítulo de nuestra vida que nos toca, la parte del cuento que nos corresponde a cada una. Lo que necesitamos vivir en este momento. Y como la vida me parece tan perfecta como el mejor encaje de bolillos —y donde cada hilo está en su sitio, aunque a veces tengamos que esperar para ver la perfección del dibujo final — sonrío y me reconforto, y entonces, lo que puedo mejorar trato de mejorarlo y el resto, trato de celebrarlo. Recuerda que tenemos que compararnos menos, y celebrarnos más.

No será fácil, pero el día que lo logres se instalará en ti una sonrisa interna. No es fácil mirarse de frente en un espejo y mantenerse la mirada. El peso de lo que podría ser mejor o diferente es tan grande, que hemos perdido la capacidad de ser amables con nosotras mismas. Urge cambiar esa mirada.

Mirar de frente, de forma directa me remite al sol. Siempre me han llamado la atención los eclipses y los cometas. Debe de tener algún tipo de relación con el hecho de que mi cumpleaños es en noche de Perseidas o que en mi infancia y adolescencia he dormido muchas noches de acampada o vivaqueando. Lo cierto es que, cuando hay un eclipse, siento la necesidad de parar y observarlo todo —arriba y abajo, dentro y fuera—, y de leer todo lo que se escribe al respecto. Tanto desde la astrología como desde la astronomía se destaca el mismo recordatorio que nos llega desde la ciencia. Te lo transmito literalmente: “Observar el Sol siempre conlleva serios riesgos, pues su gran luminosidad puede dañar los ojos. Como regla general: nunca debe observarse el sol directamente, ni a simple vista, ni con ningún aparato, ni con ningún filtro que no esté destinado a ese fin. Esto es así tanto para el Sol sin eclipsar, como para el sol durante el eclipse<sup>5</sup>”.

Destaca también el vehemente recordatorio de que “mirar al sol siempre es peligroso” o “mirar al sol provoca daños oculares”. Pienso entonces en esa maravillosa afirmación del Kybalion, el insondable texto hermético que nos recuerda “Como es arriba, es abajo. Como es dentro, es afuera”. Porque todo esto de las comparaciones, del peso de lo social y de nuestro verdadero rostro, me hace pensar en nuestros soles. Pues, del mismo modo que existe un indiscutible sol externo —El Astro Rey—, existen infinitos y simbólicos soles internos, que son los que realmente me fascinan.

A veces usamos el sol para referirnos a quien nos ilumina o calienta, pero hoy propongo pensar en los “soles” cotidianos. En todo aquello a lo que no podemos mirar directamente, porque o te quema o te destroza la mirada. Se me ocurren varios. Te comparto algunos de los “soles” que veo en consulta: el dolor de algunas personas al mirar fijamente a la verdad, a la muerte, a la renuncia, al fracaso, al dolor o al miedo. Y al miedo al miedo. O a la enfermedad. O al sufrimiento ajeno. O a sí mismas.

La soledad es otro de esos soles para muchas personas. Y la carencia o el silencio. Aquello a lo que te resistes a mirar, tiene respuestas para ti, así que cuando sientas que es el momento, fíjate en “tu sol”. Manténle la mirada.

Ícaro aprendió que no podía volar demasiado cerca del Sol. Tú has aprendido que no puedes mirarlo de frente ni fijamente. El Sol, además de alumbrarnos el camino, hace conscientes nuestras sombras. Tú decides qué hacer con ellas ahora que estás despertando.

Recuerda:

Tu Sol interno, aquello que no puedes mirar de frente, es a la vez tu fuerza interna, tu despertador: la invitación a salir de la sedación en la que tantas veces vivimos.



## El Cuerpo de la Mujer Despierta

### La Sangre, el ciclo, y la vida.

Vamos a hacer memoria. Te voy a contar el inicio de un cuento; de uno en particular que has escuchado muchas veces y cuya imagen tienes grabada en lo más profundo de tu interior. El cuento empieza así:

*Era un crudo día de invierno y los copos de nieve caían del cielo como plumas blancas.*

*La reina cosía junto a una ventana, cuyo marco era de ébano. Y como mientras cosía miraba caer los copos, con la aguja se pinchó un dedo y tres gotas de sangre fueron a caer sobre la nieve. El rojo de la sangre destacaba bellamente sobre el fondo blanco y ella pensó: “¡ah, si pudiera tener una hija blanca como la nieve, roja como la sangre y negra como el ébano de esta ventana!”. No mucho tiempo después dio a luz una niña que era blanca como la nieve, sonrosada como la sangre y de cabello negro como la madera de ébano”.<sup>6</sup>*

¿Te resulta familiar? ¿Sabes qué cuento empieza así?

Efectivamente: Blancanieves.

Y aunque sería fascinante hacerlo, no vamos a entrar en el simbolismo de los cuentos de hadas —hay maravillosos libros ya escritos al respecto—, pero vamos a entrar en algo que me llama poderosamente la atención.

*Atenta a la frase:*

*-“¡Ah, si pudiera tener una hija blanca como la nieve, roja como la sangre y negra como el ébano*

*de esta ventana!”.*

*Blanca. Rojo. Negro.*

Una joven mujer proyecta el deseo de la maternidad, y en el matiz de los tres colores adelanta lo inevitable en la vida de cualquier mujer, porque aunque posiblemente ni tú ni yo seamos de piel

estrictamente blanca, aunque seamos más o menos sonrosadas, o aunque nuestros ojos no sean necesariamente negros, vamos a transitar por esos colores, puesto que equivalen a las tres grandes transiciones físicas en la vida de una mujer: la pureza de la niña (blanca) de desarrollo lineal hasta la llegada de su primera regla (rojo) que marca el inicio del idilio con su ciclicidad y el embarazo-parto (en el caso que se dé, por supuesto), y por último, la menopausia o fin de la menstruación (negro), por la oscuridad de su profundidad y su territorio inexplorado.

Hayas nacido en España, Chile, Italia, Yemen o en Japón, o donde sea, si has nacido mujer, vas a transitar necesariamente por estos tres momentos, porque aunque por alguna razón no llegues a menstruar, tendrás o habrás tenido que pensar en ello y resolver la causa. Porque aunque no seas madre, tendrás que pensar en ello en algún momento, y porque un día tu ciclo terminará, asomándote al abismo del ti misma.

Todos y cada uno de esos momentos ofrecen a las mujeres la posibilidad de abrir los ojos a una nueva forma de relacionarnos con nuestros cuerpos, y con el otro, puesto que son tres transiciones muy vinculadas a la sexualidad, que es un importante camino de unión y fusión con el otro. Con la famosa frase que acompaña a la menarquia de "ya eres mujer" se nos está avisando del "cuidado" con tu sexualidad, y con tu sensualidad, cómo si esta fuera una amenaza para el resto de la especie. Es precisamente en este momento cuando en algunas culturas las mujeres empiezan a esconderse (el uso del hiyab en el islam se impone en este momento) o se mudan a otros lugares lejos de la mirada masculina.

Estas tres transiciones: blanco, rojo y negro, o menarquia, parto y menopausia, guardan una relación muy profunda con el arquetipo femenino por excelencia: el mito de la Triple Diosa. Es posible que te suene más la Santísima Trinidad que el concepto de la Triple Diosa, así que es el momento de que hablemos de ella, aunque seguramente fue esta triplicidad original de la Diosa la que inspiró las trinitades posteriores. Incluyendo la Santísima.

El principal arquetipo femenino universal es sin duda el de la Gran Diosa, representado siempre por una triada de mujeres en diferentes edades de su ciclo vital. La Doncella (blanca como la nieve), la Madre (roja como la Sangre) y la Mujer Madura y Sabia, o Bruja para algunos (negra como la madera de ébano). Cada una de estas fases en el ciclo evolutivo de la mujer remite a su vez a diferentes fases de la luna: luna creciente, llena y decreciente respectivamente.

Existe una cuarta fase, la luna nueva, que para para mí queda simbolizada en este libro en la vida después de Despertar.

Encontramos una Gran Diosa Triple —Triple Diosa— en culturas dispares de todo el globo terráqueo. Muchos de los nombres de Diosas que conoces o que te suenan, tanto si vienen de la mitología nórdica, como de la griega o de la hindú, son —seguramente— Diosas Triples, y tres son los principales ritos de paso en la vida de una mujer que la invitarán a mirar desde otro lugar. Definitivamente.

El Despertar de una mujer guarda estrecha relación con los movimientos de su cuerpo, y como

hemos visto, los relativos a la sangre<sup>7</sup> son los más importantes.

### **Menstruación. Despertar a la ciclicidad y a los vínculos**

*“Cada mujer que conoces y amas*

*Cada mujer que admiras de lejos*

*Cada enemiga y amiga falsa*

*Lo más probable es que hayan sangrado juntas”.*

*Nikki Tajiri, Ella sueña cuando sangra*

La menstruación llega a nuestra vida con la menarquia, nuestra primera regla. La palabra menstruación tiene una relación directa con la luna, literalmente —como veremos más adelante— y etimológicamente. Según Barbara Walker en su extraordinaria Enciclopedia de los mitos y secretos de la mujer, para los griegos menos significaba tanto "luna" como "poder". Luna deriva del latín mensis “mes” (del griego mén "mes" y méne "Luna"). En nuestra cultura la hemos terminado llamando - entre otros muchísimos nombres populares- Regla, del latín regula, "algo que ocurre por norma". Y es una norma que cambia nuestra relación con el cuerpo, y también con los demás.

Tienes 12 años, aproximadamente. Estás acabando tus estudios de primaria, es decir, eres la mayor de los pequeños y la pequeña de los mayores. Tus preocupaciones son sencillas, o al menos así debería ser.

Soy de las que piensan que ciertas preocupaciones no deberían aparecer a ciertas edades, aunque también sé que esto es muy utópico. Pero sigamos, tus preocupaciones son simples: esa amiga que parece que te evita. Ese examen de sociales que se te complica. El partido del sábado. La fiesta de cumpleaños. Y un día comienzas a sentir tu cuerpo fuera de control. Tu piel, que está cambiando, como tu pelo, son cada día más grasos. Nunca habías tenido un granito y de repente encuentras alguno. Tu pecho ha cambiado de forma y te sientes más cómoda con la parte superior del biquini. Todo parece igual, pero a la vez es diferente. Entonces, un día te empieza a doler la barriga. Te acuestas con malestar, y al despertar, tus sábanas están manchadas de sangre.

Has movido ficha sin darte cuenta, y ahora todos te dirán: “ya eres mujer”. Te acostaste una noche en la etapa blanca de tu existencia, y te despiertas en tu etapa roja.

En nuestra sociedad hemos perdido los ritos de paso. Los ritos son “marcadores” de una temporalidad, de un ciclo o un estatus. Nos ubican y celebran nuestros pasos. Un rito de paso en la menarquia, por ejemplo, y entre muchísimos otros, es la Kinaaldá. Es un rito de iniciación

navajo que se celebra a partir de la cuarta noche a partir de la primera menstruación. Nuestra protagonista, después de su primer sangrado, se baña y se viste con sus mejores ropas. De una manera absolutamente ritualizada se acuesta boca abajo sobre una manta en la puerta de su cabaña y una mujer de la familia la “moldea” simbólicamente, como si fuera una figura de barro que se modela, un claro símbolo del renacer de una nueva forma en su cuerpo.

En los siguientes días, nuestra mujer joven corre cada día (siempre hacia el este, y aproximadamente unos trescientos metros) para recolectar cada día con su fuerza y agilidad, habilidades que necesitará en su nuevo ciclo como mujer. Durante los cuatro días que dura el ritual se realizan una serie de cánticos, actividades y cambios en la alimentación que culminan en la celebración del nacimiento de un nuevo estatus. Uno de los últimos actos, es el lavado de pelo simbólico que la madre de nuestra protagonista le hace a su hija, que significa la nueva relación que a partir de ahora se establecerá entre ellas. Son muchísimas las sociedades que practican rituales de paso en la menarquia.

Sin ir muy lejos, las fiestas de 15 años latinoamericanas son una herencia de las tradiciones precolombinas de los ritos de pubertad que simbolizaban la entrada a la vida adulta de las mujeres y a unas nuevas responsabilidades. Quince años era también la edad a la que la Bella Durmiente caería en su hechizo que la condenaría a cien años de profundo sueño, en un intento infructuoso de evitar que creciera. Pero como los cuentos suelen acabar bien, al cabo de cien años, “despertó”.<sup>8</sup>

La observación del ciclo menstrual dio origen, en su momento, a los calendarios, hasta el punto de que en algunas culturas las palabras "menstruación" y "calendario" son la misma palabra. Sabemos que el conocimiento sobre el calendario se desarrolló primero en las mujeres, que observando su propio calendario corporal (menstrual) establecieron los ciclos de entre 28 y 29,5 días, exactamente como los de la Luna, por eso los calendarios comenzaron siendo lunares y la luna y la mujer somos hermanas, aunque algunas lo hayan olvidado. Sin ir demasiado lejos, en euskera la misma palabra para luna (ilargi) designa al mismo tiempo a una Diosa.

#### Recuerda:

La menstruación es nuestra historia, parte inherente de lo femenino y un marcador infalible de que nuestro cuerpo funciona correctamente.

La mujer no es siempre amiga de su menstruación, por eso es tan urgente que recuperemos los ritos de paso para que nuestras niñas puedan entrar en este momento inevitable de sus vidas, con consciencia y reconciliadas con lo que realmente significa. Yo crecí con consignas como no lavarme el pelo mientras tenía la regla o no hacer mayonesa, porque se corta, así que imagino que tú también has escuchado algo parecido. Se calcula que 1800 millones de personas menstrúan cada mes. Y que 800 millones<sup>9</sup> menstrúan cada día. Cada día es hoy. Puede que tú misma leas estas páginas mientras tienes la regla. Yo misma estoy escribiendo este capítulo desde esa fase del ciclo, y si miro por la ventana, veo esta noche la luna llena, que me guía y acompaña.

Nosotras somos de las que hemos tenido suerte. Si has podido acceder a este libro sin problemas, es porque vives en una sociedad en la que también has podido acceder a productos de higiene íntima desde tu primera regla. Tenemos suerte, sí, porque vivimos en una sociedad que no nos aísla en una choza cuando menstruamos. O podemos salir a la calle sin problema, ir a comprar como si nada, sin que nadie piense que andamos por ahí contaminando todo lo que tocamos. Pero esto no es así en todas partes, y por eso creo que debemos valorar la suerte que tenemos, a pesar de lo que en ocasiones pueda molestarnos menstruar.

Sí, es verdad. La regla es incómoda. La mayoría de las veces es inoportuna, como cuando coincide con las vacaciones, con ese esperado viaje a la playa, esa barbacoa en la piscina de una amiga, con ese trekking de cuatro días por el Pirineo o con esa competición tan importante cuando eres deportista. Es también escandalosa, manchando tu ropa interior y tus sábanas. Pero no olvides que por encima de todo la regla es Salud, y lo escribo en mayúsculas queriendo. Su aparición de forma puntual cada mes, es un signo inequívoco de Salud. Su ausencia —si no es por embarazo, claro está— es una señal indiscutible de que algo no funciona, a nivel endocrino especialmente. Y ese es un síntoma que tenemos que escuchar y tratar. Una regla presente pero dolorosa, también debe ser atendida, porque aunque se le haya dado normalidad al ibuprofeno o al saquito de semillas calientes cuando te duelen los riñones y no puedes ponerte de pie, no te resignes nunca porque el dolor de regla no es algo normal.

Aunque te lo haya parecido en algún momento, la regla no es una maldición ni una impureza ni es contaminante —y no, no corta la mayonesa—.

Nuestra sangre menstrual es el recordatorio de que somos creadoras de algo más grande que nosotras mismas.

Nos recuerda que podemos concebir y gestar una nueva vida.

En alguna de las llamadas sociedades primitivas, la relación maternidad - sexualidad no parecía tan clara como la relación maternidad -menstruación, de forma que se creía que los humanos estábamos hechos de sangre menstrual. Y no solo las sociedades primitivas lo pensaban, el propio Aristóteles defendía que la vida humana estaba formada de un coágulo de sangre menstrual. Como recuerda Robert Briffaut en su imponente libro "las Madres" esta noción primitiva de las funciones prenatales de la sangre menstrual se siguió enseñando en las escuelas de medicina hasta el Siglo XVIII. Ahí es nada.

La sangre menstrual es el color de la mujer, es nuestra fuerza y nuestro poder. Y es la que nos permite concebir y gestar. No hay duda de que una mujer conectada a su ciclicidad es una Mujer Despierta, y eso es lo que nos da el poder de crear. Literal y metafóricamente hablando.

**Maternidad. Despertar a la Conexión y a las Sombras**

Como ya hemos visto, en la prehistoria, y no hace tanto en algunas sociedades en vías de desarrollo, se desconocía el papel del hombre en el proceso de reproducción, y se explicaban los embarazos en base a que la mujer había ingerido algo, o a que la sangre menstrual cuajaba en su interior creando un nuevo y pequeño ser humano, porque ya hemos dicho que, igual que se ignoraba el papel del hombre, se tuvo siempre más o menos clara la relación de la maternidad con la menstruación, y el papel de la menstruación con la luna.

De lo que no había duda, era que solamente las mujeres tenían el poder divino de dar la vida, y por eso, en aquel pasado olvidado en el que las mujeres tenían otro poder, la maternidad era la base de los clanes, porque era lo único seguro, y por esa misma razón, la única vía de herencia. En las civilizaciones antiguas, "hogar" y "madre" suelen ser términos sinónimos. En las tumbas egipcias, por ejemplo, figuran los nombres de las madres, pero no los de los padres.

*Mamá es una palabra que se repite en diferentes culturas que nada tienen en común en lo que a idioma se refiere, y es, en un altísimo porcentaje de casos, la primera palabra que dice un bebé. Mére en francés, mamá en español, catalán e italiano e incluso en quechua, ama en euskera, y también en nepalí, mutter en alemán, mai en portugués, umame en zulú, umm en árabe, imeh en hebreo, moeder en holandés, moder en sueco y danés, amn en hindi y urdu, mitéra en griego, mor en noruego, mat en ruso, me en vietnamés, mu en chino... y podríamos seguir.*

Sabemos que las palabras crean la realidad, que aquello que nombramos, existe, del mismo modo que lo que no expresamos parece no existir. Emociona entonces asumir que lo primero que nombramos, aquí, allí y allá, es a mamá. Que aquello a lo que primero dotamos de existencia es a la mirada de una madre. Y aunque esa madre no sea necesariamente una madre biológica, cuando un bebé susurra esa m (hay excepciones culturales, como Japón o Polinesia) está construyendo los límites de su pequeño mundo.

Recuerda:

Aquello a lo que primero dotamos de existencia es a la mirada de una madre.

No en vano, la mamá es el hábitat del niño, el terreno de una exogestación que dura más tiempo del que a veces nos gustaría asumir y con consecuencias para toda una vida, incluso más allá. A mediados de los años 90 se pudo demostrar que, de hecho, las células fetales persisten en el cuerpo de la madre, incluso hasta 27 años después del parto<sup>10</sup>.

En la actualidad, parece que la trascendencia del rol materno profundo y arquetípico se ha devaluado un poco, pero es indiscutible que es el rito de paso por excelencia en la vida de una mujer y, por tanto, es trascendente y profundo. Un embarazo consciente es necesario para un parto conectado y poder transitar desde ahí a una maternidad consistente y atenta. Las consecuencias de todo esto son y serán transgeneracionales, es decir, que afectarán a varias generaciones posteriores, porque nuestro mundo emocional se construye en base al estado

emocional de la persona que nos cría, que en un porcentaje altísimo de casos es la madre.

*Pero ¿Es imprescindible ser madre?*

Imagino que muchas veces has sentido que la sociedad parece tener siempre planes para ti. Y si acaso lo dudas, ponte en el papel de una mujer de treinta y pocos años que va a la boda de una amiga, por poner un ejemplo. ¿Qué crees que pasará? Seguro que alguna ya está sonriendo leyendo estas líneas porque sabe bien lo que viene a continuación. Si nuestra protagonista va sola a la boda, o bien intentarán emparejarla con alguien o las personas de más edad le preguntarán “¿y tú cuándo sentarás cabeza?”. Sí, para muchas generaciones sentar cabeza es tener pareja. Si nuestra protagonista va con su pareja, la pregunta será “¿y vosotros para cuándo?” Y si nuestra pareja anterior ya se ha casado, la pregunta del millón será la siguiente “¿para cuándo el bebé?”. Si nuestra pareja ya tiene un bebito, la pregunta será “¿para cuándo la parejita?”.

Si tienen la pareja y son un niño y una niña, posiblemente nuestra protagonista se haya ganado una tregua social, pero en cambio, si tienen dos niños o dos niñas, les preguntarán por el desempate. Pero ojo, porque si vas por el cuarto o quinto embarazo, la sociedad te recordará que estás loca por tener tantos hijos en tan poco tiempo.

Sí, la sociedad tiene siempre planes para nosotras, pero no acepta que decidas no tener hijos.

Si una mujer de cierta edad no tiene hijos solamente hay dos opciones: o no quiere tenerlos, o no puede. Y lo que está claro es que ninguna de las dos opciones le incumbe a nadie más que a ella misma y su pareja, si es que la tiene.

Aprendamos a respetar las decisiones ajenas. En el caso que una mujer o una pareja decidan tener hijos, hay una palabra que protagonizará la mayor parte de los pensamientos —conscientes e inconscientes— de esa mujer. ¿Adivinas cuál? Es la primera puerta que hay que cruzar para alcanzar el destino final de la maternidad, la Fertilidad, ese concepto o esa cualidad, que durante una parte de nuestra vida como mujer no nos interesa, que en otra quizás nos preocupa un poco, aunque siendo sinceras, lo que nos preocupa es quedarnos embarazadas antes de tiempo, en las primeras relaciones sexuales completas, y en otra época de tu vida, la más extensa además, preocupa mucho no quedarse embarazada.

Preguntas como "¿seré fértil?". "¿Podré quedarme embarazada pronto?". "¿Podré quedarme embarazada de manera natural?" Dan paso, en algunas ocasiones, a cuestiones y conceptos como diferentes tratamientos, diferentes pruebas, estimulaciones, que a veces se viven como ataques al propio cuerpo. Pero la motivación por gestar, por sentir, por parir, todo lo puede, o no.

La fertilidad es un proceso muy complejo y a la vez muy simple. O muy simple y a la vez muy complejo, donde son muchos los factores que de un modo u otro interfieren o influyen. A mí, los

que más me interesan, son los emocionales. ¿Cómo influyen las emociones? ¿De verdad influyen en la fertilidad o es más bien al revés, que la infertilidad deteriora nuestro mundo emocional? La respuesta es un bucle infinito porque ambas variables se influyen constantemente. Además, pocas cosas hay más estresantes para una mujer, y si tiene pareja, para su pareja, que los procesos de fertilidad. Son demandantes a todos los niveles: personales, físicos, emocionales, económicos y, como ya hemos visto, hasta sociales, porque todas sabemos sobre la presión social que hay al respecto, desde el ya mencionado ¿y tú para cuándo? hasta ver que todas las mujeres de tu entorno se están quedando embarazadas menos tú. Pero en muchas ocasiones, un día llega ese ansiado positivo que es la promesa de una nueva vida dentro de tu vida. Desde el momento en que una mujer sabe que va a ser madre tiene a su alrededor incontables lugares, profesionales y sitios web a los que recurrir para obtener información sobre casi todas las dudas, inquietudes o problemas que pueda tener durante y después del embarazo y parto. La maternidad es un rito de paso en la vida de toda mujer que no la deja indiferente. Es un momento vital intenso, largo, duro, dulce y amargo a la vez, solitario en ocasiones, pero también inexplicable e incomprensible si no se ha pasado por ello.

Para cuando nace el bebé, emergen dudas que no sabíamos que estaban. Pensábamos tenerlo todo aprendido de las clases preparto, pensábamos haberlo preguntado todo a nuestras amigas ya mamás, o a nuestras madres y abuelas, pero no. Porque cuando nace el bebé también nace la madre.

Recuerda:

Parir es realmente heroico.

En el primer parto de una mujer, además de nacer el bebé, nace una madre con un amor —que a veces tarda en arrancar— nunca antes experimentado por ningún otro ser, y con un cúmulo de emociones nunca antes experimentadas. Ese amor inexplicable, tan puro, tan inmenso y tan animal parece que te borra todo conocimiento antes aprendido y vuelves a empezar de cero, reseteando tu vida, pero con un bebé en los brazos. Tu vida anterior a la maternidad parece desvanecerse, pero no es verdad, porque cuando llegue el momento volverá a ti para recordarte quién eres, como la piel de foca de la Selkie.

Hablo de un amor inmenso, animal, diferente a todo lo que habías vivido hasta ese momento, pero, recuerda que ese amor no siempre nace de repente. Es un amor que se construye día a día, mes a mes. Creo que tenemos que recordar esto porque he visto en consulta a muchas mujeres preocupadas porque ese amor del que tanto habían oído hablar, les parecía vetado e inaccesible, y su bebé les parecía un ser desconocido. Por supuesto que en algunos casos, ese amor instintivo y animal arranca en el primer encuentro. Pero, otros muchos casos, se irá construyendo poco a poco, día a día, semana a semana. Y está bien.

Podemos considerar el parto como un punto y aparte en la vida de una mujer, definitivamente un antes y un después. Y es por eso que es tan importante que sea un parto respetado, con amor y acompañado.



En el parto la mujer se convierte en madre y empiezan a llegar olas emocionales, descontroladas e inesperadas. Sentimientos, emociones y miedos escondidos salen con fuerza sin previo aviso. La llegada del bebé, lo que siempre hemos imaginado como un momento feliz, no siempre es lo que una mujer espera, porque además de que las expectativas son muy peligrosas, dependerá de las circunstancias en las que se produzca y estas pueden ser tan variadas, que a veces la felicidad se mezcla con el miedo, el dolor o la frustración. Hay que permitírselo porque lo que es, es, y lo que es, está bien.

A partir de aquí, desde el mismo hospital y desde tu entorno más cercano, van a tratar de asegurarse de que como nueva mamá te queden claras las necesidades básicas de tu bebé, como el sueño, la alimentación, la contención y el contacto. Y tú, como buena madre, siempre intentarás que estén cubiertas, te desvivirás para que a tu precioso bebé no le falte nunca de nada. Pero, ¿y de las necesidades de la madre quién se ocupa? ¿Dónde quedas tú? ¿De ti quién se ocupa? Una madre también necesita descansar, una buena alimentación, abrazos y cariño, porque un bebé sano requiere de una madre sana, por eso es tan urgente e importante que una nueva mamá no se sienta nunca sola.

La realidad indiscutible es que después del parto llega el cansancio, y en muchas ocasiones, la situación desborda a la nueva familia y a la vieja pareja, que por un tiempo, parecen haber dejado de existir. Al fin y al cabo, en nuestra sociedad, pasa mucho tiempo desde que cuidamos a un bebé hasta que tenemos nuestro propio hijo o hija.

En este momento sociocultural nos hemos alejado mucho de la aloparentalidad, también llamada crianza cooperativa. En culturas más pequeñas los hijos reciben atención no sólo de sus padres, sino también de otros miembros del grupo, a menudo llamados ayudantes o niñeros. Cuando vivimos en entornos más reducidos, la familiaridad ayuda a que una sobrina, o la vecina, o la hija de la vecina por ejemplo, ayuden con el cuidado de los bebés. Nosotros hemos perdido eso en las ciudades. Las consecuencias de todo lo anterior no se limitan a la falta de ayuda, más bien tienen que ver con la sobrecarga a la que es expuesta la pareja que acaba de estrenarse en la maternidad, y sobre todo a que cuando a día de hoy tenemos un bebé en las manos, no sabemos ni por dónde empezar. Nos da miedo cogerlo, dudamos de si sabremos hacerlo, porque o no hemos cuidado nunca un bebé, o la última vez que lo hicimos fue hace varias décadas, cuando cuidamos de nuestro hermano o nuestro primito recién nacido.

Recuerdo un viaje por las montañas del norte de Vietnam donde niñas muy pequeñas de la etnia H'mong cargaban a sus espaldas a niños y niñas todavía más pequeños. Las madres, siempre atentas, cultivaban el arroz y preparaban la comida, pudiendo delegar el cuidado de sus hijos más pequeños a otras mujeres de la comunidad o los propios niños. Las ventajas de la aloparentalidad son numerosas, siendo la principal el aprendizaje del manejo de la crianza, constituyendo un entrenamiento impagable que facilitará toda la labor de la alomadre, cuando ella se estrene en su propia maternidad. Además, es una vacuna para la soledad, tan peligrosa en la crianza. Como especie, no estamos preparados para la crianza en soledad que es, en la actualidad, una silenciosa pandemia de la que pocas veces hablamos.

Según el Instituto Nacional de Estadística de España, la edad media en la que se tiene el primer hijo en nuestro país, es a los 32 años. Al ser una media, sabemos que hay muchas mujeres que son madres antes de esa edad y que muchas otras lo son más tarde, lo que significa que

pongamos que por ejemplo, a tus 36 años, tienes un bebé y que, en cambio, no te has acercado a uno en varias décadas.

Es tu bebé, sí, pero se trata también de un bebé que acabas de conocer y que llora sin que puedas entenderlo todavía, y todo esto, aderezado por las molestias de un postparto inmediato, y de la gran expectativa de la maternidad.

Durante los últimos años, he escuchado a demasiadas mujeres en posparto decir “la maternidad no es lo que me esperaba”. Tenemos que revisar esa expectativa y todas sus implicaciones.

Vivimos en un momento en el que de nuevo la sociedad, esta vez en forma de prensa rosa, exige a las mujeres públicas que acaban de ser mamás otro tipo de posparto, un posparto improbable e irreal. Siempre me ha llamado la atención que parece que uno de los principales halagos a una mujer que acaba de parir es decirle “no parece que hayas dado a luz”, del mismo modo que me llama soberanamente la atención que uno de los principales halagos a una mujer embarazada es “¡No parece que estés embarazada, que bien estás!” Es decir el principal halago —tanto durante la gestación como en el posparto— es que no parece que hayas hecho lo más importante que has hecho o que vas a hacer en tu vida, que es concebir, gestar y parir. Touchée.

Existe una fuerte presión social por parecer “perfectas” y siempre guapas. ¿Te has dado cuenta de cuántas mujeres se cortan el pelo al poco de dar a luz? ¿Y si es una pista de la falta de tiempo que tienes para dedicarte al cuidado persona? Con la casa preparada para recibir visitas que vendrán, en muchas ocasiones, cuando a ellos les venga bien, no cuando a ti o al bebé os venga bien. Y estar de buen humor para recibirlas y hacerlo todo bien, ¡con lo difícil que es! Es en este primer momento, donde se te recuerda que la maternidad te enseña a hacer malabarismos.

Toda esta presión, añadida a la cantidad de tiempo en soledad que pasa en muchas ocasiones una nueva madre, puede afectar a la simbiosis bebé-mamá, que debería vivirse de la forma más íntima y despierta. Y más lenta, porque lo único cierto de todo lo que te dicen cuando tienes un bebé, es precisamente que el tiempo vuela, y que crecen muy rápido. Definitivamente, cuando una mujer da a luz, pasa a formar parte de una nueva realidad.

La maternidad es un traje a medida. No hay dos maternidades iguales incluso aunque se trate de la misma mujer —porque una mujer nunca es dos veces la misma madre—.

Si tienes dos hijos —o más— sabrás de lo que hablo.

La maternidad es, así mismo, un camino de no retorno. Una vez que una mujer se queda embarazada, y aunque el embarazo no siga adelante, ya nunca más será la misma.

Si la interrupción del embarazo es espontánea e involuntaria, el trauma por la pérdida, la idealización de lo que podría haber sido y ya nunca será, sumen a la mujer en una transformación incomparable, como si una parte de su alma se escindiera, transitando por el camino de lo que podría haber sido como una anestesia de la ruta de lo que realmente es.

Mi experiencia me demuestra que las mujeres en este tránsito se reencuentran consigo mismas cuando posteriormente un embarazo a buen término tiene lugar. En el caso de que después de un aborto ya no vuelvan a quedarse embarazadas, su vida seguirá, por supuesto, y muchas veces será posible darle un sentido a esa ausencia lacerante, pero siempre tenderán a habitar en lo que podría haber sido. Tratemos de traer a una mujer en esta situación al presente, al gerundio, a lo que está siendo, no a lo que fue o peor aún, a lo que podría haber sido, porque nunca lo sabremos.

La magnitud del trauma de un aborto dependerá en parte, además de la propia historia personal de la mujer antes del embarazo, del tiempo de gestación en el momento de la pérdida y de la vinculación de esa madre con su bebé nonato.

Cuando la interrupción del embarazo es voluntaria y consciente, resultado de una decisión madurada —aunque siempre muy rápida, porque aquí el tiempo cuenta y mucho— el alivio puede esconder la culpa, que en ocasiones queda durmiendo en el fondo del inconsciente y vendrá a flote cuando menos lo espera la no madre.

Un aborto, por muy oportuno y necesario que sea en muchos casos, nunca es inocuo para la mujer que lo sufre, y se hace necesario darse permiso para sentir y evitar pasar inmediatamente a lo siguiente. Prestarse atención es conveniente siempre, pero es imprescindible ahora.

Por otro lado, en el momento en el que el embarazo llega a término, el parto —que muchas veces deja cicatriz, literal a veces y metafórica siempre— será el rito de paso a una nueva vida. Personalmente, me resulta inevitable celebrar el día del cumpleaños de mi hijo, como uno de los días más importantes de mi vida. Ese día, él nació a la vida y definitivamente yo nací a una nueva vida dentro de la mía.

Es por todo lo anterior, que propongo que, en lugar de hablar de maternidad, hablemos de maternidades, y matizo el plural porque insisto en que existe un tipo de maternidad para cada mujer del planeta. Y digo cada mujer del planeta, porque soy de las que piensan que en la no maternidad también hay una relación con la maternidad.

Si una mujer no es madre, en algún momento ha tenido que pensar sobre eso. No es lo mismo no serlo por elección consciente, no serlo porque se intentó y no llegó, o no serlo porque, aunque se quiere serlo, las circunstancias no han sido favorables —sentimentales, profesionales o personales—.

Me asusta cuando veo palabras como maternidad y realización personal en la misma frase. Me asusta y me ofende. Lo que realiza es la coherencia y ser honesta con una misma. Seas madre o no. Nada que tenga que ver con el verbo tener realiza, aunque sea tener un hijo o una pareja. Lo que te realiza es mirarte al espejo y reconocerte.

Pienso en las miles de mujeres que han pasado por mi consulta en todos estos años. A algunas las he acompañado en su embarazo, a otras muchas durante sus tratamientos de fertilidad y a otras en sus miedos. A algunas en una maternidad arrepentida. A otras en sus abortos —elegidos o espontáneos—. A otras muchas en su duelo por no poder gestar. A otras en su decisión de no querer gestar. Algunas perdieron el bebé en la semana 37 o en la 40 o en el parto. O a la semana de nacer. Otras se fueron, dejando a sus hijos con sus parejas. Otras gestaron hijos ajenos. Otras

transitaron por desgastantes procesos de adopción. He visto infinitas realidades porque cada una tenemos la nuestra, y todas y cada una de ellas, entran en eso que llamamos maternidad. Mi consejo es que cada una, como mujer, revisemos la nuestra, al hacerlo, todos tus vínculos, tu propio sistema, se descargará un poquito.

En mi caso, la maternidad fue muy consciente y deseada. Tanto que siento que la aventura de la maternidad comenzó antes incluso de quedarme embarazada, en la proyección y el deseo de una nueva vida que sentía estaba cerca. El gran viaje de la maternidad no comenzó en el parto, ni mucho menos, si no que ya había comenzado unos meses antes de parir, en mi vientre, expandiendo mi útero, mi cuerpo y especialmente mi alma. Al nacer mi hijo, el útero y el cuerpo volvieron a su forma, pero el alma ya nunca ha vuelto a ser la misma.

La maternidad me ha traído la vivencia del amor más absoluto de todos, que siento cómo se construye y cambia día a día, porque él —mi hijo— construye su personalidad con sus vivencias, con su independencia la autonomía que conquista cada día, lo que sin duda va modificando nuestro vínculo.

Aunque ya lo hemos dicho, creo que nunca se dice las veces suficientes: es muy importante aclarar o recordar que ese amor absoluto no llega a todas las mujeres al mismo tiempo. A unas les llega justo en el momento del parto, y a otras unos meses después. Es importante que cada mujer se permita su ritmo porque ese traje a medida que es la maternidad necesita de su espacio para adaptarse a nuestro cuerpo, que también va cambiando. Se trata, además del rito de paso por excelencia en la vida de una mujer.

Ya hemos dicho que existen tantos tipos de maternidad como mujeres en el mundo, y algunas veces la maternidad despierta aspectos muy sombríos, no resueltos, que hacen sufrir a todos: a la madre, al bebé, porque el vínculo que se establece es patológico, a la pareja de la madre, y a todo el sistema familiar. Las consecuencias de la falta de salud emocional y mental en la madre, deteriora muchas vidas.

Hay que prestar atención y cuidar la salud mental y emocional de la mujer que desea ser madre, de la que está embarazada, y de la que acaba de parir, especialmente en los casos de partos traumáticos.

Es un trabajo hoy, que mostrará su efecto dentro de veinte años, y eso es maravilloso. Deseo que ninguna mujer sienta culpa ni vergüenza por tener que pedir ayuda en algunos momentos de su posparto o crianza. La maternidad, como todo rito de paso, es un camino de pruebas infinitas.

Una madre y su hijo. Una madre y su hija. Ese vínculo extraordinario que se fortalece día a día, momento a momento. Nuestros hijos e hijas son nuestros relativamente, porque son de la vida y de ellos mismos. Son nuestro anclaje y nuestros maestros. Son nuestro reflejo y nuestra oportunidad de despertar. Es nuestra tarea acompañarlos en el primer tramo del camino. A nuestros hijos e hijas no “los educamos”, a ellos y a ellas les transmitimos. Una historia, unas ganas, una mirada, y muchos gestos. No podemos ni debemos infravalorar la capacidad de un

niño para absorber el ambiente que le rodea. En una casa con tensión, aunque el niño nunca vea discutir a sus padres, respirará esa energía de tensión y hostilidad. En una casa serena, con calma, nuestros hijos florecerán de otra manera.

Existen malas madres y madres malas. De las primeras, todas podemos ser un poquito, y dejarnos la muda de recambio en casa, o no ser capaces de hacer tortitas para desayunar. En cambio, ser una madre mala es una categoría incompatible con vivir despierta, porque una madre mala será, posiblemente, una madre con un trastorno de personalidad o una mujer en condiciones psíquicas incompatibles con una crianza amorosa y atenta. A las malas madres las podemos perdonar el día que entendemos que no lo pudieron hacer mejor, o diferente.

A una madre mala es muy difícil perdonarla. Permitirte no perdonar es necesario en estos casos.

La maternidad es un acto de fidelidad. Nace de la fidelidad de ser quien eres. Debes, por respeto a tu hijo, a tu hija, ser madre siendo fiel a tu propia esencia.

La madre es la puerta de entrada a la vida.

Una madre despierta, tendrá hijos despiertos.

### **Menopausia. De la Maldición a la Bendición.**

#### **Despertar a la Libertad**

En la menopausia, el color rojo deja paso al negro. Si la menstruación viene socialmente acompañada de un —algo envenenado—, “ya eres mujer”. ¿Significa entonces que una mujer deja de ser mujer por dejar de menstruar? La respuesta es evidentemente no, pero así han vivido y viven este momento muchísimas mujeres a lo largo de la historia. Es cierto que los mensajes médicos y sociales tampoco ayudan demasiado. Necesitamos urgentemente cambiar ese discurso.

Ahora imagina una bruja. No pienses demasiado. Cuando viene la imagen arquetípica de una bruja a tu cabeza, imagen alimentada por los cuentos y las películas, ¿es una jovencita de quince años o es, más bien, una mujer mayor, quizás con algún destello plateado en su cabello? Apuesto por lo segundo. En nuestro imaginario una bruja es, ante todo, una mujer mayor, de cierta edad y sabia —ahora ya comprenderás que despierta—. Y sabemos que llegamos a la sabiduría desde la experiencia de una vida vivida y atendida.

Recuerda también que en muchas culturas, los ritos y las ceremonias importantes las ofician siempre las mujeres mayores. De nuevo la edad parece importante, y es más probable que encuentres una chamana, una curandera o mujer medicina en una mujer anciana que en una

mujer joven. Sí, la experiencia es importante, pero en muchas culturas la variable que marca esa frontera entre la sabiduría y la ignorancia, o entre la credibilidad y la anécdota, es la pérdida de la menstruación.

A lo largo de la historia y a lo ancho del planeta se ha considerado que las mujeres post menopáusicas eran las más sabias, porque consideraban que la menopausia no es la extinción de la sangre menstrual, si no la retención de la misma.

Como veíamos al hablar de menstruación, la sangre menstrual se consideraba antiguamente el origen y el secreto de la vida de la cual; al cuajarse en el interior de la mujer, nacían los seres humanos. Por esa misma razón, el que una mujer “acumule” dicha sangre menstrual la convierte en una mujer poderosa, y sabia.

Además, las mujeres menopáusicas pueden divertirse sexualmente liberadas del miedo a quedarse embarazadas, lo que en cuantiosos casos, implica una interesante liberación para muchas de ellas, ya que, aunque los métodos anticonceptivos actuales ayudan a sentirnos libres de la posibilidad de un embarazo, provocan que en ocasiones paguemos un precio muy alto en nuestra salud. La pérdida de la menstruación es en este sentido, una gran liberación para muchas mujeres.

La menopausia no llega de golpe, de hecho, el nombre en sí se aplica después del transcurso de un año sin menstruar, pero años antes, la mujer transita por la perimenopausia, que tampoco se inicia de golpe, aunque a muchas mujeres se lo parezca.

Vivimos tan de espaldas a nuestro ciclo menstrual —y ya no digamos al ciclo lunar— que a menudo somos incapaces de ver las señales que nuestro cuerpo nos está dando. Así, es más que probable que a partir de tus cuarenta años la frecuencia de tu ciclo cambie, siendo normalmente más cortos, puesto que las ovulaciones varían y suelen ser más tempranas, lo que acorta el ciclo. Mujeres que siempre habían tenido una regla regular y puntual comienzan a percibir pequeñas irregularidades, y las que solían tener ciclos irregulares, no se darán cuenta de lo que está cambiando en su interior. Una vez más, que la mujer perciba estos cambios dependerá de hasta qué punto se atiende y observa a sí misma.

La perimenopausia y la menopausia implican un gran gasto físico, emocional e incluso cognitivo, dado que las hormonas influyen en todos estos aspectos de nuestra vida. Vivir despiertas, atentas a nuestra ciclicidad implicará una observación serena sobre cómo todos estos cambios van entrando en nuestra existencia, dándonos la oportunidad de intervenir sobre ellos, siempre en la medida de nuestras posibilidades, por supuesto.

Me gusta considerar la menopausia como una invitación a la recuperación de una misma. Después de haber vivido la etapa lineal de la niña (blanco), todavía no conectada a su ciclicidad que comienza con la menarquia, y después de años habitando el color rojo de la fusión con el otro, con el ciclo, de cuidar a sus hijos, de invertir la energía creadora de la sangre en su desarrollo profesional, intelectual y creativo, siento que la menopausia es la oportunidad de la mujer para volver a sí misma, incorporando todos los dones que implica la sangre, el color rojo.

En la menopausia, la mujer transita al lado oscuro de la vida. No debemos entender aquí, bajo ningún concepto, el color negro como la noche oscura del alma, sino como el lugar profundo

desde el que surge el potencial de una nueva versión de una misma, igual que nuestros bebés se gestaron en un vientre oscuro.

En este mismo instante, son muchísimos los hogares donde la menstruación y la menopausia suceden al mismo tiempo. Una madre, pongamos que de unos 48 años, comienza con síntomas de perimenopausia a la vez que su hija, pongamos que de 12 años, comienza su viaje menstrual.

Por todo lo anterior, pienso que sería también pertinente recuperar (o podemos crearlos para cada una de nosotras) esos ritos de paso que encuadran el nuevo estatus en el que se inicia la mujer. Es cierto que de algún modo, la sintomatología de esta época de la vida —sudores, cambios de temperatura constante, neblina mental, insomnio— invitan a que una se preste más atención y que esté más consigo misma que con los demás.

Por primera vez en mucho tiempo, la mujer empieza a atenderse. Es el momento de que también empiece a comprenderse y que comience a escucharse, por ejemplo, en la oscuridad de su casa cuando ella ha despertado por ese implacable sudor nocturno, o cuando en mitad de la reunión el sofoco le recuerda que debe buscar un sitio fresco, o empieza a anticipar sus necesidades a la hora de vestirse. La mujer en perimenopausia agradece en esta fase vestirse con varias capas que puedan ir aliviando sus necesidades.

Es muy posible que en algún momento una se sienta fuera de control. Ciertamente, el discurso social no ayuda, ya que está muy interiorizado que la menopausia implica un final. El final de tu vida fértil, que muchas entienden como el final de su vida sexy, el final de resultar atractivas a ojos ajenos. El fin del control sobre el propio cuerpo, porque te dicen que ahora, comas lo que comas, ese cuerpo engrosará y crecerá fuera de tu voluntad. Eso es un error.

Tenemos que hacer un gran esfuerzo para recordarnos que todo final entraña un principio. Se trata del inicio de una nueva fase de nuestra vida en la que somos nosotras las que tomamos el control —y no nuestros estrógenos— de nuestra sensualidad, nuestra sexualidad, nuestra báscula y por supuesto, de nuestra intelectualidad y creatividad.

No hay que entregarse al miedo, pues podría suceder que muchas de las mujeres que transitan este periodo se resignen, y ya hemos comentado que la resignación es la puerta de entrada al abandono.

Puedes elegir empezar a cuidarte en ese momento, pero yo te propongo que, como mujer despierta, empieces a cuidarte ya, tengas veinte, treinta o cuarenta, porque cuanto más despierta llegues al mismo, más fácil y fascinante te resultará transitarlo.

Todos estos cambios, y especialmente en la edad en la que ocurren, nos obligan a parar y replantearnos las cosas. Teóricamente hablando, o científicamente, la mitad de la vida de nuestra especie es a los 43 años. Tiene su lógica. Si la media de edad de vida en nuestro país es 79 años para los hombres y de 85 para las mujeres, significa que la “mitad de la vida” es a los 39 años de los hombres (amigos, siento ser portadora de tan malas noticias, pero simplemente estoy tratando de ubicarnos) y exactamente de 42,5 años para las mujeres. Es interesante recalcar aquí que esa es precisamente la edad en la que mujer tiene su despertar místico. De hecho, fue la edad a la que despertó entre otras, mi admirada Hildegarda von Bingen, aunque esa es otra historia que merece ser contada en otra ocasión.

La perimenopausia, siempre y cuando no hablemos de una menopausia precoz, se iniciará en ese momento, y marcará con una muesca la necesidad de replantearnos nuestra vida. Lo que hemos hecho y lo que no. Los sueños cumplidos y los que quedan por cumplir. En el caso de que la maternidad sea uno de esos sueños por cumplir, la mujer que quiera ser madre está aún a tiempo de serlo, porque la perimenopausia no imposibilita el embarazo, ni mucho menos.

Los asuntos pendientes se ponen sobre la mesa dándonos la oportunidad de resolverlos, o de tirarlos a la papelera metafórica de nuestra existencia. En el caso de las mujeres, la presión social por la estética, por negar el envejecimiento, es posible que se acentúe en ese periodo. Pero recuerda, no vas a gustarle a todos. Ni a todas. El mundo necesita que te gustes a ti misma. Y punto.

Si la perimenopausia empieza sobre los 40 años, y la menopausia es, como media, a principios de los 50 —el climaterio es el tiempo entre ambas y dura entre seis y trece años—, significa que nos quedan, si las cosas salen bien, más de treinta años de vida sin menstruar que, desde luego, no pueden ni deben ser resignados ni abandonados.

Existen cambios, sí. Cambios que son absolutamente reales, pero sobre los que tenemos cierta maniobra de control. Esos cambios nos devolverán una imagen diferente a la que estábamos acostumbradas, pero también nos dan la posibilidad de tomar las riendas de nuestra vida.

Tomar conciencia de todo esto puede ser una liberación. El rito de paso que podemos incorporar aquí es el del renacimiento de una nueva versión de nosotras, más libre, más atenta a sí misma. Si los navajos moldean como una figura de barro a la niña que ha menstruado por primera vez en el Kinaaldá, quizás nosotras podamos reencontrarnos y remodelarnos una vez hemos aliviado el peso de las expectativas que no hemos cumplido a la mitad de nuestras vidas, dando espacio a la expectación por lo que viene. Esto es un gran síntoma de estar despiertas.

Dejar ir, sea una expectativa, una persona o una situación que no nos permitía evolucionar, además de liberarnos nos serena. Respetar que cada persona está en su propio proceso evolutivo, y que lo que “nos hacen” o “nos dicen” es en realidad lo que “hacen” y lo que “dicen”, nos deja espacio para centrarnos en nosotras mismas. Perdonar, en la medida de lo posible, es asimismo un acto de liberación, porque el perdón es personal e intransferible. Decidir no perdonar también es una manera de resolver, porque no es lo mismo no hacer las cosas porque no somos capaces de hacerlas, que no hacerlas porque pudiéndolas hacer hemos decidido que preferíamos no hacerlas, como dijo Bartleby, el escribiente de Melville.

Todos estos pasos nos acercan a nuestra sabiduría, en realidad, a la sabiduría del corazón. Esa sapiencia que habita dentro de cada una de nosotras y que en algún momento dejamos de escuchar.

Muchas mujeres, y también muchos hombres que acompañan en el despertar a las mujeres de su alrededor, eligen este momento para comenzar una terapia, para profundizar en los aspectos profundos de su inconsciente y de su historia. Dicen que el pueblo que conoce su historia evita repetirla. Añado que la persona que conoce su origen, su historia, no solo no la repite, si no que está cambiando su futuro.



Al comenzar este camino, y especialmente al darse permiso para soltar y perdonar, para poder escuchar la música celestial que habita en el interior de cada una de nosotras, se abre espacio el sonido de la intuición, de la conexión con el otro, y con lo trascendente. Es así como empieza la sabiduría que convierte a las mujeres, a partir de cierta edad, en mujeres medicina, en chamanas, brujas, magas y diosas. Ello las convierte a su vez, en matronas del despertar de otras mujeres.

Es un momento idóneo para que la mujer sane las heridas con otras mujeres, la mayoría de las veces las que arrastran de su propia madre. Ese día entienden que fueron hijas de una madre que lo hizo como pudo y muchas pueden, por primera vez, intuir a la mujer dormida dentro de su madre. Es ahí cuando el propio abrazo se hace posible, y podemos maternar donde nadie maternó.

La mujer menopáusica ya no sangra por fuera, pero como nos enseñaron en el colegio, la energía no se crea ni se destruye, la energía se transforma, y esa sangre no coagula dentro o al menos no literalmente. Esa sangre, esa fuerza vital, se disuelve en el interior dotando a la mujer de un nuevo impulso vital que la invita a tomar conciencia de quién es, de lo que siempre quiso ser, y de lo que desea realmente hacer. Es el momento de recordar lo que querías ser de pequeña, de las cosas que te gustaban ser, hacer, disfrutar y compartir. La niña que fuimos —y que vive dentro de nosotras, porque dentro de nosotras conviven todas las que fuimos— tiene la llave que te permitirá abrir el umbral que toca traspasar para volver a ser la que siempre fuiste y un día, durmió.

Somos mucho más que unos estrógenos a la baja, que una posible osteoporosis o unos kilos de más. Claro que hay que prestar atención a toda la sintomatología física, pues, al fin y al cabo, nuestro cuerpo es el vehículo que sostiene el viaje en esta existencia y debemos cuidar su mecánica, pero no te olvides de ti misma.

Recuerda:

En la Menopausia, la pérdida de la oportunidad de gestar una nueva vida abre paso a la posibilidad de recrear de nuevo tu propia vida.

## **Los Gerundios de la Vida. Propuestas Prácticas**

Siempre he pensado que las cosas importantes de la vida suceden en un presente continuo. Del yo amo, al amé, pasamos por amando. Pero siempre me he preguntado ¿Cuánto dura un gerundio?

*Döstädning: el arte sueco de limpiar antes de morir*



## Ordenando: El (necesario) Testamento

Deberíamos hablar más de la muerte. Y si no te sientes capaz de hablarlo con alguien, al menos deberías tener esta conversación contigo misma.

¿Has pensado dónde quieres que vayan a parar tus joyas? ¿Y tus libros? ¿Y esa lámpara tan increíble que te regalaste hace unos años? ¿Y tu ropa? ¿Y toda esa colección de bibelots que has ido recopilando en tus viajes? A lo largo de una vida acumulamos muchísimo más de lo que necesitamos, pero no se trata de flagelarnos por ello, aunque quizás sí de prepararnos.

En sueco existe un término, que es mucho más que una palabra, que es *döstädning*. *Dö* significa muerte y *städning*, limpieza, orden, es decir, que viene a decir que se trata de limpiar u ordenar antes de morir. E incluso antes de enfermar.

De vez en cuando tenemos el impulso de ordenar, de tirar algunas cosas, donar algo, y hacer espacio, pero pocas veces lo hacemos con la consciencia de preparar ese espacio que dejamos cuando nos vamos.

Si alguna vez has tenido que recoger la habitación, o la casa, de una persona que ha fallecido, sabes bien de qué hablo. Cada objeto, cada prenda está impregnada de la historia y de la esencia de quien se ha ido. Y aunque te parezca inverosímil, existe la posibilidad de dejarlo todo ordenado y resuelto antes de irnos.

En principio —y diría que afortunadamente— no sabemos cuándo vamos a morir. Por eso el *döstädning* no significa que tengamos que vivir con la casa desmantelada, ni mucho menos. Pero quizás sea una buena idea que cada x tiempo nos propongamos poner orden y dejar las cosas arregladas. No tenemos que estar enfermas ni ser mujeres nonagenarias para hacer este ejercicio. Al fin y al cabo, lo de morir nos puede pasar en cualquier momento. Siento tener que recordártelo, pero ahora que estás despertando puede ser un buen momento para ordenar.

Mi propuesta al respecto tiene una doble vertiente. Podríamos decir que una más teórica y otra más práctica. Realizar tu testamento —ante notario— sería la parte teórica, y realizar acciones y gestos conscientes de ordenar o donar lo que ya no usas, sería la parte práctica del *döstädning*.

Soy muy consciente de la dificultad que entraña. Nos cuesta comenzar a realizar el cambio de armario en otoño o primavera, o desmantelar la casa para un traslado. Imagina prepararte para una mudanza de existencia. Como siempre, lo difícil es empezar. Es indiscutible que el orden llama al orden. ¿Qué tal si lo intentas?



## **Psicoterapiando, que es gerundio.**

Me permito la licencia de usar el término psicoterapiando en homenaje a dos de mis amigos chilenos, pareja entre ellos, que me enseñaron que el término Psicoterapia puede ser un verbo activo —y nunca pasivo— y que las personas pueden estar psicoterapiadas o que, tarde o temprano, todos tendremos que psicoterapiarnos.

Para mí, que estoy a los dos lados de la psicoterapia —como psicoterapeuta y como psicoterapiada—, el concepto se ha convertido en un gerundio que me da luz, que me abre los ojos y que en muchas ocasiones me deja con la boca abierta.

Los edificios necesitan arquitectos, ingenieros, interioristas, lampistas y en alguna urgencia incluso bomberos. Los cimientos pueden resentirse, especialmente si algo no se hizo bien en la fase de construcción, las paredes agrietarse, los conductos obstruirse y hasta pueden inundarse. O incendiarse, y entonces hay que avisar a los bomberos. A veces todo está bien, pero obsoleto o envejecido y lo que es necesario es una reforma, y en la medida de nuestras posibilidades, acometemos las obras o lo que sea necesario.

Con nosotros es distinto, podemos esperar hasta que nuestro edificio interior se caiga. Nosotros igualmente sufrimos fisuras, a veces por la exposición constante a una agresión externa. A los edificios les agrede el viento, la humedad o los terremotos. A nosotros ciertas palabras, algunos silencios y muchas de las cosas que nos pasan. En ocasiones necesitamos un arreglo, o una reforma si eso nos ayuda a sentirnos mejor. Y los psicólogos nos convertimos en los bomberos de las urgencias del alma.

Por todo esto, diría que es importante que prestemos atención a nuestras fisuras internas, y así, poder actuar en consecuencia. Si estás ardiendo, huye de lo inflamable. Si estás inundada, busca la manera de aliviar esa presión. Si hay problemas estructurales, busca al mejor arquitecto del alma para reajustar esos cimientos. Y si has sido sometida a mucha presión de los elementos, haz lo posible para descansar.

Tu cuerpo es un castillo, y lo que pasa dentro del mismo es lo más interesante que tienes, recuerda que eres lo mejor que tienes.

Para poder darnos cuenta de todo lo anterior, ha tenido que sonar el despertador. Cuando vivimos en modo automático o en modo supervivencia, nuestra llamada a esos bomberos del alma que son los psicoterapeutas, puede haber llegado demasiado tarde.

Cada vez tengo más claro que —en última instancia— la terapia es un acto de responsabilidad. Hacia uno mismo, sí, pero también hacia los propios hijos, la pareja o la futura pareja, hacia nuestros hermanos, nuestros amigos y si somos terapeutas, hacia nuestros pacientes. Si eres profesora o maestra, es un acto de responsabilidad hacia tus alumnos y, por supuesto, te dediques

a lo que te dediques, hacia tus compañeros de trabajo. Es un acto de responsabilidad incluso hacia los desconocidos —o no conocidos todavía, como me gusta llamarlos- que nos cruzamos por la calle, porque la conducta humana es como una onda expansiva de efectos inmensurables.

Creemos que nos sana (sí), que nos reconecta (también), que nos enseña (por supuesto), cuando en realidad mejora todo a nuestro alrededor. Eso sí, para que esto sea así, la llamada al camino heroico que es la terapia, debe empezar en ti. En tus tripas, o en tu corazón, siempre desde tus entrañas y no tanto desde la razón. Es algo que debes sentir, pues solamente así empieza la onda expansiva que te permitirá mantener atenta la mirada. Correrá como la pólvora en todo tu entorno, ya que si tú estás mejor, todo a tu alrededor funcionará mejor. Confía. “Por el beneficio del mayor número de seres”, reza el budismo. Por el beneficio de todo lo que te rodea, sabe la Mujer Despierta.

Una gran pregunta y muy frecuente cuando una persona empieza un proceso psicoterapéutico es acerca de la duración de la terapia. Es esta una pregunta que, como imaginarás, no se puede responder en la primera sesión, pues una cosa es el escenario que se muestra y otra muy diferente los paisajes que se recorren después. Una cosa es lo que incita a alguien a acudir a consulta, y otra muy diferente lo que realmente le pasa, y lo más fascinante es que no coinciden nunca.

Lo que sí podemos saber es que la duración de la terapia no tiene nada que ver con la gravedad del asunto. La terapia no es más corta si estás mejor o más larga si estás peor. La duración de la terapia tiene mucho que ver con el compromiso del paciente con su camino. Con su valentía por querer conocerse y cambiar las cosas. De hecho, por esa misma razón, puede durar años. Otras personas, en cambio, duran mucho menos tiempo.

Las razones por las que alguien deja la terapia son muchísimas y variadas. Puede que ya se encuentre bien y no considera importante cerrar el proceso, o puede sentirse estancado, lo que es comprensible, porque la terapia no es lineal. A veces cada sesión es una Epifanía y otras veces no pasa nada. También pueden darse desacuerdos o molestias con el terapeuta, que son fascinantes de incorporar en terapia cuando se puede, claro, lo que sucede en muy pocas ocasiones, dado que el paciente, enfadado —muchas veces consigo mismo— le da portazo al terapeuta.

La terapia es un viaje, y por lo tanto, el tiempo que dura es kairótico, no cronométrico, es decir, transcurre en un tiempo sentido y percibido y no en uno medido y exacto. En terapia a veces una hora es muy corta, y otras veces es muy larga, dilatando el sentido de los sesenta minutos de una manera que cuesta imaginar si no la has vivido. Por eso, la terapia dura el tiempo que percibael paciente. Y si está aprendiendo de verdad, durará siempre el tiempo que haga falta.

La terapia es un lugar de iluminaciones y de incontables “nunca lo había visto así” o “nunca se me habría ocurrido mirarlo de ese modo” o “nunca había pensado sobre eso en esa forma”. Son frases que generalmente tienen en común los pacientes. Es un terreno muy fértil de insights, de darse cuenta, de perspicacia o intuición. De reencuadres y de cambio de memorias. Así como de cambios de narrativa y de creación de nuevos discursos. Por eso es una gran oportunidad para despertar.

Es una atalaya segura desde la cual divisar el pasado, y también el futuro a vista de pájaro. No un

futuro concreto y exacto, por supuesto, pero sí ciertas opciones, posibilidades y consecuencias. A veces es necesario parar y dejarnos guiar por alguien que conoce las encrucijadas, al minotauro y la solución al dilema de la esfinge. Una mirada nueva a un viejo problema es siempre posible. Y a veces, rescatar una mirada vieja a un problema nuevo, necesario.

Definitivamente, me encanta mi trabajo, porque, aunque haya historias que duelen, siempre hay aprendizajes y esperanza. Y ver la reconstrucción afectiva de algunas personas es, sencillamente, maravilloso.

Otro tema muy interesante del que no se habla demasiado es la relación que se establece con el o la terapeuta. Existen incluso algunos mitos que quizás deberían revisarse o actualizarse, pero creo que es un tema que deberíamos compartir más, pues se trata de una relación única en su asimetría, y no en el sentido de que uno sepa más que el otro del otro, sino porque uno de los dos es la prioridad: el paciente.

El paciente tiene un único terapeuta y el terapeuta tiene varios o muchos pacientes, cada uno de los cuales va a exigirle un registro diferente. Uno no es nunca, o no debería ser exactamente la misma persona con todos los que llegan a su consulta, dado que la relación entre ambos se transforma en un tipo de vínculo que define al terapeuta y que ayuda al paciente. Es una relación que pasa por varias fases, pero si no hay admiración —mutua— al principio, considero que es muy improbable que el vínculo se cree.

El paciente debe aprender a cuidarse y el terapeuta debe recordar cuidarse. A veces —ahora hablo como psicoterapeuta— estamos expuestos a muchísimas demandas y a algunas proyecciones bastante duras. Pacientes que se enfadan porque no les has respondido un mail, o no lo has hecho a tiempo. Pacientes que te dicen “solo tú puedes ayudarme”, lo que es falso, para todos y en todo lugar.

El terapeuta debe tener en todo momento, una mirada autocrítica y preguntarse "¿estoy bien?", "¿puedo atender a esta persona?", "¿Necesito bajar el ritmo? Y si se siente culpable por todo eso, quizás deba ocupar, algo que todos hacemos en algún momento, el sillón del paciente.

De igual modo, el paciente debería de ser autocrítico, y si se enfada con su terapeuta, preguntarse el por qué ¿Realmente ha sido negligente —hay terapeutas que lo son— o son mis expectativas y estoy exigiendo lo inexigible? Tu honestidad al respecto ayuda al terapeuta, y te terminará ayudando a ti, créeme.

Nuestro trabajo como psicoterapeutas es pura alquimia. Es artesanía. Es joyería. Es cirugía. Tu paciente merece toda la admiración por su compromiso con su propia evolución. El terapeuta se merece ser respetado, también tiene una vida personal, y todo lo que eso significa, fuera de las sesiones y de su agenda. Creo que recordarlo es bueno para todos.

Considero que la última sesión en terapia es tan importante como la primera. Y lo curioso es que no todos llegan a ella. Me explico. Si en la primera sesión se crea el nexo,

el vínculo; si en la primera sesión dos personas que van a compartir cosas muy importantes (pocas cosas me merecen más respeto y admiración que la intimidad y la sinceridad de una persona) se conocen, se presentan, se calibran y de algún modo se evalúan mutuamente, en la



última sesión esas dos personas se despiden y cierran un proceso. Y te aseguro que ninguno de los dos es el mismo que cuando empezó el camino. Ni el paciente, ni el terapeuta.

La última sesión es crucial y trascendente. En ella se re-encuadra lo que ha sucedido. Se revisa todo lo aprendido, sobre uno mismo y sobre los demás. Y es curioso que no todos llegan a la última sesión. Lo normal es que en cuanto la persona se encuentre mejor, las sesiones ya se han espaciado, y su frecuencia sea menor, finalmente deje de venir. Sin más. Es lo normal, lo más frecuente, pero no necesariamente lo mejor. La guinda del pastel es esa última sesión. Por lo general, cuando un paciente viene a una última sesión conmigo, lo sabe. Sabe que viene a despedirse y a cerrar. A despedirse de mí, pero también a despedirse de una parte del sí mismo. Son sesiones especialmente emotivas. Especialmente emocionantes, al menos para mí. Si escribo sobre esto es por una sencilla razón: si estás en un proceso terapéutico, no lo dejes si es que te encuentras mejor, llega hasta la última sesión. No te prives de ese gran momento, y sobre todo, no se lo prives a tu terapeuta.



## Perdonando

Escribo perdonando porque es una palabra que hace temblar nuestros cimientos, pero también habría podido escribir soltando o comprendiendo. El perdón es ante todo una comprensión, no una absolución.

Perdonar no es olvidar, es recordar sin que te duela. Pero, en algunas ocasiones, llegar a ese punto no es cosa rápida ni fácil, pero tampoco imposible, y deshacernos de la carga emocional y del dolor que nos causan las heridas de quienes nos han decepcionado, traicionado o herido, no tiene precio.

El perdón es un proceso que se da paulatinamente, y requiere de varios pasos a realizar de manera honesta, sincera y transparente y absolutamente, en todo momento, desde una decisión propia. Es decir, no debemos nunca pensar en el perdón desde un tengo que, sino que siempre debemos llegar a él desde un siento que.

Por otro lado, es importante recordar que el perdón ni es obligatorio ni es imprescindible. Es conveniente, sí, pero tenemos que asumir que hay cosas que nunca podrán perdonarse, dado que nunca podrán comprenderse.

Darte permiso para no perdonar también es liberador, pero si decides emprender el camino del perdón, debes hacerlo siempre desde la entraña y con la piel y toda tu alma. Y el primer paso es contemplar que el perdón empieza por una misma.

El perdón es como perderse. Del mismo modo que nadie puede perderse por ti, y aunque alguien se pierda contigo, lo vivirá desde otro lugar interno muy diferente, nadie puede perdonar por ti.

Los beneficios del perdón son psicológicos y físicos, pues la ira o la hostilidad que provoca el agravio es objetivamente estresante, y eso, a la larga, acaba afectando seriamente nuestro sistema inmunológico. La ofensa percibida es un asunto pendiente equivalente a ir caminado por ahí con una flecha clavada y con una herida abierta, y por eso es conveniente encontrar un modo de cortar esa hemorragia.

Mi experiencia es que mucha gente no quiere ni oír hablar de perdonar, pues sienten que eso es faltarse al respeto y que luego se verán obligadas a vivir como si nada, como si aquello que tanto les afectó nunca hubiera pasado. Piensan que si perdonan, todo lo sufrido queda en un “aquí no ha pasado nada” y que el ofensor gana la partida. Por no hablar de que a muchas no les apetece lo más mínimo, ponerse cara a cara con la persona que las agravió. Todas y cada una de estas creencias son absolutamente comprensibles, por eso vale la pena ponerlas sobre la mesa, porque las cosas no son del todo así.

Por un lado, quizás te ayude saber que para perdonar no necesitas a la otra persona, a quien te ofendió. Piensa en la cantidad de veces que tenemos que perdonar a una persona que ya no está entre nosotros. El perdón es un acto interno que libera, pero que te libera a ti. Si la parte que te

ofendió lo que busca con tu perdón es la absolución, no ha comprendido nada. Si, en cambio, siempre recuerda lo que pasó y encuentra el modo de repararlo, si bien todas sabemos que hay asuntos del alma absolutamente irreparables, habrá comenzado también su propio proceso de perdón.

Diferentes autores que han trabajado el perdón hablan de procesos entre 6 y 12 pasos. Recupero aquí para ti, para que te sirvan como guía, los seis pasos del perdón:

*Reconoce el daño: ¿Cómo sabemos que tenemos algo que perdonar? Cuando sentimos dolor, daño, o una herida abierta. Pregúntate "¿qué sucedió?", "¿quién lo hizo?", "¿qué efectos tuvo sobre mí?" Muchas veces reconocemos el dolor, pero no hemos enfrentado la causa. Ya hemos hablado de esto anteriormente, cuando hablamos de la práctica de seguir la emoción. Si te sientes preparada, puedes tratar de calibrar la intención que la persona que te agravió puso en su conducta. Es cierto que a mayor intención atribuida, más difícil será ese perdón, pero también es cierto que cuando ha pasado algo de tiempo, nos damos cuenta de que no necesariamente hubo intención, más bien, torpeza o egoísmo, o miedo, o incapacidad. Ver todo esto puede ayudarte mucho.*

*Identifica las emociones implicadas. Cuando se trata de perdonar, las emociones que más daño pueden hacerte posiblemente oscilarán entre el miedo, la ira, la vergüenza y la culpa.*

*Permítete y expresa tu emoción. Lejos de lo que puedas pensar, las emociones duelen más cuando se contienen que cuando se expresan. Además, del mismo modo que no podemos poner diques al mar no podemos contener lo incontenible. Eso significa que si, por ejemplo, hoy estás conteniendo la ira hacia alguien que te agravió, el día menos pensando, un huracán de ira y rabia lo barrerá todo y no tendrás el control. Una frase que le repito mucho a mis pacientes es que el conflicto nunca se evita: el conflicto siempre se pospone. Cuanto antes entiendas esto, más sentido tendrá que te des permiso a expresar tu emoción.*

*Marca límites. Protegerse es un acto de responsabilidad y de cuidado.*

*Cancela la deuda. Recuerda que nadie te debe nada. Y recuerda también que la versión de ti misma de hoy no es a pesar de lo que te pasó, sino que es en parte gracias a lo que te pasó. Soy consciente de lo arriesgado de esta afirmación, no me malinterpretes, porque no quiero decir que tu seas así gracias a una violación o a un accidente. Lo que quiero decir es que aquello modeló tu personalidad hasta convertirte en la mujer que eres hoy. Un importante maestro de Cábala, dijo una vez en una de sus clases una frase que cambió mi mirada de todas las cosas: las desviaciones del camino, forman parte del camino.*

*Plantea la posible reconciliación. No solo es el paso más difícil, sino que mucha gente no comienza el proceso de perdón porque no quieren llegar aquí. Por eso, recuerda que la reconciliación es un sentir interno, personal e intransferible. La reconciliación es siempre con tus recuerdos, no necesariamente con nadie más.*

Mención aparte merece el perdón a una misma, a uno mismo. Sin ninguna duda, es el más difícil, y como pasa siempre con las cosas que más nos cuestan, es el más necesario.

En el caso de que sientas que necesitas perdonarte a ti misma por algo que pasó, mi consejo es que retomes el paso de reconocer el daño y que valores con absoluta honestidad —no hay auto-perdón sin honestidad—, la intención que pusiste en aquello que hiciste, o que no hiciste ¿Qué pudiste haber hecho diferente? ¿Por qué no lo hiciste de otra forma? Es posible que al llegar a esta pregunta te des cuenta de que las cosas no pudieron ser de otra manera. Comprenderlo será el primer paso para perdonarte. ¿Cómo lo gestionarías hoy?

En algunos casos, en este punto, le pido a mis pacientes que se manden una carta a sí mismos, desde quienes son hoy, a quienes fueron entonces. Si tienes que perdonar a la que fuiste con 24 y ahora tienes 48, por ejemplo, puedes escribirte verbalizando ese "te perdono". Es un ejercicio muy poderoso que debes hacer cuando te sientas preparada para darte un abrazo a ti misma. Posiblemente, hiciste lo que pudiste con los recursos que tenías. No te exijas más. No obstante, si mirar aquella versión de ti misma sigue provocándote mucha culpa y mucho dolor, mi consejo es que no lo hagas sola y que pidas ayuda a un buen psicoterapeuta que te acompañe en el perdón, créeme que la inversión valdrá la pena, vivir a gusto en la propia piel y poderte mirar de frente es algo que no tiene precio.



## Viviendo en la medida de mis posibilidades

He visto a mucha gente sufrir al vivir por encima de sus posibilidades. Todas sabemos que, como mínimo, es un follón vivir por encima de nuestras posibilidades económicas. Pues imagina vivir por encima de nuestras posibilidades afectivas, o materiales, o emocionales. Por eso es tan importante conocernos, porque calibraremos a la perfección nuestras posibilidades y viviremos en base a lo que realmente podemos hacer, y declinaremos aquello que esté fuera de las mismas.

Imagina que un familiar con el que has tenido una relación complicada, enferma. Imagina que ese familiar está solo y no tiene quién le cuide. Y te toca a ti. Cuidar es un verbo profundo y agotador incluso aunque cuidemos a quien amamos, así que, ¿te imaginas lo que puede ser cuidar a quien no quieres, a quien no te trató bien, o incluso en casos muy extremos, abusó de ti?

En este caso, por ejemplo, deberías asumir cuáles son tus posibilidades de cuidado. He conocido hijos que no han tenido la posibilidad afectiva de cuidar a su madre enferma, pero sí la económica, por lo que han contratado a las mejores cuidadoras para atender a su madre. He conocido hijos que no han tenido posibilidad económica de cuidar a otros, pero sí han tenido la posibilidad emocional o moral. También he conocido a hijos e hijas que no han tenido la posibilidad ni material, ni emocional, ni moral.

Si no tienes ninguna posibilidad, deriva, declina y pide ayuda, pero:

Cuida a los demás en la medida de tus posibilidades

Sé asertiva en la medida de tus posibilidades

Cuídate, en la medida de tus posibilidades.

A veces es tal la distancia entre nuestras posibilidades y la demanda, que entonces, no hacemos nada, y perdemos la oportunidad. A veces es tal la distancia entre nuestras posibilidades y la demanda que hacemos tanto, tanto, que nos desbordamos y enfermamos.

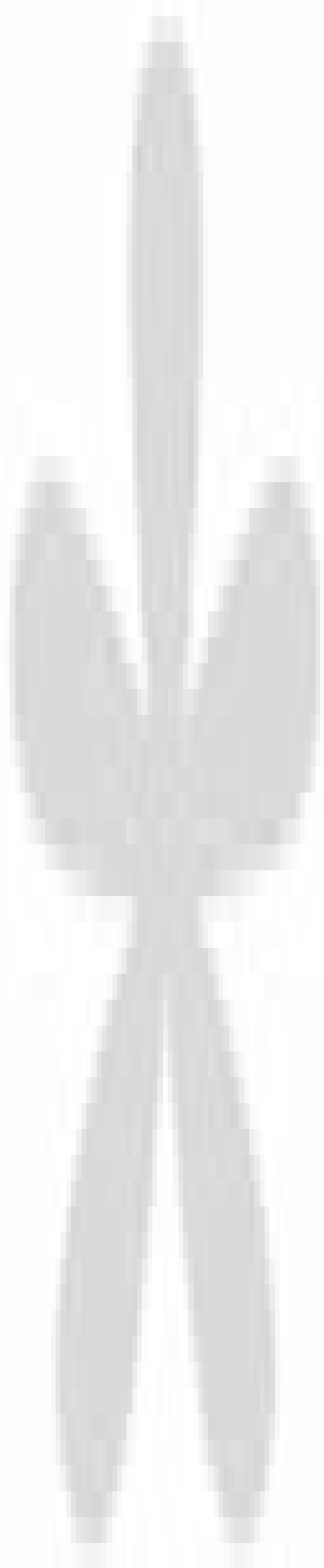
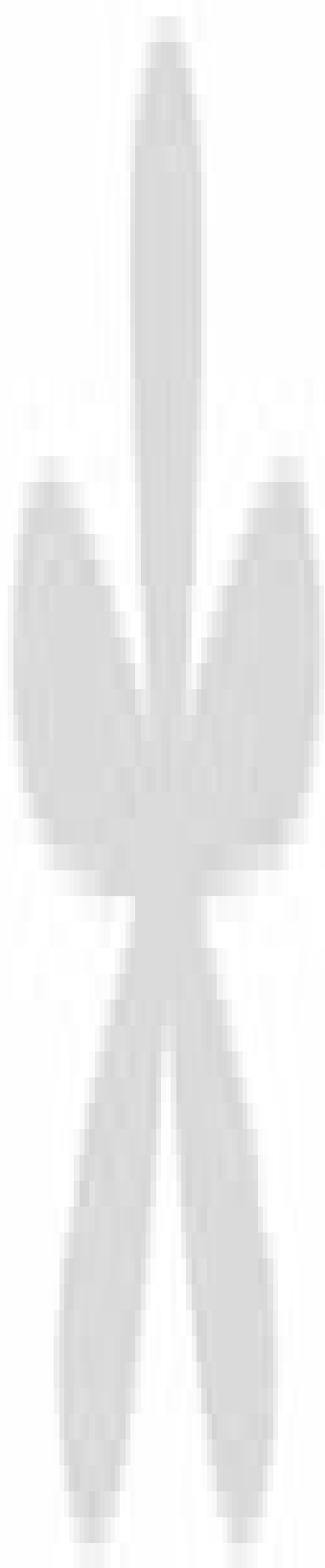
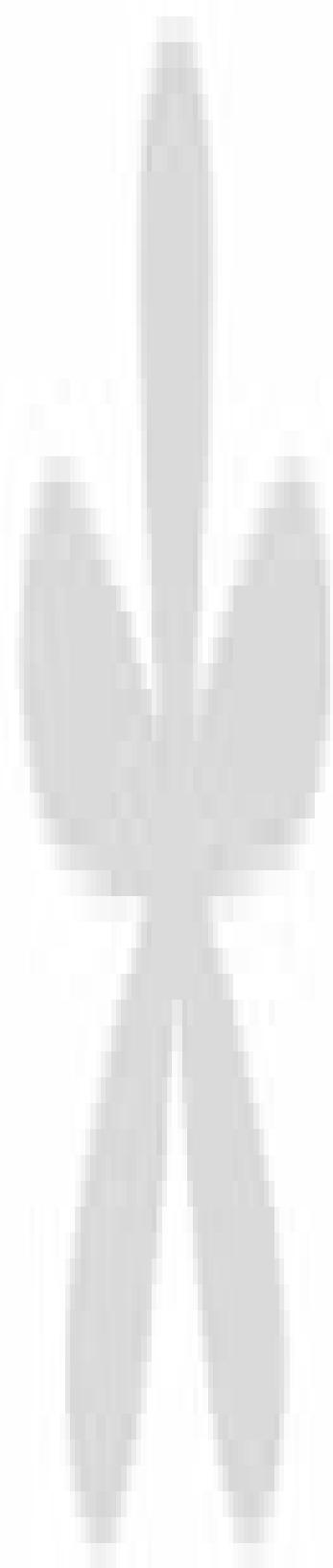
Calibrar tus posibilidades y actuar en consecuencia va a proteger tu sistema inmune emocional, créeme.

Recuerda:

No podemos vivir por encima de nuestras posibilidades, pero tampoco podemos vivir por debajo de nuestra potencia.







## VIVIR DESPIERTA

Ahora eres una Mujer Despierta.

¿Qué significa eso?

## Somos una absoluta improbabilidad

*“El milagro no es caminar sobre el agua.*

*El milagro es caminar por este mundo”.*

*Thich Nhat Hanh.*

Nada acaba —ni empieza— porque siempre es. Si te pregunto cuándo has empezado este libro, es muy posible que respondas con frases como “hace unos días” o “hace unas semanas”. En cambio, si me preguntas cuándo ha empezado a escribirse este libro, yo no podría responderte.

En el tiempo cronométrico podría decir que hace unos meses, o unos años, o cuando me matriculé en la facultad de psicología, en Salamanca, el siglo pasado. O quizás más tarde, en la facultad de antropología, o en algún viaje. O por alguna experiencia en la infancia, o si seguimos así de metafísicas, que cuando nací. Pero ninguna es cierta. Para que yo naciera, antes tuvieron que nacer mis padres, y conocerse. Y mis abuelos, y conocerse. Y como este libro no existiría sin lectoras como tú, podría decirte que cuando tú lo adquiriste, o cuando la librería lo eligió en su distribuidora. Pero alguien tuvo que elegirlo, y editarlo, e imprimirlo, o trasladarlo a la librería. No, amiga mía, este libro no ha empezado pues siempre ha sido. Y exactamente lo mismo pasa con todo y con todas. También con nosotras.

Si por un momento piensas en todo lo que ha tenido que pasar y en todo lo que ha tenido que no pasar para que tú existieras y llegaras aquí y ahora, en este precioso y preciso instante, quizás sonrías, aunque sea en silencio, y te des cuenta, aunque sea solo un ratito, del mérito que tienes y de lo necesario que es vivir despierta.

## **Abrir los ojos es abrir el corazón**

*“Amo apoyar mi mano sobre el tronco de un árbol ante el cual paso, no para cerciorarme de la existencia del árbol —que no dudo— sino de la mía”.*

*Christian Bobin.*

Me atrevería a decir que conozco más gente que (re)huye de la soledad, que gente que la disfrute. Por regla general, la sociedad teme a la soledad, y eso que son conceptos que están a una sola sílaba de distancia. Muchas de mis pacientes me cuentan cómo evitan estar solas en casa, empalmando eternas jornadas profesionales con mortales sesiones de gimnasio y así, anestesiando sus sentimientos. O quizás prefieren como anestesia unas cuantas cervezas afterwork. Cuando llegan a casa, lo primero que hacen es poner la televisión, o hacer llamadas con el altavoz y esquivar así la soledad, y en ella, el silencio.

El silencio, que es tan necesario, puede resultar atroz cuando no tenemos resuelto nuestro discurso interno. Porqué, del mismo modo que las cosas de cerca se ven mejor que de lejos, el ruido se delata en el silencio, y esas voces que durante el día mantenemos silenciadas tras pensamientos rumiantes, obsesiones y compulsiones, encuentran en el silencio una puerta de salida ideal y te asoman a los abismos interiores.

El vértigo de estos abismos interiores se alimenta del pasado. Y en ocasiones, debemos afrontarlo y enfrentarlo. Y la verdad, da bastante pereza. Es comprensible, si hacer el cambio de armario en primavera o en otoño da pereza, qué no vamos a sentir cuando de lo que se trata es de volver al pasado.

Pero tenemos que hacerlo, y tenemos que valorar lo que vale la pena rescatar del pasado para construir un futuro luminoso y lo que debe llevarse a la deixalleria (palabra catalana que nunca sabré pronunciar que viene a ser algo así como desecharía, lugar donde dejar “de forma selectiva” los desechos).

Volviendo al símil de la ropa, sabemos que para hacer sitio en el armario para poder poner ropa nueva, tenemos que deshacernos de la vieja, como de aquellos vaqueros que dejaron de irte bien hace seis inviernos y dos hijos, pero que todavía guardas con la esperanza ya no de bajar de peso, sino de reducir cartucheras. Si esto nos cuesta tanto, cómo no nos va a costar parar y mirar atrás para ordenar lo que ni siquiera comprendimos mientras sucedía.

Y de repente, resignada a tus abismos interiores, te encuentras pensando en lo que tienes y en lo que no. En lo que echas de menos y en aquello que tantas veces echas de más. Piensas en todo lo que no es —aunque una tenga claro que no ser ya es una forma de ser— y te das cuenta de que eres la más impecable sabotadora de tus sueños. Piensas en todas las expectativas ajenas que no cumples y hasta te preguntas si alguna vez las has desbordado.

En ese margen de los abismos interiores una piensa en muchas cosas, y te das cuenta de que son casi inabarcables como lo son los horizontes imposibles. Esto me recuerda a la promesa que de niña le hice a mi abuelo, al padre de mi madre, y que nunca pude cumplir precisamente por ser inabarcable.

Cuando era pequeña algunos de mis tíos y primos maternos vivían en Tarragona y yo pasaba largas temporadas con ellos. Desgraciadamente mi abuela murió demasiado pronto, y aunque mi abuelo no tardaría demasiado en reunirse con ella, me dio la oportunidad de construir recuerdos inquebrantables con él. De hecho, cuarenta años después, recuerdo perfectamente el lugar y el momento en el que le prometí que aprendería a nadar para llegar “a la línea esa del final”. Yo tenía 6 o 7 años y no sabía que se llamaba horizonte. Él se reía, pero nunca me dijo que eso era imposible. Me dijo “te costará un poco, pequeña, no será fácil” pero nunca dijo nada más.

Cuando entendí que aquello no sería posible, mi abuelo ya había muerto, así que nunca pude darle las gracias por el impulso que me dio. Y hoy, escribo estas líneas desde casi la misma orilla del mar. Levanto la vista de la pantalla y miro el horizonte, que curiosamente sigue resultándome asequible, y pienso en todos los demás horizontes vitales trascendidos. ¿Cuáles son los tuyos?

Sonrío pensando en todos los que me quedan por superar y que, hoy, soy incapaz de imaginar. Siento que algo se recoloca en mi interior y que una voz interna me dice: “confía, esto no ha hecho más que empezar. Viene la segunda parte. Ponte el cinturón”. Y esta certeza solamente ha sido posible porque estoy despierta, y en silencio.

## **La Mujer Despierta...**

### **- ... Tiene una nueva relación con su madre.**

La relación que establecemos con nuestra madre, biológica o adoptiva, o en su defecto con la figura familiar que ejerce desde ese rol, va a determinar en gran parte nuestra manera de relacionarnos con el mundo.

Cuando despertamos, nuestras relaciones cambian. Cuando volvemos a la vida y entendemos que tenemos algo que ver con las cosas que nos pasan, desenvolvemos en el bosque de las relaciones personales empieza a ser gratificante. Las reacciones se atenúan porque dejamos de vivir a la defensiva. Entendemos —honestidad mediante— que los reproches que lanzamos a los demás tienen que ver con nosotras. Incluidos los reproches a nuestra propia madre.

No necesitamos ser madres o padres para sanar nuestra relación con la madre, pero es cierto que ayuda, aunque quizás no en la dirección que piensas. Me explico.

Cuando tienes algún conflicto con uno de tus padres, especialmente la madre, y tú eres mujer, y todavía no has tenido hijos, es más que probable que alguna vez hayas escuchado algo parecido a “cuando seas madre lo entenderás”. Lo que te instala en una especie de limbo que no legitima tu sentir —nadie se plantea que efectivamente tu madre no haya hecho bien las cosas— colocándote en una espera maldita que te condena a tener unas expectativas bastante irreales sobre la maternidad, como si al convertirte en madre, solucionararas los problemas de vinculación que te han acompañado durante tantas décadas.

Y entonces, un día eres madre. Ha llegado el sublime momento en el que tú te has convertido en madre y donde se supone que caerá el velo de la incomprensión que has tenido durante muchos años sobre el proceder de tu propia madre, ¡sorpresa! No solo sigues sin entenderlo sino que, de hecho, ¡todavía lo entiendes menos! Cuando tú eres madre, y comienzas a navegar por las demandas de la maternidad, todavía entiendes menos lo que no se hizo, lo que no se dijo, lo que no se compartió, o lo que no se mostró, y entonces perdonar puede hacerse algo más difícil. No obstante, a estas alturas del libro ya te has asomado al perdón, y has entendido que no existe perdón sin comprensión, por eso, bájate de la expectativa del perdón, y asómate a la expectación de la comprensión.

Como ya hemos comentado al hablar de la maternidad, en el lado complicado de la relación madre-hija, existen malas madres y madres malas. A las primeras podemos comprenderlas, tomar conciencia del lugar del que proceden, afectivamente hablando.

Nuestras madres, al igual que nosotras, vienen de un determinado momento socio-cultural que condicionó la forma en la que fueron educadas. Vienen de un determinado contexto histórico que condicionó sus circunstancias sociales y económicas, que tanto tienen que ver con el afecto,

aunque a veces no queramos creerlo.

Las situaciones económicas, políticas y sociales de cada lugar, condicionan nuestra percepción de supervivencia, y no podemos dedicarnos igual a nuestros hijos si estamos sobreviviendo en una dictadura, huyendo de una guerra, saliendo a duras penas de un contexto de pobreza o si navegamos en la abundancia. No hablo de querer más o menos, porque eso no tiene nada que ver con estas variables socioeconómicas; hablo de la atención y de la seguridad que podemos transmitir a nuestros hijos desde un contexto u otro.

A las segundas, a las madres malas, debemos colocarlas en un lugar, a veces muy lejos de nosotras, si acaso su presencia nos supone un peligro. Es un tabú, pero existen madres con enfermedades mentales. Existen madres psicópatas, narcisistas o madres esquizofrénicas que pueden llegar a hacer mucho daño a sus hijas y a sus hijos. En estos casos, no siento que aquí proceda hablar de perdón, pero sí creo que procede hablar del entendimiento de la enfermedad que las posee y, siempre en la medida de nuestras posibilidades, tratar de incorporar una mirada compasiva.

Recuerda que la compasión no es una justificación, dado que el trauma o la enfermedad explican, pero no justifican. La compasión es no esperar de tu madre lo que no puede hacer.

Dejar de esperar —otra vez el necesario abandono de la expectativa se hace lugar— que tu madre se convierta en otra persona, en la persona que no es, y que tantas veces te ha demostrado que no puede llegar a ser, porque eso te impide la aceptación de quien es en realidad. La compasión de la que hablo aquí implica la aceptación incondicional de su humanidad imperfecta.

Esto no significa que debas hacer aquello que no deseas hacer, o para lo que no estás preparada. Una vez más, acuérdate de la importancia de vivir según nuestras posibilidades afectivas.

Llegar hasta aquí implica la realización de un duelo. Se trata de permitirme el duelo de la madre que no es y no va a ser nunca para aceptar o hacer sitio a la mujer que realmente es tu madre. Ese momento os aliviará a las dos.

**... Vive sin expectativas porque ha aprendido a vivir con expectación.**

Vivimos condenadas a la expectativa. Si te fijas, tenemos expectativas sobre todo. Sobre un libro o una película, sobre un restaurante, o incluso sobre un terapeuta. Las expectativas siempre me preocupan, en las dos direcciones además, porque si eres tú quien la tiene, te estás limitando sobremanera la experiencia, y si eres tú sobre quien recae dicha expectativa, vas a sentir una gran presión y desde luego, no la vas a cumplir.

Tenemos expectativas sobre los perros que compramos o los gatos que adoptamos —también hay quien adopta perros y compra gatos, nos entendemos—. Sobre el rendimiento de un nuevo ordenador y tenemos expectativas del lugar al que vamos de vacaciones.

Es decir, de todo esperamos algo, y lo peor de todo es que esperamos algo muy concreto que nos hemos construido en nuestra mente. Error. Lo único que deberíamos esperar es la sorpresa, y así convertiríamos la expectativa en expectación.

A partir de cierta edad, tenemos también expectativas sobre nuestros padres, de las que ya hemos hablado en el apartado anterior, pero, ¿qué tal si hablamos de las expectativas que en tantas ocasiones tenemos sobre nuestros hijos?

Ya hemos visto que nuestros padres proceden de un momento y de un lugar afectivo concreto. Algunos de nuestros padres o madres proceden de verdaderos desiertos afectivos. Otros proceden del País de las Maravillas, y todo eso va a condicionar su manera de tratarnos.

Ahora estarás pensando que, por lo menos de nuestros hijos, conocemos su lugar de origen, porque su lugar de origen eres tú. Perfecto, tienes razón. Pero entonces debemos respetar el espacio para que nuestros hijos e hijas desvelen su verdadera personalidad.

Nosotros les dotamos —o deberíamos- de seguridad.

Les facilitamos el transitar por esta vida. Les regalamos experiencias y les apoyamos— o deberíamos— incondicionalmente, pero ellos no son nuestros.

Recuerda por un momento los versos de Khalil Gibran<sup>11</sup>:

*“Tus hijos no son tus hijos*

*Son hijos e hijas de la vida deseosa de sí misma.*

*No vienen de ti, sino a través de ti*

*Y aunque estén contigo, no te pertenecen.*

*Puedes darles tu amor, pero no tus pensamientos,*

*pues ellos tienen sus propios pensamientos.*

*Puedes hospedar sus cuerpos, pero no sus almas,*

*porque ellas viven en la casa del mañana,*

*que no puedes visitar ni siquiera en sueños.*

*Puedes esforzarte en ser como ellos,*

*pero no procures hacerlos semejantes a ti”.*



Piensa, por un momento, en las expectativas que tus padres tienen o han tenido sobre ti, independientemente de la edad que tengas en este momento. ¿Qué sientes? ¿Las has cubierto? Porqué yo creo que no, y no pasa nada. Nuestros padres siempre tienen expectativas sobre nosotros del mismo modo que nosotros las tenemos sobre nuestros hijos. Puedes ser madre o no, padre o no, pero seguro que eres hija, hijo, de alguien que depositó en ti ciertos planes en los que contó contigo, pero sin ti.

La mayor parte de las veces se trata de expectativas inconscientes, pero otras veces son muy conscientes. Continuar con el negocio familiar es una de las más habituales. O sostener un determinado estándar físico. O mejorar el nivel intelectual de la familia, entre otras. También pueden esperar de ti que te conviertas en atleta olímpica, o que consigas el primer doctorado de la familia. Y es muy posible, que te hayan hecho saber lo que esperaban para ti, y por ti.

Las expectativas conscientes son puñeteras, pero como las vemos y las escuchamos casi constantemente, podemos lidiar con ellas. Las que de verdad me preocupan son las inconscientes, pues son las que enturbian el vínculo y convierten la comunicación en una sucesión de malos entendidos. Hablo del “no me dejes sola” silenciado, o ese implacable “me lo debes porque yo me sacrificué por ti”. Necesitamos hacer consciente lo inconsciente para poder fluir en la comunicación con nuestros seres queridos.

Lo que pretendo con esto es que tomes conciencia, con humildad, de hasta qué punto las expectativas han condicionado tu existencia. Liberarte de ellas va a ser un gran regalo que puedes hacerte a ti misma. Se trata de una vía de doble sentido que implica abandonar las expectativas que tienes sobre lo que te rodea, al mismo tiempo que abandonas también la presión por ser la hija que no eres. Reencontrarte con tus padres desde esta nueva versión de ti misma es un gran ejemplo de despertar, de volver a la vida, de volver a tu vida.

Recuerdo que una de las lecciones más importantes que me dio la maternidad fue el día que entendí que no debemos vivir buscando la aceptación de nuestros padres y, en cambio, debemos vivir buscando el orgullo de nuestros hijos. Vivir de manera que nuestras hijas e hijos estén orgullosos de las personas que somos. Por eso es tan importante que no nos salgamos de nuestro camino, que las expectativas que los demás ponen en nosotros no nos atropellen, porque eso es vivir su vida y no la nuestra.

Reconozco que las palabras expectativa y expectación son tan similares que se prestan a error, pero en realidad son las llaves diferentes de dos puertas a mundos opuestos.

En el “mundo expectativa” la aceptación se confunde con resignación. Es el lugar a donde llegamos con la idea preconcebida de cómo deben ser las cosas. Y atención, que escribo deben y no deberían porque el condicional de debería entraña una posibilidad que la expectativa no contempla.

Desde la expectativa, lo que espero que sea me impide ver lo que realmente es.

Recuerda:

La expectativa nos condena. La expectación, nos libera.

Es la llave al mundo de la sorpresa y el asombro.

Creo que mi relación con el asombro tiene que ver con algunos de los —pocos— programas de televisión que vi en mi infancia. Soy de esa privilegiada generación que crecimos sin ordenadores, sin móviles y con dos canales (la 1 y la 2) —generación UHF— y eso hacía, o al menos eso pienso, que el nivel de los programas que se ofreciera fuera muy alto.

Aunque era muy pequeña, me atrevo a decir que soy de las que vivió como un primer trauma temprano la muerte de Félix Rodríguez de la Fuente, adalid de la aventura y del asombro, aunque afortunadamente sus programas se continuaron emitiendo por mucho más tiempo.

Otro de los programas que me resultaba fascinante era uno de Carl Sagan. Había algo en su presencia que me hipnotizaba, y su programa Cosmos me resultaba incomprendible pero fascinante por igual. Fue Carl Sagan quien acuñó en uno de sus libros (Contact, una de sus únicas, si no la única, novela), un término que intuyo que las personas que me conocen dirán que me define, Wonder Junkie —la traducción vendría a ser adicta a las maravillas—.

Un gran amigo de la infancia me llama siempre Wonder, y aunque es porque nuestra incondicional amistad de hace ya cuarenta años me convierte en su cabeza en una rudimentaria versión de Wonder Woman, me dejó llamar así porque, definitivamente, soy adicta a lo asombroso.

Y tengo suerte, pues aunque he tenido el gran privilegio de vivir momentos asombrosos en lugares muy remotos, vivo continuamente asombrada por la maravillosa improbabilidad de la existencia y de todo lo que la llena. De hecho, aunque no sé si te conozco, me asombra soberanamente que ahora mismo estés leyendo estas palabras.

Me asombra la fotografía. El hecho de que podamos congelar un momento para siempre me resulta absolutamente asombroso. Me asombra el cuerpo humano, en general, cada órgano y cada una de sus partes en particular. Me asombra que un espermatozoide fecunde un óvulo y que juntos sepan cómo se hace un par de ojos, una mano, un hígado, un cerebro o un pie, que ya por separado son mecanismos perfectos imagina en su conjunto. Me asombra que después un alma —y no otra— habite ese cuerpecito y lo convierta en un ser único y excepcional.

Me asombra el amor, cuando llega por sorpresa y hace temblar tu existencia. Me asombra una laparoscopia, o una ecografía, o la intervención de un tumor cerebral. Que una persona hable siete idiomas. O incluso que hable cuatro correctamente. Me asombra el mecanismo de una lavadora y pienso en las abuelas de nuestras abuelas lavando de rodillas en la orilla de un río. Me asombra la magia de la música y algunos de los hitos arquitectónicos de la humanidad. Me asombran las casualidades y me asombra volar en avión.

Me asombra casi todo, creo. La naturaleza, como los volcanes, los lagos o los desiertos, sean de arena o de sal. El asombro abrumador de un amanecer en la Isla Incahuasi, en el salar de Uyuni; el asombro del amanecer entre dragos en la indescriptible Isla de Socotra; en definitiva, el

asombro de la improbabilidad de un nuevo amanecer desde el lugar en el que estés, sola o acompañada.

Es increíble ver que la palabra amanecer se parece sospechosamente a ama-nacer. Y esto también me asombra.

### **- .... Disfruta de la Soledad y de su propia compañía.**

La soledad es un término insondable. Nos obliga a bucear en lo inescrutable de nuestra propia compañía y en lo escondido, porque el ruido — la superficie— enmascara lo que el silencio delata.

La soledad nos obliga a mirarnos de frente y a sostenernos la mirada. He visto parejas que no se miran mientras cenan juntos, en la mesa de al lado de un restaurante, y he visto amigas que en vez de mirarse y hablarse retransmitían lo compartido en una red social, hacia otros, no entre ellas.

La soledad es la prueba del algodón de la relación que tenemos con nosotras mismas.

Soledad proviene del latín solitas, y refiere a la cualidad de estar sin nadie más. Tiene relación directa con solo, soliloquio y también soltero. Es posible que esto te resuene. Cuando no tienes pareja no te preguntan si estás soltera, te preguntan si estás sola, dándole una profundidad a la pregunta que en esencia no tiene. Definitivamente, puedes estar soltera y no estar sola. Y puedes no estar soltera y sentirte sola, aunque de eso ya hemos hablado hace unas páginas.

En nuestro idioma vamos a encontrar ciertos problemas para referirnos a la profundidad intrincada de la soledad ya que solo tenemos una palabra para designarla, y dentro de ella tenemos que ser capaces de diferenciar la soledad percibida pero elegida —lo que los ingleses llaman solitude— de la soledad sentida de forma obligada —loneliness—.

Quizás nosotros podamos utilizar la palabra solitarios para los primeros y solos para el segundo caso, puede que esté cogido con pinzas, pero nos sirve para hablar del mágico espacio de autoconocimiento que se abre ante nosotros cuando ocupamos la habitación simbólica de los solitarios y de las solitarias.

Si buscas la palabra soledad en el diccionario de la Real Academia Española, y eres una persona solitaria (soledad elegida) , se te pondrán los pelos de punta. Si eres una persona sola (soledad obligada), posiblemente estarás completamente de acuerdo, puesto que aunque la definen como “carencia voluntaria o involuntaria de compañía”, los sinónimos hacen pensar que se trata de un territorio árido e inhóspito, un desierto existencial dónde estamos condenadas a morir de sed. Los sinónimos que aparecen de la palabra soledad en tan insigne institución son, ni más ni menos: aislamiento, retiro, abandono, incomunicación, separación, desamparo, encierro, clausura, destierro.

Entiendo esos sinónimos en el caso de la carencia involuntaria de compañía, pero en el caso de que dicha carencia sea voluntaria y elegida, una soledad selectiva o electiva, creo que deberíamos añadir como sinónimos: oportunidad, aprendizaje, calma, espejo, regalo, descanso, reencuentro y regreso.

La Mujer Despierta ha transitado del mundo de los solos, al mundo de los solitarios, reencontrándose consigo misma. Es una mujer que ha decidido dejar atrás los vínculos que no le aportan, que no le permiten ser ella misma y que prefiere, literalmente, estar sola qué mal acompañada, y que descubre la absoluta libertad allí donde nadie la espera.

La persona que se cuida a sí misma desde este lugar, prestando atención a la calidad de sus vínculos, no lo hace desde la idea de la toxicidad, sino desde la idea de conveniencia. Digo esto porque hace unos años hubo una tendencia, que creo que no se entendió bien del todo, en la que se terminaba calificando como tóxico a todo aquello y a todas aquellas personas que no eran como nosotros. “Ya no quedo con ella, es una persona muy tóxica” podías oír cuando escuchabas a ciertas personas hablando cerca de ti.

Nunca escuché a nadie decir que todos somos tóxicos para alguien, y esta afirmación es indiscutiblemente cierta, aunque no la escriba con orgullo. Yo sé que resulto tóxica a ciertas personas, y como tú y yo no somos tan distintas, estoy convencida de que a ti también te pasa.

La soledad es una oportunidad cuando estamos despiertas y es una peligrosa trampa cuando estamos dormidas, y como se está convirtiendo en una pandemia silenciosa en este siglo XXI, conviene despertar para protegernos de ella y de hecho, poder disfrutar de todos los beneficios que entraña estar con una misma.

Vivimos terriblemente conectados a un desconocido y en cambio, no tenemos ni idea de qué le sucede a la persona de al lado. Tenemos acceso inmediato a personas a las que no conocemos de nada leyendo su feed; seguimos las vacaciones de gente que no conocemos y dejamos de hablar a una hermana o desconocemos lo que está viviendo el de la puerta de enfrente. Conocemos la marca de las cremas del bebé de la influencer de turno, y no sabemos cómo se llama el hermanito del mejor amigo de nuestro hijo. Conocemos el nombre del terapeuta de un actor famoso, pero no sabemos que nuestra amiga, empezó terapia ayer. Tanta conexión a lo superfluo nos ha desconectado de lo importante, de los demás, y de nosotras mismas.

Me pregunto hasta qué punto la anestesia que nos provocan las redes sociales y su realidad virtual, nos ha impedido ver hasta qué punto nos hemos desconectado de la realidad analógica que hay al otro lado de la puerta, pero la soledad no elegida empieza a ser un problema, y muy serio.

En la actualidad, están surgiendo los primeros estudios sobre el efecto de la soledad sobre nuestra salud, en concreto sobre nuestro sistema inmune. Que el sentirnos solos afecta a nuestra salud mental es indiscutible, pero lo que quizás es más novedoso es entender que nos afecta también físicamente. Varios estudios muestran que nuestro sistema inmune responde a la soledad

como lo haría ante la amenaza de un virus mortal, es decir, produciendo más células y proteínas inflamatorias.

Tenemos que tomarlo en serio, pero ante todo, tenemos que aprender a navegar por el mar de la soledad desde el disfrute y al aprendizaje, ya que la soledad es una oportunidad impagable de crecimiento cuando se llega a ella con expectación y ganas de exploración.

Pienso que debería ser obligatorio —a partir de cierta edad— realizar algún viaje en solitario. Creo que ir a comer solas a un restaurante, a un café, o al cine debería ser más habitual, y aunque entiendo que muchas mujeres —y muchísimos hombres— no lo hacen por el estigma que creen que pueden proyectar, recomiendo hacerlo.

Estar soltero, o soltera, no es ningún fracaso, aunque conozco a mujeres increíbles y hombres fascinantes que así lo sienten. De ningún modo. De hecho, es un signo claro de no haberte conformado con cualquier tipo de vínculo o relación.

Como tú, yo también creo que compartir es algo realmente maravilloso. Compartir una buena jornada con una buena amiga, un buen paseo por un camino de ronda, una cena en casa. Compartir una tarde sofá y manta con tu pareja, un paseo por la montaña, o una apacible siesta de verano es algo sublime, por supuesto, siempre y cuando se haga con una persona que te ve como su compañera o compañero y no como el enemigo.

Pero, al mismo tiempo, considero que vivir solos una temporada, antes de comenzar a compartir la vida en pareja sería un interesante profiláctico, dado que garantizaría que a las parejas llegaríamos por elección, y no por necesidad. Es muy diferente comenzar una relación porque no puedo estar sola, a comenzar una relación porque estando bien en y con mi soledad y mi silencio, he elegido a alguien para compartirla con ella. Esta es la mejor manera de llegar al amor, y a una profunda relación de amistad, llegar al vínculo desde la más sincera elección.

La mujer despierta que disfruta de la soledad y de su propia compañía, ha interiorizado dentro de sí el arquetipo de la Diosa griega Hestia

Hestia es una de las denominadas diosas vírgenes, llamadas así por ser completas en sí mismas, sin necesitar a nadie externo —ni una pareja, ni un progenitor— para completarse. Es una de las pocas diosas griegas que no tiene una representación artística, y aparece siempre representada por una llama.

Cada vez que llego a casa, cierro la puerta y enciendo una vela, le estoy diciendo hola a mi compañera arquetípica, Hestia, que posiblemente también es la tuya. Es la diosa del hogar y de los templos. Es, por tanto, una diosa que mira hacia dentro y que cuida su centro. Representa la conexión profunda con una misma. Es la mujer que se mantiene impasible y ordenada por dentro a pesar del desorden de fuera, manteniendo la cordura en medio del caos. Es nuestro propio santuario, y es la que convierte nuestro espacio en un lugar sagrado, que como tal, no puede ser visitado por cualquiera, ni literal ni metafóricamente hablando. Es la diosa que nos pone en orden con nosotras mismas. Es pacífica, calmada, introspectiva y compasiva.

Me gusta visualizar los arquetipos como chaquetas, o botas. ¿Verdad que no te pones las mismas botas para ir por la montaña que para ir a una fiesta o que para ir a trabajar? Así deberíamos

“utilizar” los arquetipos, y definitivamente, Hestia es la mejor figura para desenvolverte en la soledad de tu hogar.

Son muchas las mujeres que, en cambio, me comparten muchas veces el problema contrario. Nunca pueden estar solas. Creo que tenéis que tratar de conquistar vuestra soledad, por supuesto siempre en la medida de vuestras posibilidades. En ella resonarán todos los asuntos pendientes, y se abrirá un espacio de revisión personal imprescindible.

Soy consciente de que en muchas ocasiones no es fácil encontrar la posibilidad de estar un fin de semana solas en casa, ni siquiera una tarde, ya no hablemos de hacer un viaje, pero por favor, inténtalo, comienza por proponértelo, y busca ese espacio para ti.

No será fácil, pero es necesario.

Recuerda:

El reencuentro contigo misma es uno de los más emocionantes que vas a poder vivir jamás.

**- .... Sostiene la sinceridad sin despeinarse.**

Nos gusta hablar de sinceridad, pero no es tan fácil aplicarla, dado que es muy difícil ser auténticos. Pagamos un precio muy alto cuando intentamos serlo, y como mujer despierta

lo vas a descubrir pronto si es que no lo has aprendido yo. Cuando has despertado, marcar tus nuevos límites es algo innegociable para ti. Posiblemente, alguien —y además alguien muy cercano— te va a decir que ahora “no hay quien te aguante”, o que “antes eras mejor”, que “antes me gustabas más”.

Es comprensible que exista una queja en cuanto empiezas a quitar los privilegios que anteriormente otorgabas, aunque fuera a tu propia costa. Ser sincera cuando no siempre lo has sido, no es gratuito. Decir “no”, cuando antes todo era un “sí”, puede modificar el tono de la relación, pero la asertividad y la honestidad implican un camino que no tiene regreso. Sostener esto, igual que sostener tu recién recuperada autenticidad no será fácil.

Sostener tu nuevo yo, implicará la salvaguarda de tu privacidad y tu yo más secreto, y hacerlo sin culpa será otro reto, y una prueba de fuego. Hace años un maestro en el arte de la psicoterapia me enseñó —o me recordó— que todos tenemos una parcela pública, la que todo el mundo conoce; una parcela íntima, que solamente conocen nuestros amigos más íntimos, y una parcela privada, que solamente nosotros conocemos. Es nuestro jardín secreto.

Todas tenemos un secreto. O dos. O más. Todas tenemos algo guardado que no compartimos, o bien por vergüenza, por no querer reconocerlo —verbalizar es una forma de reconocer—, o por no querer volver a un tiempo que ya no es.

En cualquier caso, los secretos ocupan su espacio en la memoria existencial. Su ubicación en nuestro interior no es gratuita ni tampoco inocua. Pienso en esto a menudo, porque varias pacientes, al acabar la sesión, suspiran y dicen “uff, qué bien me ha venido hoy esta sesión...”, sin darse cuenta de que, en realidad, lo que les había venido bien había sido encontrar un lugar en el que depositar esos secretos inconfesables. Es cierto que los psicólogos psicoterapeutas no somos necesariamente confesores, pero sí tenemos la obligación y la responsabilidad de crear un espacio en el que nuestros pacientes encuentren la comodidad suficiente para mirarse en el espejo y compartir sobre esa parte no reconocida, a veces no aceptada, del sí mismo.

No es necesario ir a un psicoterapeuta para depositar esos secretos, pero sí es recomendable tener a alguien cerca con quien poder ser uno mismo, hasta el final. Incluso en lo inconfesable. No te guardes lo que no te aporta. Haz sitio a todo lo que está por venir, que si lo que viene es de nuevo inconfesable ya lo apañaremos.

Comentamos en la primera parte, que todo va bien cuando nos decimos la verdad. Sin embargo, debemos estar preparadas para sostenerlo. Guardarse un secreto a una misma es bastante complicado, pero no sernos sinceras es bastante fácil. ¿Te resulta familiar?

Pienso mucho en la sinceridad, ese concepto que tanto valoramos y que a la vez tanto nos aterra. Valoramos la sinceridad como un atributo/cualidad imprescindible en la gente de nuestro entorno, no nos lo pensamos demasiado y le pedimos al otro “que sea sincero ...”, pero en cambio, no siempre lo podemos sostener. Pedimos algo que después no somos capaces de encajar. Hablo de sinceridad, no de sincericidio.

El sincericidio es, por lo general, bastante prescindible e innecesario, y tiene la única finalidad de retratar a quien lo comete. O de idiota o de agresivo. El sincericidio tiene visos de suicidio -una verdad que nos hunde compartir- o de homicidio —una verdad que hiere al otro, a veces de forma innecesaria—.

La sinceridad de la que hablo aquí es honestidad. Es transparencia. Es asertividad. No siempre es cómoda, pero sí es honesta es una mano que pretende sujetarnos, incluso ayudarnos. Nos invita a ser mejores, aunque tenemos que asumir que corremos un riesgo al ser sinceros, especialmente si no calibramos si la otra parte puede sostener la carga de sinceridad que dispáramos.

Yo misma lo he vivido varias veces en primera persona y siempre me ha entristecido mucho ver cómo quien la pide, después no la sostiene. Entonces, ¿qué pedimos cuando pedimos sinceridad? ¿Te lo habías planteado alguna vez?

*¿Te consideras sincera?*

*¿Cómo te sienta serlo?*

*¿Y no serlo?*



## ¿Frontera o Retorno?

*“Tiene que haber un viaje del que se regrese cambiado para siempre. Tiene que haber muchos modos de empezar una vida desde cero si se ha tenido un mal comienzo.”*

*Anaïs Nin, La Intemporalidad Perdida*

En algún lugar del altiplano boliviano existe un pueblo que tiene un hostel de paredes azules y luz muy blanca. Por fuera parece una casa pequeña de ladrillo por hacer, y en cambio, por dentro, es un lugar muy grande, muy poco acogedor, pero que te ofrece una cama con muchas mantas, necesarias para paliar el frío andino a más de cuatro mil metros de altitud.

En la puerta, una mujer boliviana, de estatura pequeña y pelo y ojos negros como la noche que la envuelve, te recibe con una pregunta aparentemente muy sencilla. ¿Frontera o Retorno?

Viajaba con mi hijo. Debíamos resultar dos mochileros muy atípicos, porque no había muchas madres viajando solas con sus hijos de diez años por aquellas latitudes. Coincidimos en el 4x4 con tres maravillosas Mujeres Despiertas, dos amigas italianas de veintitantos años, elegantes por dentro y por fuera, de una sensibilidad absoluta a todos los niveles y con un gusto musical excelso, que encajaban mejor que nosotros en el mundo mochilero. La tercera, una joven mujer brasileña desbordante de dulzura y de colores. Yo era la mayor del grupo y acabé siendo una especie de hermana mayor, si bien por edad, podrían haber sido mis hijas. Los cinco, junto con nuestro conductor-guía y al mismo tiempo maestro de ceremonias, debíamos resultar una familia reconstituida bastante especial, pero extremadamente felices y absolutamente conectados con lo que nos rodeaba.

Estábamos realmente cerca del cielo, y sin duda, nos sentíamos en el cielo. Con la perspectiva del tiempo, me he dado cuenta que en realidad esas jóvenes mujeres fueron mis maestras y me enseñaron —¿o me recordaron?— que todos los tiempos viven en este. La complicidad de las dos amigas italianas me resultaba muy emocionante, y aunque en ocasiones reavivaba el dolor por una pérdida reciente, que intenté acallar en aquel viaje, me sentí privilegiada de estar viviendo aquello, como si fuera una señal, o un recordatorio.

En China tienen un concepto muy certero para describir lo que quiero recordar aquí, laotong, esa relación íntima y duradera que se crea entre dos mujeres —de la misma edad o similar— hasta el punto de considerarse almas gemelas. Cuando lo has vivido, puedes reconocerlo, como casi todo. Verlas viajar y convivir con ellas me llevó a otros tiempos, que no negaré que en algún momento pensé que fueron mejores, pero que hoy sé que fueron los que me construyeron. Ahí es nada. Sonrío interiormente cuando me imagino que dentro de veinte años una de ellas, o las dos, repitan este viaje con su hijo de diez, y coincidan en su land cruiser con dos mochileras de veinte, en un eterno retorno conciliador para quien sepa verlo, y revelador para quien pueda reconocerlo. Ya hemos dicho que todo está pasando en todas partes, y que pasa a la vez.

Esto es, entre otras muchas aventuras, lo que tuvimos el privilegio de vivir aquel verano cruzando entre fronteras el altiplano boliviano.

La pregunta de "¿frontera o retorno?" tan filosófica y a la vez tan profunda, era en realidad una especie de apócope de "¿vienes de la frontera con Chile o vuelves desde Uyuni?" Y eso, en términos profundos y metafísicos, es imposible de responder, porque de un viaje así, nunca regresas del todo.

Como la nuestra era de ida y vuelta, tuve dos oportunidades de respuesta. La primera vez no supe qué responder. A mí, lo de frontera o retorno me parecía un juego de contraseñas. Me resultó una pregunta tan inesperada, que me pasó lo que me pasa siempre en estas situaciones, que respondo lo más superficialmente posible a las preguntas más profundas, del mismo modo que acabo siempre respondiendo profundamente a las preguntas más sencillas.

Las fronteras me fascinan, pues son espacios liminales. La liminalidad es ese espacio donde uno ya no es quien era, pero todavía no es quien va a llegar a ser. Es también el espacio intermedio de los ritos de paso, el espacio entre el lugar del que te alejas, te separas, antes de llegar al nuevo lugar al que te agregas. Las fronteras son ese lugar donde todo es posible y donde todo cambia. Cruzas una frontera y cambia el idioma, las costumbres, los ritos y los mitos, incluso el físico de los habitantes de un lado u otro. Las fronteras son esa línea en el mapa que marca y limita, a veces son geográficas y otras veces aparecieron sobre el plano en un despacho a miles de kilómetros de ahí. Las fronteras son en algunos casos, el motivo de una guerra, y en otros, cruzarla marca la diferencia entre morir ya, o ganarle a la vida la oportunidad de seguir viviendo.

Por todo esto, las fronteras son tan importantes, porque la vida a un lado y otro de la línea lo cambia todo, casi como las orillas de la laguna Estigia.

El retorno no es menos importante, pues, ¿quién es la misma persona después de ciertos viajes, o después de despertar?

Un buen amigo me explicó una vez que, en definitiva, los grandes hitos de la existencia son tres: irse, quedarse, o regresar. Y es cierto. Ir a un sitio por vez primera es bastante diferente a regresar a ese lugar, y quedarse es, en muchas ocasiones, una maldición.

En el viaje suceden cosas que antes de comenzar nunca hubieras imaginado. Lo sabía Joseph Campbell, cuando nos "resumió" el gran arquetipo por excelencia, el viaje del héroe. Lo saben bien las mujeres que, un día decidieron que seguir dormidas —quedarse en el sueño— no era una opción. La frontera entre el mundo anestesiado y el mundo despierto es una de las más trascendentes que podemos cruzar.

Ya hemos mencionado varias veces, que despertar es "volver" a la vida, pero no por estar muertas, sino por no haber vivido antes. Por eso, a la pregunta de "¿frontera o retorno?" La única respuesta posible ahora, después de este viaje es "retorno", el retorno a lo esencial, a lo que siempre ha estado a nuestro alcance pero a lo que no siempre hemos sentido que podíamos acceder. La frontera, en el contexto de este libro, nos deja en el lado durmiente de la vida. Vamos a ser sinceras: tampoco se vive mal allí, pero se vive en blanco y negro.

Hemos cruzado la frontera y traspasado el umbral del despertar. Otro de mis conceptos favoritos,

umbrales. Separan un espacio sagrado de uno profano. Abren una nueva puerta, la posibilidad infinita de acceso a un lugar —un mundo— hasta entonces desconocido.

La llave que abre esa puerta puede ser una palabra, un gesto, una mirada. Ya hemos visto que puede ser un cuadro de Picasso, o una pérdida. O tu propia enfermedad. O asumir una decepción personal muy grande. O una crisis con tu pareja.

En definitiva, todo lo que te lleve de una realidad a otra, como un portal, que una vez se abre, una vez te asomas al “nuevo mundo”, ya no te permite la marcha atrás y te recuerda que ya nunca podrás ser la misma persona.

Recuerda:

La vida está llena de puntos de no retorno, y Despertar es uno de ellos.

## **Los Ritos de la Vida:**

### **Propuestas Prácticas**

*“Cada cruce conduce a otro,  
en cuyo camino nos une unos a otros  
desconociendo lo que está por venir.*

*En las encrucijadas nos encontramos con un amante,  
un enemigo y un futuro incomparable.*

*Cada cruce conduce a otro  
que compartimos”.*

*Poema de Abduragman Ismail, “Doeri”*



## La Importancia del Ritual

La mejor definición de los ritos la he encontrado siempre en El Principito, de Antoine de Saint-Exupéry.

*—¿Qué es un rito?— dijo el principito.*

*-Es algo demasiado olvidado —dijo el zorro—. Es lo que hace que un día sea diferente de los otros días; una hora, de las otras horas.*

Lamento muchísimo la pérdida de rituales en nuestra sociedad, pues ello nos desconecta de lo que nos rodea y de la trascendencia de lo que vivimos. Por eso es el momento de recuperarlos, al menos, en la medida de nuestras posibilidades.

Los ritos, marcando la diferencia entre los días, dan precisamente estabilidad a nuestra existencia. Son como los mojones del camino, hitos fronterizos que demarcan límites y fronteras. Son, por tanto, la marca de un hasta aquí y de un desde aquí.

En una vida efímera, de la que somos meros pasajeros, estas marcas en el camino delimitan nuestro paso, pero también nuestros logros, y nuestro estatus. Los rituales focalizan nuestra atención llenando de intensidad y trascendencia nuestros actos. Son inherentes a las grandes transiciones de nuestra vida, muchas de las cuales ya hemos repasado en este libro, por eso, el nombre —con apellido— principal de los ritos es de ritos de paso.

En muchos momentos, y en muchas sociedades todavía (parece un signo de involución perder el poder de los rituales), se realizan estos ritos cuando una niña tiene la menarquia, o cuando una mujer en posparto retoma su vida previa a la de ser madre, por no hablar de todos los ritos de separación cuando un ser querido fallece.

Como antropóloga, los ritos me parecen uno de los asuntos centrales de nuestra existencia, pero no pretendo escribir aquí un libro sobre antropología de los ritos. Lo que pretendo es ofrecer unas pequeñas pautas para que, según nuestras posibilidades, podamos prestar más atención a los momentos importantes de nuestra existencia, sacralizándolos en la medida de lo posible.

Por tanto, los ritos necesitan de nuestra atención y nuestra absoluta concentración.

Un buen anclaje son la presencia de elementos naturales, como una vela representando el fuego; algo de incienso o palo santo para representar el aire; flores o alguna planta para traer a la tierra; y un vasito con agua. La creación de un ritual en un momento de transición nos ayuda a tomar conciencia de la trascendencia de lo que estamos viviendo.

Cuando hablaba de los duelos, comentaba sobre la cantidad de personas que en nuestra sociedad tienen la necesidad de tatuarse. También pasa en algunos divorcios o separaciones. Aunque somos una sociedad en la que los tatuajes no han sido determinantes en nuestra historia, no como, por ejemplo, en la polinésica o japonesa, es interesante ver cómo nuestro inconsciente necesita marcar con tinta sobre la piel, el paso de un estado a otro —la orfandad del duelo, o el cambio de estado civil a otro en un divorcio—.

Si ese tatuaje implica una relativa ceremonia, eligiendo una fecha simbólica para su realización, o ese día se hace algo diferente, fuera del tiempo y del espacio habitual, entonces estamos realizando un rito.

Lo mismo sucede en la delimitación de una nueva forma de hacer las cosas. Todo lo que implique detener el ritmo habitual de la rutina y poner conciencia en lo que estamos haciendo, sea encender una vela, escribir en nuestro diario de gratitud, o meditar, está construyendo un ritual, porque la atención favorece la trascendencia.

Mi propuesta, por tanto, es que prestes más atención a lo que haces, que cuando lo haces, sepas por qué y, sobre todo, para qué lo estás haciendo. Si puedes aderezar este momento con un ritmo más enlentecido y rodearte de belleza, estarás ritualizando y marcando una transición.

En nuestra sociedad quedan ciertos restos de algunos de los rituales de antaño, aunque algunas bodas parecen eventos económicos, otras siguen siendo espacios de transición y crecimiento. Si una niña o un niño hace la primera comunión, o se confirma, mantenemos todavía la estructura del rito, pero es indiscutible que como sociedad les hemos dado la espalda, sin darnos cuenta de que los principales damnificados somos nosotros. Definitivamente, necesitamos estos espacios de marca y reencuadre. Puedes empezar poniendo atención a la belleza y a la presencia de elementos naturales en tu casa, por ejemplo, rincones evocadores y calmantes, o flores naturales.

Celebramos con flores un nacimiento, un cumpleaños, o un aniversario. Todo lo que tiene que ver con la vida se celebra con flores. Pero también honramos la muerte con flores. Y nos despedimos enviando una corona a quien se ha ido, con la esperanza de que nos lea, de que las vea, de que llegue un mensaje que quizás no se compartió en vida. Pedimos perdón mandando flores, como si las flores, en determinadas ocasiones, fueran superiores al silencio, como si las flores tuvieran las palabras que uno no puede expresar. Cuando alguien enferma, le enviamos flores. Si alguien inicia un proyecto, o se muda de casa, o se reincorpora, le regalamos flores.

Pero, ¿y a nosotros mismos? Podemos celebrar con nosotros mismos nuestros comienzos, nuestros perdones, o hasta nuestros pequeños renacimientos diarios.

Ojalá entendamos que es mejor, menos flores para algo, y más flores simplemente “porque sí”. Ojalá entendamos que la belleza nos serena. Que la belleza nos abraza y nos cuida. Ojalá entendamos que somos lo mejor que tenemos, y que nuestro cuidado pasa por querernos. Celebrarte con flores tus pequeños logros cotidianos, es una demarcación necesaria y muy oportuna. Pruébalo, y siéntelo.

Esta propuesta guarda mucha relación con la siguiente.







## Conexión con la Belleza

Hablando de flores, me sincero y comparto contigo uno de mis rituales de los sábados. En la ciudad en la que vivo, los sábados hay un mercadillo callejero en el que venden flores. Quizás no son las más bonitas, en esta ciudad hay floristerías maravillosas a las que voy en momentos mucho más trascendentes, que también demarco con flores. Pero los sábados — siempre que el partido de fútbol de mi hijo y mis formaciones me lo permitan— de vuelta a casa en el paseo con Clarice, mi perra, paso por ahí y cojo un ramo de flores, principalmente astromelias, y si puedo, anémonas, sin duda, unas de mis favoritas, junto con los iris y los girasoles.

Soy de esas personas que adoran los girasoles, me alegran la vista y el alma. De todos es sabido que el girasol —de ahí su nombre—, realiza a lo largo de su ciclo vital un movimiento giratorio, de este a oeste, siguiendo el sol. Cuando deja de hacer el movimiento —y aquí viene lo interesante— es porque ya ha alcanzado su madurez. Por otro lado, cuando está nublado y no tiene ese sol al que mirar, se miran los unos a los otros, compartiendo su energía. Todo esto, me recuerda a las personas.

Nos pasamos media vida siguiendo ese Sol, que puede ser un propósito, quizás una persona, o un rol —madre, pareja, amigos—, solamente para acabar dándonos cuenta, en nuestra madurez, que lo que buscábamos en otros, está en nosotros y que a veces, tenemos al lado, lo que buscamos arriba. Quién sabe si es que en realidad lo tenemos dentro.

En la belleza de la naturaleza tenemos mucha información sobre nosotros mismos. También el recordatorio de nuestra fragilidad y nuestra fuerza, como nos ha enseñado el diente de león. La belleza de un amanecer, o la belleza de un atardecer que llena el cielo de colores imposibles. La belleza es subjetiva. Lo que es bello para ti puede no serlo para otra persona, pero la belleza existe aquí y allí, y también existe para ti, así que por favor, búscala, encuéntrala y encuéntrate en ella.

Tenemos evidencias de que nuestro cerebro descansa en la belleza, funcionando como un calmante. Aunque se acepta que existen cánones de belleza que son universales, lo que es bello para mi puede no serlo para ti, pero seguro que ambas coincidimos que ciertas situaciones de orden, cierta luminosidad o ciertos tonos, relajan nuestra mente. Exponerte a la belleza, a lo que tu consideres bello, va a reconfortarte, y permitirte descansar.



## Diario de lo Extraordinario

*“Mientras puedas oír magia,  
tendrás todas las llaves del mundo para abrir tu prisión”.*

*Stella Benson, La Casa de los Solitarios*

Esta es una propuesta que presento asiduamente en los talleres que imparto sobre lo transpersonal, así como a mis pacientes. Es una costumbre que realizo desde hace muchos años, y me atrevo a asegurar, que ha modelado mi mirada (y la de muchas más personas) hacia la cara extraordinaria de lo cotidiano.

Se trata de llevar un pequeño diario, como el propio nombre indica, de las cosas extraordinarias que te sucedan en el día a día. Llevar una pequeña agenda, de bolsillo a poder ser, o un cuadernito, donde cada día apuntas algo extraordinario que te ha pasado ese día. Y aunque ahora leyéndolo tengas la sensación de que no te pasa nunca, o casi nunca, nada extraordinario, me apuesto lo que sea a que sí que te pasa. De hecho, suceden cosas extraordinarias constantemente, solamente se trata de aprender a mirar —y este ejercicio va de eso—.

Las casualidades, las sincronicidades, lo inexplicable suceden a cada rato. No hablo de escribir un diario, eso siempre es buena idea, pero es otro ejercicio. Aquí se trata de que, al final del día escribas en una breve línea, o dos —pero no muchas más— algo sorprendente que te haya sucedido, ya sea una casualidad, un encuentro inesperado, algo que te encuentras, algo que escuchas fortuitamente, algo que te sorprende. Así, cada día. El objetivo es aprender a mirar, (ya lo hemos tratado anteriormente) y, de paso, ver mejor. A este tipo de cosas me refiero, así como a todas las que llenan nuestros días, y que tantas veces ignoramos por las prisas.

Te invito a que comiences este pequeño diario de lo extraordinario. Elige una libretita evocadora y especial para ti, y comienza a rellenarla de lo extraordinario que hay ahí fuera. Podemos empezar ahora mismo. Estés donde sea que estés ahora, deja de leerme, levanta la mirada del libro y mira a tu alrededor. ¿Qué es lo primero que ves que te resulta extraordinario? ¿Qué es lo primero que has escuchado al abrir tu atención a lo que hay fuera de este libro? Vamos allá. La magia está en todas partes, y te abrirá todas las puertas.



## **Pasea sola por la ciudad (Flanêuse)**

Hasta no hace mucho tiempo, las mujeres no podían caminar solas por las ciudades —en algunos lugares del mundo sigue sucediendo, ahora— y de hecho, el maravilloso concepto *flanêur*, del que ya hemos hablado en otro capítulo, no tenía derivación en femenino. En el mismo momento en el que surge el término, allá por el S XIX, la mujer no tenía acceso a este espacio de intimidad en lo público, quedando relegada a los límites del hogar.

La *flanêuse* es en muchos sentidos un pecado, porque implica ocio, no tener nada que hacer, vivir sin prisas y, sobre todas las cosas, implica tener tiempo para una misma. Trata de conseguir todo eso y no sentirte culpable por ello. Trata de encontrar ese tiempo que una dedica al maravilloso arte de vagar sin rumbo, un espacio liminal —entre un origen definido y un destino sin definir— donde perderse para permitirse cazar serendipias como quien caza mariposas y dónde encontrar lo inesperado a la vuelta de la esquina, que en el caso de la *flanêuse* es literalmente cierto.

Tengo razones para pensar que estos paseos sin rumbo, pero con atención y goce, te ayudarán a llenar las páginas del diario de lo extraordinario, ya que este solamente sale a nuestro alcance en el movimiento.

Mi consejo es que salgas a la calle sin un rumbo preestablecido. Pasea, déjate llevar por el viento y por la curiosidad. Pasea por esos lugares a los que tu ruta automatizada con el coche no te permite llegar. Redescubre tu ciudad —y cualquier ciudad— y encuentra lo que no sabes que buscabas. Puede que te encuentres contigo misma.



## Viaja, en la medida de tus posibilidades

El concepto viaje es inextricable. Y es, además, poliédrico. Existe el viaje físico externo, el viaje psíquico-interno, el del héroe —o de la heroína—, el psicodélico, el onírico. Tanto si lo tomamos literalmente, como si lo hacemos metafóricamente, el viaje nos forma y nos transforma. Nos confronta y nos enseña. Nos quita y nos aporta, nos saca de nuestro día a día al mismo tiempo que convierte la cotidianidad de los otros en algo extraordinario para nosotros.

El viaje nos da lecciones de humildad y nos recuerda el privilegio de haber nacido donde hemos nacido, aunque a veces nos quejemos. Si es un viaje físico mejoramos nuestras nociones de geografía; si es un viaje interno, nos permite descubrir la cartografía de nuestras emociones, si es onírico la de nuestros sueños y en el viaje del héroe le damos sentido a los encuentros y los desencuentros.

Por eso, viaja. Viaja siempre, y viaja dentro y fuera. Viaja en la medida de tus posibilidades, a tu manera, pero no dejes de hacerlo. Para y piensa en aquellos lugares que siempre has querido visitar. Dale forma a ese viaje. Quizás no puedas ir sola, por miedo o por responsabilidad, así que busca un grupo o la posibilidad de ir, pero no dejes de hacerlo. Hazte una previsión económica y temporal de lo que necesitarás, y ve guardando la dispensa económica que precisas para ese viaje. Resérvate los días que necesites con tiempo. Lee sobre ese destino, prepárate.

Los viajes no empiezan cuando el avión aterriza en tu lugar soñado. Tampoco cuando el avión despegue. Los viajes empiezan mucho antes —yo he comenzado viajes hasta veinte años antes de hacerlos—, pues empiezan el día que un destino se inocula en tu psique sin darte cuenta. Es como un virus que te ha tomado como rehén sin darte cuenta, y que no te soltará hasta que el sueño de este viaje se haya convertido en un recuerdo. Y a veces ni siquiera te deja en paz entonces.

Viaja a tu estilo, dónde te apetezca, pero permítete un viaje sola, como mínimo, una vez en tu vida, o al menos viaja solo con una única e íntima amiga. Puede ser muy enriquecedor para ambas y va a enseñarte cosas de ti misma que nunca aprenderías en el contexto de tu cotidianidad ni en una psicoterapia, que a su vez es otro viaje. No te fuerces, pero no te rindas. Quiero que te des la posibilidad de conocerte a ti misma en una estación de trenes tu sola. O aterrizando sola en un nuevo país. O haciendo sola el camino de Santiago. O yéndote sola a un retiro a otro país. El exotismo no es el destino, el exotismo aquí es tu atrevimiento y tu autoconfianza recién estrenada.

Viaja, en la medida de tus posibilidades. No te permitas el lujo de perder la oportunidad de descubrir lugares soñados o destinos anhelados porque nadie puede viajar contigo o no tienes con quien hacerlo. Te tienes a ti misma. No te fuerces nunca a viajar, pero no dejes de hacerlo si es lo que deseas, siempre encontrarás alguna manera, y en el camino, además de conocer gente increíble, conocerás aspectos de ti misma que ahora mismo no imaginas.







## Mesa para una

Escribo estas líneas un sábado por la noche. Estoy sentada en el bar de un hotel en Barcelona, sola, con una amable copa de vino blanco. Si levanto la cabeza del ordenador, me doy cuenta de que soy la única persona que está sola a mi alrededor. Grupos de amigos, de amigas, parejas, me rodean. Conozco a muchas personas que no podrían sentirse cómodas en esta situación, y yo misma la he evitado en otros momentos de mi vida. Podría estar haciendo esto mismo en la habitación del hotel, donde nadie vería mi soledad, pero es lo que soy y estar sola no me define. Es la circunstancia de hoy, y disfruto tanto de la compañía conmigo misma que no quiero esconderme. En realidad, ¿de qué iba a hacerlo?

¿Te apuntas? ¿Cuánto hace que no cenas sola en un restaurante? ¿Lo has hecho alguna vez? ¿Y que no vas sola al cine? ¿O a un concierto? ¿Qué tal una copa de vino en un lounge? ¿Te sientes mejor si empezamos por un café? Soy consciente de que del mismo modo que el concepto flâneuse llegó un siglo más tarde que su masculino, en esto de desenvolvernos solas por el mundo —en un hotel, un restaurante, en el cine o en un viaje— las mujeres también vamos más tarde que los hombres, y que situaciones bien vistas en un género, se ven con otros ojos en el otro.

Sal a pasear, amiga flâneuse, quizás puedas hacerlo en tu primer viaje en solitario, aunque sea al sur de tu país, haz espacio a lo inesperado y a lo extraordinario, regálate una pausa en un restaurante o bistró que te resulte evocador, y disfruta de tu propia compañía. Como dice una postal que tengo en mi consulta, "Usted es lo mejor que tiene Usted".



## **Disfruta de los sonidos del silencio**

Y a todo lo anterior, incorpora el silencio. Y presta atención, el silencio hace ruido. El silencio es el lugar donde los ruidos de la mente encontrarán su espacio, por eso es posible que lo evites. Pero asume que no se puede huir del silencio por siempre, así que mejor que vayas tú a por él y no él a por ti.

Permítete descansar en el silencio y en todos sus beneficios. Puedes hacerlo meditando, pero si no sientes la llamada a la meditación, no tienes por qué hacerlo. El disfrute del silencio del que te hablo aquí tiene que ver con estar allí donde estés, sin distracciones ni despistes. Aparca durante un tiempo, y siempre en la medida de tus posibilidades, esa manía tuya de encender la televisión nada más llegar a casa, o la de ir siempre con un podcast, la radio del coche o con el teléfono a mano. La calma es incompatible con el ruido —ten en cuenta aquí que ruido no es lo mismo que sonido— y necesita de un espacio sereno donde arraigarse y crecer. Ese espacio es el silencio.

El silencio es un asunto profundo y muy difícil de concretar. Tiene que ver con callar —estar en silencio— pero también con guardar un secreto —mantenerlo en silencio. Tiene que ver con no hacer ruido y no molestar —ser silencioso— o con la omisión —guardaron silencio.— Usamos la opción silenciar si queremos que alguien no nos moleste en redes sociales. Silenciar a alguien en la vida real es, en cambio, bastante más complicado. Todas sabemos lo que es el silencio, pero al mismo tiempo, desenvolvemos en él nos resulta molesto. Para cambiar eso, debes convivir con él. Una vez más, verás que el roce, hace el cariño.

## EPÍLOGO

*“¡Oh, Hija mía, corre! Ya tienes alas para volar, mira que te las ha entregado el Dador Supremo, a Quien nadie puede hacer frente. ¡Rápido, vuela presurosa sobre la adversidad!*

*Y yo, reconfortada por tanto consuelo, tomé aquellas alas y volé rápidamente, dejando atrás aquellas fieras venenosas y mortíferas.”*

*Scivias.*

*Hildegarda Von Bingen , Canto 2. Las Alas del Alma*

## Carta a Una Mujer Despierta

*Querida amiga:*

Posiblemente no ha sido fácil llegar hasta este momento, y puede que la montaña rusa haya sido trepidante, o que la partida al Juego de la oca se haya puesto densa y caprichosa. Es posible que durante algunos tramos te hayas sentido sola, o incomprendida. Despertar no es fácil cuando lo haces antes que las personas de tu entorno. Y vivir despierta es realmente complicado cuando estamos rodeadas de personas que viven dormidas.

Te hablaron de los beneficios de la sinceridad y te has dado cuenta de que no todo el mundo la sostiene. Te hablaron de la necesidad de poner límites y en ocasiones, al hacerlo, te has sentido aislada de los demás, como si en lugar de límites hubieras levantado muros.

Descubriste un día que lo que mejor te hace sentir a ti, provoca un profundo dolor en alguien a quien quieres, y eso te desconcierta. Has hecho cosas que siempre dijiste que no harías. Has sentido cosas que pensaste que te estaban vetadas. Has transitado el dolor, el físico y el emocional, lo que te llevó al recuerdo de que nacer duele. "Debo estar naciendo, me duele todo", me dijo un día una amiga. Despertar de un largo sueño no deja de ser una forma de renacer.

En la vida crecer es inevitable, y florecer parece opcional, aunque debería ser el destino de todas nosotras, y por supuesto, el de nuestras hijas y nuestras nietas, y sus hijas y las hijas de sus hijas.

Te has dado cuenta de que despertar es estrenar una mirada nueva, casi microscópica en el detalle y en lo sutil. Y que al despertar la vida se convierte en uno de esos juegos de percepción donde una imagen esconde a su vez varias imágenes, en los que cuando ves ciertas cosas, ya no puedes dejar de verlas.

Me pregunto, amiga mía, cuántas de las cosas que planeaste no salieron. Me pregunto cuántas de tus ilusiones naufragaron. Me pregunto cómo te sentiste cuando tu matrimonio naufragó, aunque también me pregunto cómo te sentiste con aquel amor no correspondido. Me pregunto en qué momento de tu vida estabas cuando la muerte llegó por primera vez para llevarse a un ser querido y me pregunto si pudiste hablar de aquello con alguien. Me pregunto cómo te has podido llegar a sentir cuando tus hermanas te decepcionaron, o te traicionaron, o cuándo solo tú sabías que estabas embarazada y que no podías continuar.

Reconforta saber que nadie es la primera viviendo lo que vive y que tampoco será la última. Eso no significa que le deseemos lo difícil a otras mujeres, eso significa que a estas alturas hemos entendido de qué va el cuento y sabemos que lo inevitable es, en realidad, cuestión de tiempo. Para estar preparadas debemos estar despiertas.

Has visto que llegar a este momento es importante, porque marca un punto de inflexión vital trascendente. El día que recuerdas que la pregunta no es "¿por qué a mí?" sino "¿por qué ahora?"

Y especialmente, "¿para qué?" Todo cambia. En ese momento, ha sonado el despertador.

Y ese día no nos convertimos en mujeres invulnerables —bendita sea la vulnerabilidad si nos regala el sentimiento—, sino en mujeres terrenales conectadas a su divinidad. Es curiosa la idea que la sociedad ha tenido siempre de lo divino, porque lo ha confrontado a lo humano, cuando mitológicamente, la divinidad es la conexión a lo trascendente, al sentido de las cosas, y a la humanidad compartida con la mujer que tienes a tu lado, con la que tienes enfrente, con la que todavía no ha nacido, y por supuesto, con todas las mujeres que todavía no conoces.

En ese momento te das cuenta de que hay una edad en la que ya no te da vergüenza decirle guapa a una mujer. O decirle que la quieres. O reconocer que es mejor que tú en muchos aspectos. Porque has entendido que reconocer la belleza de una mujer, no te hace fea a ti. Que quererla no te hace más pequeña, o que el hecho de que la reconozcas como muy buena profesionalmente, no significa que tú no lo seas.

Lo que digo puede parecer tan simple y tan de sentido común, que igual ni sabes de que hablo, pero seguro que si lo piensas bien, ha habido momentos en los que no atrevías a decir estas cosas en voz en alta. La amistad entre las mujeres es un regalo, pero ante todo es un signo de haber integrado lo femenino, de haber resuelto viejas heridas con la madre. Conozco a muchas mujeres —y quizás tú en algún momento— que ven a otras mujeres como enemigas, como sombras o proyecciones inconscientes de lo que no llegan a ser o sienten que no serán. También conozco mujeres cuya fatal relación con su madre les ha dolido y asustado, hasta el punto de negarse ellas el disfrute de su maternidad. Es un error. Son mujeres que todavía duermen. Respetemos sus tiempos. El día que te alegras por el bienestar ajeno es el día en el que has comprendido cómo funciona esto. Y no, no hablo de sororidad, porque a estas alturas sabes cómo puede una mujer tratar a otra cuando está dormida. Yo no hablo de eso. Hablo de admiración. Hablo de amistad. Hablo de cariño. Hablo de la percepción de una humanidad compartida en la que recuerdo que la otra soy yo, en otro momento de mi vida. Porque sí, pues estoy segura de que tú eres yo en otro momento de mi vida, y de que yo soy tú en otro momento de la tuya.

Así que recuerda, vamos a ser coherentes con la revolución de la mujer despierta, y si conoces a alguna mujer a la que admiras, díselo. Si ves a una mujer y te gustan sus zapatos, su chaqueta o su colgante, díselo. Si está guapa, házselo saber. Si tienes que darle las gracias, exprésalo. Por alguna razón, y tú lo sabes, a las mujeres nos sientan mejor los detalles y halagos que vienen de otra mujer que los que vienen de un hombre. Y es así porque los percibimos más genuinos, y creemos que son más difíciles. Dejemos de mirarnos. Pasemos a ad-mirarnos.

Me emociona pensar en nuestra fuerza, en la de nuestras madres y en la de sus propias madres, nuestras abuelas. En la fuerza de las mujeres de hace siglos que en modo supervivencia, no se planteaban la diferencia sobre vivir dormidas o despiertas, ellas sí estaban conectadas con mucho de lo que nosotras hemos perdido por el camino. Porque para ellas, el dolor, el desamor, la lucha, eran el pan de cada día. Pienso en su fuerza y en la fuerza de cada mujer que conozco. Y también en la fuerza de todas las mujeres que no conozco. Pienso en tu fuerza, Mujer Despierta, que estás leyendo esta carta. Algunas somos conscientes de ello. Otras muchas no. Cada una necesitamos nuestro tiempo para poder Despertar.



Recuerda, amiga mía, que eres lo mejor que tienes. Eres tus viejos recuerdos y tus nuevas memorias. Tus ilusiones y sobre todo, tus intuiciones.

Tus ganas de una vida diferente son las que marcan la diferencia. Solamente tenías que recordarlo. Solamente tenías que Darte Cuenta. Descálzate. Despéinate. Y Despierta.

***Julieta***

## **Agradecimientos**

Aunque en los versos de la famosa cantautora chilena Gracias a la Vida, que me ha dado tanto cabe todo, permitidme aquí los agradecimientos más personales.

Gracias a todas y todos mis pacientes durante todos estos años, por haberme enseñado tanto sobre la superación y la certeza de que “la vida tiene que ser otra cosa”.

Gracias a todas las personas vinculadas a la familia Siglantana implicadas en el nacimiento de este libro: a sus Mujeres Despiertas, Silvia y María Teresa y a sus Hombres Atentos, Carles y Ale.

Gracias a Neli. Sin tu ayuda esto hubiera sido muy difícil.

Gracias a mi pequeño puñado de Mujeres Despiertas, amigas, inspiradoras y maestras. Cada una a vuestra manera, me habéis ayudado o acompañado a despertar en algún momento.

Gracias a mi otro puñado de amigos, Hombres Despiertos, que por medio de la amistad y de los diferentes rostros del amor me habéis enseñado tanto durante tantos años.

Gracias a mis padres. A veces la vida es tan generosa que en vez de darte un padre, te da dos, como es mi caso. De Carlos he heredado el apellido, las ganas de leer, el amor por el atletismo, la montaña y cierta manera de mirar. Gracias por el gen de la curiosidad y por una memoria que a veces parece prodigiosa. De Roque, he recibido siempre lo absoluto en forma de incondicionalidad y de complicidad. Gracias por acompañarnos siempre a mi madre y a mí durante todos estos años. Gracias por todo tu apoyo en todo, siempre.

Gracias a Clarice, mi eterna compañera, porque el día que te rescaté de la protectora sin duda me rescataste tu a mí. Eres tan puntual como un reloj de arena. He podido permitirme sentarme a escribir sin reloj porque cuando lo considerabas demasiado, venías a sacarme a pasear.

Dejo para el final a las dos personas más importantes en mi estabilidad y despertar:

Gracias Absolutas a Julieta Cristóbal, Juli, mi madre, Mujer Despierta y generosa donde las haya, con seres humanos y con animales. La vida contigo cerca es divertida, entretenida y sobre todas las cosas un aprendizaje continuo. Nunca nadie ni nada podrá quitarte ese brillo y esa luz. Abres puertas y sonrisas solo con tu presencia. Gracias por todo ese apoyo en todo, que es tanto, y que sigue siendo. Eres una mujer admirable, en todos los sentidos.

Y Gracias Infinitas a mi hijo Diego. He intentado robarte las menos horas posibles escribiendo estas páginas, porque el tiempo contigo es inspirador. Gracias por tu paciencia acompañándome a librerías. Gracias por elegirme como madre, por despertarme —literal y metafóricamente—, por permitirme crecer contigo, por ser mi compañero de aventuras, en los viajes, y en la vida. Tu sonrisa es mi misión. Te quiero.



El Poder de la Mujer Despierta es una honesta y sencilla invitación a Recordar Despertar, a Recordar Volver a la Vida.

Si quieres compartir conmigo cómo ha sido tu aventura, no dudes hacerlo en:

[hola@elpoderdelamujerdespierta.com](mailto:hola@elpoderdelamujerdespierta.com)