

Lucha, fuerza, constancia

Tamara Gorro



RENDIRSE.
NUNCA

mī

Índice

Portada

Sinopsis

Dedicatoria

Prólogo

Capítulo 1. Mi bastón se llama esperanza

Capítulo 2. Vuelan para nunca regresar

Capítulo 3. Yo decido cuándo

Capítulo 4. Ni me importa, ni me afecta

Capítulo 5. ¿Realidad o ficción?

Capítulo 6. Bueno, sí; tonto, no

Capítulo 7. Continuar no es olvidar

Capítulo 8. No es dinero, es bienestar

Capítulo 9. La gran diferencia

Capítulo 10. Libertad, bonita palabra

Capítulo 11. No le pongas a prueba

Capítulo 12. Lucha, fuerza, constancia. Rendirse, nunca

Agradecimientos

Créditos

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

Gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

Tamara Gorro

Rendirse, nunca

Lucha, fuerza, constancia

mr ediciones martínez roca

Nuevo libro de Tamara en el que plasma su filosofía de vida. Tamara aporta su experiencia para motivar a sus seguidores en la necesidad de no rendirse nunca y ser constante para perseguir un sueño.

En la línea del primer libro, la autora intercala episodios de su vida con recomendaciones para que cada uno afronte el día a día.

La que me dio la vida y a la que se la debo, mamá.
Gracias a él comenzó la etapa más bonita de mi vida, mi marido.
Con ellos aprendí el significado de amor incondicional, mis hijos.
Mi primer y último pensamiento, mis yayos.
La hermana que nunca tuve, mi tía.
Mi debilidad, Aitana y Claudia.
Esa persona que me falta y necesito, papá.
Compañía permanente, mis perros.
Lo imprescindible para vivir, mi familia.

Prólogo

La vida es como un laberinto con varias salidas que nos llevan a la misma meta. A veces optamos por no pensar y seguir el trayecto más corto y directo, y otras dudamos y continuamos por el recorrido más largo y sinuoso.

Hay personas que dan vueltas constantes, que avanzan y retroceden, y otras que son decididas y seguras. La vacilación de las primeras nos hace creer que se equivocarán, y la firmeza de las segundas que acertarán en sus decisiones. Pero no todo siempre es blanco o negro.

Guiarnos por lo que vemos no es acertado; comprobar el resultado,
sí.

Como seres humanos, convivimos permanentemente con inquietudes o miedos, pero también somos capaces de enfrentarnos a la vida con atrevimiento, valentía o despreocupación. Según el día, el estado de ánimo, actuamos de una forma o de otra.

Muchas veces lo realmente importante no es la decisión que tomemos, sino la forma que tengamos de llevarla a cabo. La actitud es fundamental y la prudencia también. La negatividad en nuestra forma de ver las cosas nos hace en ocasiones tomar caminos erróneos, pero tenemos la facultad de elegir una nueva dirección si somos capaces de ser positivos ante una circunstancia adversa.

Así es la vida: circunstancias, momentos, errores, aciertos, inseguridades, certezas... ¿Y cómo actuar para no equivocarnos, cómo corregimos los errores y cómo hacemos para evitar los bajones anímicos? Aprendiendo. Las decisiones van unidas al aprendizaje, y este se adquiere con el tiempo.

Si vas a pasar a la siguiente página significa que quieres aprender, que tienes ganas, y que quieres sentirte positivo. Punto a tu favor.

Capítulo 1

Mi bastón se llama esperanza

La vida es la encargada de decir *stop*. ¿Te suena esta frase? Quien me conoce bien, sabe que la pronuncio a menudo. Es la propia vida la que se ha encargado de demostrármelo en más de una ocasión.

Tenemos la costumbre de usar la palabra familia solo para la que es de sangre. Pero para mí, si son leales, me dan su amor y su protección, los amigos y la pareja entran en el mismo saco. Eso sí, con la diferencia de que a la primera no se la escoge, y a las amistades y las relaciones sentimentales, sí. Por ello, elige bien.

Cuando el sentimiento es puro y real, sufres de igual manera. Si a tu madre le falta el trabajo, ahí estás tú para ayudarla económicamente. Si un amigo tiene problemas de pareja, le darás los mejores consejos que sabes. La persona a la que amas ha decidido dar un cambio a su vida, ahí estás tú para apoyarla, te guste más o menos su decisión. Estarás a su lado siempre para aconsejarles de la mejor manera.

Lealtad, amor y protección son las características de la familia.

La finalidad de todo es estar y permanecer al lado de los que te quieren. Es entonces cuando sus problemas los haces tuyos.

Algunos tenemos la suerte de contar con una segunda familia —e incluso con una tercera—, aquella que no lleva nuestra sangre, pero que hace del amor pura entrega.

Yo soy una de esas afortunadas que cuenta con más de una. Tengo la mía de sangre y otras dos que también lo son. Porque me cuidan, me protegen, no me dejan sola, se preocupan y me quieren. El sentimiento es recíproco, tanto que podría decir que una de las lecciones más grandes de la vida me la enseñaron una de ellas.

La familia de sangre no se escoge, es la que te toca, pero las amistades y relaciones sentimentales sí.

Aferrarse a lo que se desea

No he dejado nunca de celebrar mi cumpleaños. Amo festejar los acontecimientos importantes por todo lo alto. Lo suelo hacer siempre de distinta manera, pero eso sí, a lo grande y con los míos. Quiero que ese día sea inolvidable. Sin embargo, mis 31 años no los festejé de ninguna manera. No había mucho que celebrar.

Un mes antes mi hijo acababa de nacer, estaba recién parida y mi intención era preparar una cena bonita e íntima, con música en directo. No podía permitirme estar hasta las siete de la mañana bailando sin parar. Quería hacer algo maravilloso, pero tranquilo.

Entre los invitados estaban, por supuesto, mi segunda familia, esas personas tan especiales. Ellos se encontraban de viaje con las dos pequeñas de la casa, disfrutando de unos días repletos de felicidad.

Su llegada a Madrid fue un poco revuelta, las nenas venían con fiebre y tuvieron que pasar en urgencias unas cuantas horas. Después se marcharon a casa.

Durante la siguiente semana yo continué con los preparativos de la celebración, pero pendiente, claro está, de la evolución de una de ellas. No terminaba de mejorar y tuvo que volver a ser ingresada.

Pruebas y más pruebas para determinar cuál era la causa de su dolencia. Lo que había sido una pequeña preocupación de horas, terminó en una gran angustia de días.

Se acercaba la fecha de mi cumpleaños, pero las ganas de celebración se iban esfumando. Mi pensamiento solo estaba en conocer el diagnóstico de la pequeña. Una infección, un virus, gastroenteritis... Imaginábamos qué podría ser. Estábamos convencidos de que todo terminaría pronto, aunque la incertidumbre nos mantenía en alerta.

Pero no todo terminaría pronto.

Recuerdo esa mañana. Estaba a punto de ir a recoger a mi hija a la guardería y estaba poniéndome las zapatillas cuando sonó el teléfono. Estaba esperando el resultado de las pruebas que le habían hecho.

No escuché nada al otro lado de la línea, solo llorar y llorar.

—Un tumor, Tamara— me dijo como pudo Chloe (nombre ficticio), su madre.

En ese instante tuve que sentarme en el suelo. La vista se me nubló y me empecé a marear. Tenía los oídos taponados.

No hubo más conversación. Yo solo repetía la misma frase:



—Salgo ahora mismo para Madrid.

Mi estado de salud no era el perfecto para viajar, tenía una cesárea reciente de la que aún no me había recuperado.

Me quedé inmóvil y me pregunté que por qué. ¿Por qué a ella?, ¿por qué a una niña de cinco años?, ¿por qué esta enfermedad? ¿Qué hago?, ¿cuál es mi papel? Solo las dos últimas preguntas tuvieron respuesta. Debía ir. Tenía que estar junto a ellos, era lo que me dictaba el corazón. Mi papel en ese momento era mantenerme fuerte, extender mi mano e iniciar el camino que se presentaba a su lado.

Las lágrimas se secaron cuando entré al hospital, pero el alma no dejaba de llorar, estaba rota. Javi —nombre ficticio— y Chloe, los padres, estaban en estado de shock, el resto de la familia igual, aunque intentando disimular delante de ellos.

Y pude ver a mi princesa, a esa personita que la vida le había puesto a prueba a tan corta edad.

El diagnóstico no era nada bueno. Tratamientos duros, muy duros, operaciones, viajes, días horribles. Noches eternas, pensando, buscando soluciones. Pero la princesa siempre con una sonrisa. No sabíamos de dónde sacaba la fuerza. La energía necesaria para que Javi y Chloe soportaran tanto dolor se la daba la pequeña. Ellos se juraron que su niña saldría adelante. No podían venirse abajo, había que luchar y así lo hicieron.

Viajar para hablar con médicos, contrastar informaciones, todo, absolutamente todo lo que se podía hacer, no dejaron de hacerlo. Los padres, dos personas jóvenes, trabajadoras y constantes, siempre pendiente de los otros, pensando más en los problemas de su entorno que en los suyos. Bondad, corazón limpio, intenciones sanas... Hasta que un día la vida da un giro de ciento ochenta grados.

También la vida de mi princesa dio un cambio brutal en un instante. Una niña que solo sabía jugar, vivir reuniones familiares, en un entorno lleno de amor y alegría. Asistir al colegio, cantar, bailar, jugar con sus amigas, disfrazarse, pintarse la cara...

Y aun así, Javi y Chloe seguían con la capacidad de levantar el teléfono para llamarte y preguntar cómo estabas. Eran ellos los que nos animaban cuando nos veían tristes. Eran ellos los que nos infundían las fuerzas que a los demás nos flaqueaban. Y aun así, era la pequeña la que te sonreía aunque estuviera sin fuerzas y la que cogía los libros para seguir aprendiendo a leer. Admirables todos.

Desde el día que comenzó todo hasta hoy, he pasado por varias etapas ante la enfermedad que nos acecha a cada uno de nosotros. Siempre digo que no hay que

tener miedo, porque paraliza. Pero es inevitable sentirlo en ciertos momentos. Lo tuve, pero inmediatamente lo aparté, y fui capaz de reemplazarlo por esperanza.

Vi cómo mi segunda familia y yo hacíamos piña para afrontar todo. Vi cómo los padres no bajaban la guardia, cómo la protagonista luchaba. Eso fue lo que hizo sustituir una cosa por la otra.

Hoy el camino continúa, las estadísticas de esa maldita enfermedad las está rompiendo mi princesa. Nada de lo previsto está sucediendo. Se está curando. Ver para creer. Cómo una niña de tan solo cinco años te enseña que hasta los caminos más oscuros acaban teniendo luz.

Esa princesa y sus padres me dieron una lección de vida.

Si algo me caracteriza es que siempre digo lo que pienso. Guste o no. Me he centrado en este caso concreto, y he expresado mis sentimientos como los he vivido.

Podría escribir un libro entero de grandes príncipes y princesas que cada día se enfrentan a esta enfermedad llamada cáncer. De tenaces luchadores que no tiran la toalla, y que cada día pelean con más ganas. De padres que, a pesar de tener el corazón roto, muestran la mejor versión de ellos mismos al estar al lado de sus pequeños.

Antes he dicho que mi princesa está rompiendo estadísticas de un diagnóstico por sí sola cada día, pero yo me pregunto si estas no se podrían romper con más investigación. Los que sufren la enfermedad, bastante tienen con enfrentarse a ella. Con batallar ante un desafío que ellos no han elegido. Las donaciones son fundamentales para que haya más tratamientos, más ensayos. Nos ayudamos unos a otros, pero echo en falta el apoyo de aquellos que tienen más poder para dar el paso de poner el punto y final a este gran dolor.

Vivimos en un mundo donde la humanidad y la solidaridad ganan
muchas veces a la enfermedad.

Esos duros momentos a veces se rememoran como la peor de las pesadillas; otras, como un recuerdo, porque la persona ya no está con sus seres queridos.

Mientras llega la cura definitiva, continuaremos con ese bastón llamado esperanza.

Capítulo 2

Vuelan para nunca regresar

La palabra clave de mi libro anterior —*Ser feliz no es gratis*— fue motivación. También va a serlo en este. No debes olvidarla porque ha de estar presente en cada paso que des o decisión que tomes. El motor de una nueva ilusión, la solución a un problema, el inicio de un camino diferente...

Motivación, diez letras que han de convertirse en pura energía que anularán lo negativo.

Pero, además, la motivación va unida a otra palabra que provoca y nos da también energía: el recuerdo. Juntos forman el cóctel perfecto para poder caminar seguros por la vida.

No sufras por el pasado. No hagas que el recuerdo tenga un sabor amargo. No permitas que un día soleado se convierta en gris.

Para asumir el futuro de manera calmada, haz del recuerdo algo positivo.

Por supuesto sé que en ocasiones es angustioso recordar, que revivir ciertos aspectos del pasado nos hace sentir mal. Pero antes de negarnos a ello, hemos de recapacitar y hacer un *stop*.

ESTOY DISPUESTO

El planteamiento es claro: tienes ganas. Con un mejor o peor resultado, asumirás el final de una manera más calmada. Y la motivación, que es pura energía, se convertirá en tu mejor aliado. Sin darte cuenta todo será positividad.

NO QUIERO

El planteamiento es igual de claro: ni quieres ni tienes ganas. Tu mente se ha cerrado al presente y al futuro. No existe la voluntad. Iniciarás un camino pensando en que todo va a fallar, y posiblemente así suceda, porque no hay motivación por tu parte. Todo lo empezaste con negatividad.

Dos palabras clave: positivo o negativo. Si eliges la primera, el recuerdo no será amargo, porque ya te encargas tú de desviarlo a la parte bonita. Si eliges la segunda, sufrirás tu decisión. Decide cuál prefieres.

Fin del *stop*. Continúo.

Es posible que algo que le ha acontecido a tu vecino te parezca una chorrada comparado con lo que a ti te ha ocurrido. Pero seguramente él no piense así, y crea que eres tú quien está haciendo un mundo donde no lo hay.

No se ha inventado el termómetro que mida el valor de las cosas.

De embarazo complicado a presente feliz

Descubrí la pasión por el deporte con veintisiete años. Comenzó como un reto. Me apetecía un cambio y no sabía que esa decisión transformaría a partir de entonces mi vida. Fue clave para mi descanso, para evitar dolores de cabeza, para asentar mi estómago —junto a una buena alimentación, por supuesto—...

He sido presumida desde muy pequeña y con el paso del tiempo el verme bien vestida lo he asociado, además, con el cuidado de mi físico. Me preocupaba de mi maquillaje, de mi limpieza de cutis, de llevar estupendo el pelo... Me encantaba cuidarme.

Tres años después de mi nueva forma de vida, ya con treinta, me quedé embarazada. Era algo que ansiaba desde hacía tiempo. Empecé a escuchar a todo el mundo preguntarme, ¿qué tal lo llevas? En principio pensaba que se referían al bebé y por supuesto mi respuesta era positiva, todo iba perfecto. Pero he de reconocer que la ansiedad también empezó a invadirme.

Sobre todo por las preguntas que la gente me hacía. ¿Vomitas mucho?, ¿tienes mareos?, ¿duermes más?, ¿comes demasiado?, ¿has engordado?, ¿te han salido estrías?, ¿haces deporte?, ¿se te cae el pelo?, ¿te ha salido vello en otras partes?,

¿tienes celulitis?, ¿verdad que los tobillos se hinchan mucho?, ¿usas la misma talla de ropa?, ¿puedes utilizar tacones?...

Algunas de estas cosas me pasaron. Es verdad. A los diez días de hacerme la inseminación artificial recuerdo las ganas de dormir, no podía contener los ojos abiertos, se cerraban solos.

RECUERDO

Tan solo cinco días después de conocer la buena nueva, mi estómago comenzó a dar señales de que dentro de mí había un nuevo ser. Ir al baño se convirtió en sinónimo de vomitar. No toleraba nada, ni siquiera el agua. El médico me recetó unas pastillas para intentar frenarlo, pero fue eso, un intento, porque no funcionó.

El doctor me dijo de buscar una alternativa, pero yo estaba decidida a afrontarlo de la mejor manera posible. Le respondí riéndome que buscaría alimentos que no me provocasen ir al baño.

MOTIVACIÓN

Salí de la consulta pensando en probar alguna receta distinta para mejorar mi estado.

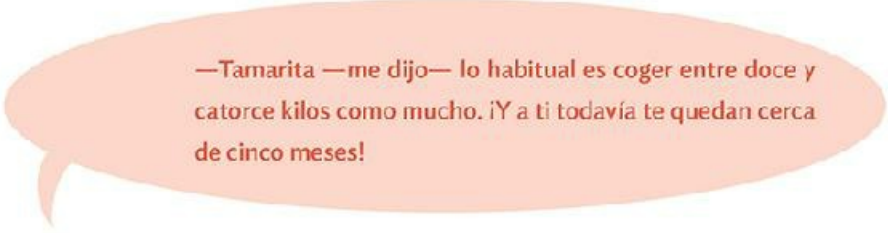
Solución no hubo, nada de lo que ingería me sentaba bien y no era capaz de eliminar mis carreras a la taza del váter. Así que opté por comer aquello que el cuerpo me pidiese.

Para comer podía disfrutar un día de una ensalada tropical, y veinticuatro horas tomar pollo al horno con patata cocida. Una tarde merendaba un yogur natural con fresas y otra un rico sándwich de Nutella.

Claro, este descontrol me hizo coger mucho peso. Tanto que en una visita al hospital tuve que subirme dos veces a la báscula porque ni el doctor Serra ni Amparo, mi enfermera, se creían lo que había engordado.

RECUERDO

No se me olvida el ceño fruncido de mi médico. No era normal que en la mitad del embarazo ya hubiese cogido once kilos.



—Tamarita —me dijo— lo habitual es coger entre doce y catorce kilos como mucho. ¡Y a ti todavía te quedan cerca de cinco meses!

No le valió la excusa de que siempre tuviera hambre. El bebé era lo primero.

MOTIVACIÓN

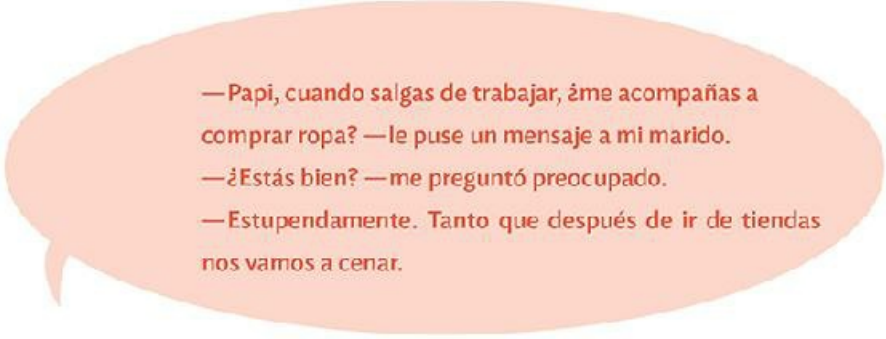
Mi nueva motivación: comer más sano para no tener problemas. A partir de ese momento tenía un nuevo entretenimiento. Elaborar postres caseros que no contuvieran azúcar.

RECUERDO

Una noche abrí el armario para buscar un vestido para asistir a una cena con mi marido y ninguno me quedaba bien. Todos me cortaban la respiración. Comencé a probarme todo el vestidor y nada me servía, me quedé a cuadros. Ningún pantalón me abrochaba, comenzaba a notarse el tamaño de la tripa. Bueno también el del pecho, y el del culo, y el de la espalda... Las camisetas se quedaban por encima del ombligo, las mallas me apretaban y otras directamente ni me subían. Las chaquetas no cerraban, incluso las zapatillas me quedaban pequeñas, tenía los pies como botijos de hinchados. Ese día decidí no salir.

MOTIVACIÓN

Estaba convencida de que no necesitaba comprar ropa para unos pocos meses. Pensaba que me apañaría con lo que tenía, pero no pudo ser. Después de ese episodio me quedé pensativa, había cancelado salir con mi pareja por no tener nada que me valiera, por no comprarme cuatro cosas. Necesitaba motivarme.



—Papi, cuando salgas de trabajar, ¿me acompañas a comprar ropa? —le puse un mensaje a mi marido.
—¿Estás bien? —me preguntó preocupado.
—Estupendamente. Tanto que después de ir de tiendas nos vamos a cenar.

Disfruté mucho eligiendo ropa, pero he de decir que no más que él.

RECUERDO

Intentaba hacer los mismos ejercicios en el gimnasio que los que hacía antes de quedarme embarazada, con más cuidado, claro, pero solo duré una semana. No me sentía con fuerzas.

MOTIVACIÓN

Necesitaba sustituir las rutinas por otras que me provocaran el mismo bienestar. ¡Y lo encontré! Nadar fue mi nueva motivación.

RECUERDO

A los siete meses comencé a sentirme muy mal, con muchos dolores en la parte baja de la tripa y muy fuertes. Eran contracciones. Era muy pronto para que el bebé naciera. Había que intentar impedirlo.

El doctor me advirtió que un parto prematuro podría traer complicaciones. Mi hijo estaba perfecto, pero tenía ganas de salir ya. Eso no podía suceder, y la manera de evitarlo era hacer reposo absoluto. Pasé de estar activa a estar incrustada en el sofá todo el día.

MOTIVACIÓN

Mi principal motivación era la salud de mi hijo. Sabía que el más perjudicado sería él. Me dediqué a mí y a que me cuidaran y me hicieran todo, ¡hasta traerme la comida! En

el fondo era una maravilla, así que disfruté y me dejé querer.

RECUERDO

Yo obedecía al médico, pero el niño que llevaba dentro de mí no. Seguía queriendo salir, me pegaba unas patadas brutales y en una de las revisiones me dijeron que lo que estaba haciendo era empujar con la cabeza hacia abajo. Eso era lo que dolía.

Una tarde fui a ver un partido donde jugaba mi marido. El doctor me había dado permiso. Me había recetado unas pastillas para frenar las contracciones y parece que habían surtido efecto.

Pero no fue así. Desde allí nos fuimos directos al hospital. Y allí me quedé. Me dejaron ingresada para ponerme medicación más fuerte y evitar que el niño naciera, era muy pronto aún, no podíamos correr ese riesgo. Mi motivación seguía siendo la salud de mi hijo. Lo peor de esos seis días metida en una habitación fue disfrutar de mi niña tan solo un poquito cuando salía del colegio.

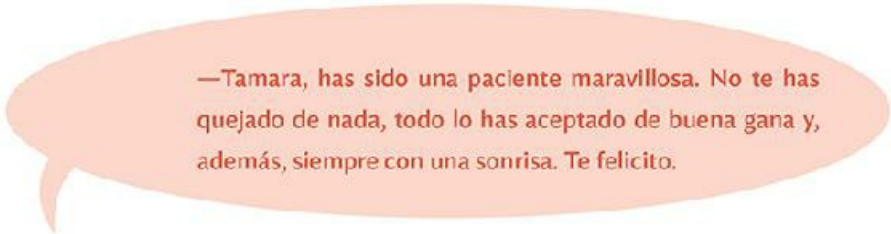
MOTIVACIÓN

Tuvo su parte positiva. Mi marido estaba todo el rato pendiente de mí. Salía de su trabajo y venía corriendo al hospital, dormía en el sofá de la habitación. Nos dedicamos a ver series juntos, a hablar, a planear nuestro futuro. Y yo me dediqué a enamorarme más aún de él. Aunque esto era imposible.

Leía mucho, escribía, veía la tele... lo tomé como un disfrute hasta que me dieron el alta.

RECUERDO

Finalmente mi hijo no aguantó todo lo que tenía que aguantar y nació en la semana treinta y ocho. Mi doctor me dijo:



—Tamara, has sido una paciente maravillosa. No te has quejado de nada, todo lo has aceptado de buena gana y, además, siempre con una sonrisa. Te felicito.

MOTIVACIÓN

Me sentí orgullosa de mí misma, porque me demostré que si se quiere, se puede.

El ejemplo de mi historia no es especial, un embarazo es precioso, pero al fin y al cabo es una etapa más de la vida.

Si ante cualquier obstáculo que te presente la vida eres positivo, conseguirás todo lo que te propongas. Tendrás motivación y ganas.

Nada de lo que quieras hacer saldrá bien si la negatividad está presente en tus decisiones. Para ello, escucha los buenos consejos de las personas que te quieren, aunque a veces no te gusten.

Si eres feliz, transmitirás felicidad a los tuyos. Disfruta de todas las etapas, incluso de las pasadas, porque todas son únicas y vuelan para nunca regresar.

Capítulo 3

Yo decido cuándo

En el anterior capítulo vimos que las distintas etapas de la vida vuelan, y que hay que saber disfrutarlas porque pasan demasiado rápido. Pero depende de nosotros que seamos capaces de convertirlas en positivas y llevaderas. Porque como dije en el capítulo primero, es la propia vida la que se encarga de decir *stop* y de enviarnos los momentos malos.

Por desgracia, las opiniones de los demás nos influyen en muchas ocasiones más de lo que quisiéramos, incluso en las pequeñas cosas —ya hablaré de ello más adelante—, y quien diga lo contrario miente.

La más mínima tontería, la opinión más trivial, nos puede hacer daño profundamente.

Al probarte un vestido para asistir a una fiesta piensas en si gustará. Si te pones unas zapatillas superllamativas para ir a la universidad, al instituto o al trabajo, te preguntas si llamarás mucho la atención. Si tomando algo en una terraza con tus amigas, tu hijo se enfada y monta un escándalo —lo que viene a ser montar el pollo—, con pataletas, chillidos y lloros, la vergüenza se apodera de ti —«Dios mío, todo el mundo me mira», seguro que te dices a ti misma—. Estas son las pequeñas cosas a las que me refiero.

Sin querer, nuestro pensamiento está pendiente de las opiniones de los demás, y eso a veces provoca preocupación. Porque incluso dejamos de hacer cosas por lo que puedan pensar terceras personas.

Se dice a menudo que lo que importa no es el físico, sino el interior. Cien por cien de acuerdo, pero, claro, cuando te atrae una persona la primera vez, ¿en qué te fijas sin ni siquiera has oído su voz? Algo del aspecto te tiene que haber gustado: su cara, su pelo, sus labios, su forma de andar, cómo viste... Por tanto, yo cambiaría la frase y

diría que lo que importa de una persona después de conocerla no es la apariencia, sino su forma de ser.

Hay gente que tiene una mentalidad horrible, aquella que cree que un «feo» —lo entrecomillo porque eso es muy subjetivo y, además, me parece una palabra espantosa — no puede tener pareja; un «gordo» tampoco; el que sufre con su delgadez, menos; el muy bajo o el muy alto, lo mismo. Estas personas no son conscientes de que viven en un mundo irreal.

Los años nos envejecen y lo que queda de nosotros es la esencia de nuestro ser.

Por desgracia, este tipo de pensamientos provoca malestar en buena parte de la sociedad, porque se crea un estereotipo de mujer y hombre que supuestamente rozan la perfección. Craso error.

Yo soy de constitución delgada, toda mi familia lo es. Mi yaya, de casi ochenta años, no tiene apenas arrugas. Mi madre, con cincuenta y dos años, tampoco. Lo que me hace pensar que el día de mañana yo no las tendré. Sin embargo, lo que sí tiene toda la familia son unas ojeras muy pronunciadas. Todo esto no es una suerte o una desgracia, es una realidad. No me hace ni mejor ni peor. No soy más guapa por estar delgada, porque si miras mi cara tengo unas ojeras negras y eso tampoco me hace más fea. Así soy yo, así nací y así me acepto.

Conozco a muchas personas con bastantes kilos más que yo con una cara preciosísima, un estilo vistiendo maravilloso y una elegancia impresionante. Pero tampoco les hace mejores ni peores que a mí.

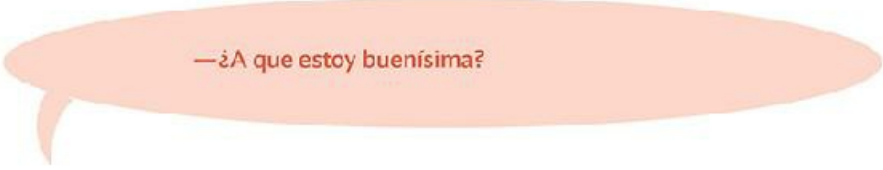
Cada uno somos como somos —no añadiría con defectos y virtudes porque hablo de la apariencia y de lo primero no hay—. Otra cosa es que TÚ lo quieras cambiar porque te apetece. Esa es la palabra clave: tú.

Muchos kilos de más

Te he contado que durante mi embarazo cogí muchos kilos. Nada menos que veintiuno. Mi aspecto físico cambió por completo. La cara estaba superhinchada; no tenía tobillos —se me juntaban con las piernas—; perdí la cintura, el culo creció muchísimo... En resumen, era una versión de mí misma.

Cuando veía la tele, leía las revistas o navegaba por internet, me empecé a fijar en cómo se hablaba de las embarazadas famosas. «A los siete meses de embarazo mantiene un cuerpo estupendo», «Si la miras por detrás ni te das cuenta de que está embarazada, es increíble lo bien que se mantiene», «El vestido entallado que lleva le queda de escándalo»...

Hubo un día en el que yo sola comencé a reírme de un comentario de estos. Mi marido, que estaba a mi lado, me preguntó qué me pasaba. Me puse de pie, me quité toda la ropa y, completamente desnuda, le pregunté sin parar de reír:



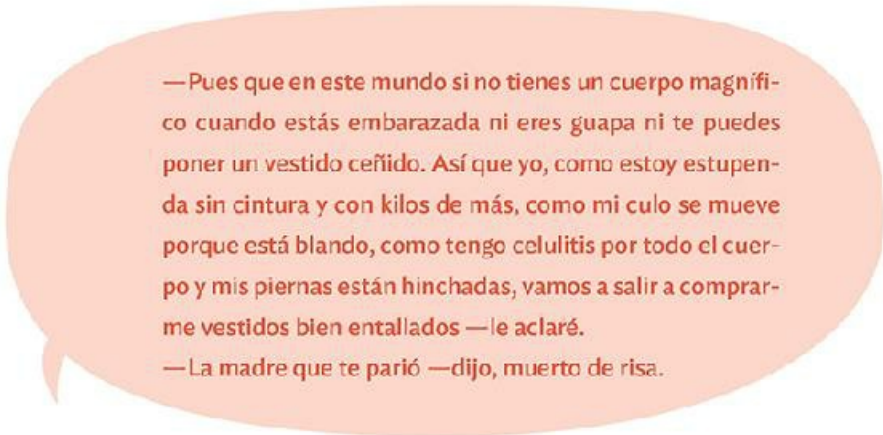
—¿A que estoy buenísima?

Luego me puse a bailar como una loca y cuando por fin paré, le dije:



—Papá, vístete que me vas a acompañar.

Su cara era un poema. No entendía nada.



—Pues que en este mundo si no tienes un cuerpo magnífico cuando estás embarazada ni eres guapa ni te puedes poner un vestido ceñido. Así que yo, como estoy estupenda sin cintura y con kilos de más, como mi culo se mueve porque está blando, como tengo celulitis por todo el cuerpo y mis piernas están hinchadas, vamos a salir a comprar-me vestidos bien entallados —le aclaré.

—La madre que te parió —dijo, muerto de risa.

Dos vestidos y un mono maravilloso me compré ese día.

Ya he dicho que cuando descubrí el mundo del deporte me enganchó por completo porque mi salud mejoró muchísimo. Aunque algo de ejercicio hice durante mi embarazo, echaba de menos el gimnasio, así que al poco de parir la idea era volver cuanto antes, pero me adelanté demasiado. No estaba recuperada del todo.

Después de recapacitar durante un tiempo, tuve una seria charla conmigo misma.

«Vamos a ver, Tamara —me dije—. Ahora no puedes hacer deporte porque el esfuerzo perjudica a la recuperación de la cesárea. Han pasado solo dos meses y puedes liarla, pero bien. Espera al menos cinco y después te pones a ello».

Mientras dejaba pasar los días, me preocupaba sobre todo de comer sano —otra de mis pasiones, ya sabes—, y cuando llegó el momento, aparecí de nuevo por el *gym*.

Durante un par de semanas estuve como un niño en la puerta del colegio con caramelos, superemocionada, pero una vez más el cuerpo me dijo que no estaba en plenas condiciones. Necesitaba volver a tener otra conversación conmigo.

«Tamara, el mes que viene te vas de vacaciones. ¿Quieres tener un cuerpo estupendo para ir a la playa o te da igual? Me da exactamente igual —pensé—.

«¿Quieres adelgazar o te da igual? Me da igual —me volví a decir—. Pues entonces, ¿por qué no dejas pasar el verano para recuperarte de todo?».

Eso hice. Esperé hasta septiembre y disfruté muchísimo de mi familia durante el descanso. No dejé de hacerme fotos como en años anteriores. De cara, en bañador, por delante, por detrás. Ya llegaría el momento de incorporarme a mi rutina de ejercicios. Tenía un reto por delante: conseguir un cuerpo fibrado. Necesitaría constancia, cosa que pocas veces me falla.

Unos días después de acabar el veraneo, en una revista aparecieron unas fotografías que me habían hecho en la playa. Los comentarios me dejaron a cuadros: «Tamara Gorro luce cuerpazo pocos meses después de dar a luz». Es verdad que agradecí las bonitas palabras y el cariño con el que hablaban, pero no era verdad lo que decían sobre mi figura. Aunque yo me sentía igual de bien con la experiencia que había vivido de tener veinte kilos más.

En otra revista donde se mostraban las mismas fotos, el comentario fue bien distinto: «El bikini que lleva (talle alto) no le sienta bien porque le hace tripa». ¿Tripa? Sin respiración me quedé. Yo no tenía apenas tripa, tan solo esa que te deja la cesárea, pero sí mucha celulitis y flacidez, pero de esto último no hablaban.

Me sentó fatal y no por mí, sino por las mujeres que tuvieran realmente ese problema.

POR FUERA

Tu cara, tu pelo, tus dientes, tus manos, tus pies, tu cintura, tus piernas, tu cuerpo entero... ¿Estás conforme con tu apariencia, te sientes feliz? Entonces eres perfecto.

La persona perfecta SÍ existe, existe para uno mismo. Si TÚ te gustas, ya lo eres.

Yo me he hecho retoques porque quería cambiar y eso me hizo sentir bien. Pero por mí, para mí, no para los demás.

POR DENTRO

Respecto a la personalidad nadie es perfecto. Todos cometemos errores, pero si tú te gustas tal como eres, adelante. No dejes que la opinión de otros te afecte. Tú te tienes que gustar.

Tú te tienes que aceptar. Tú te tienes que querer.

Cuando tomé la decisión de disfrutar sin preocuparme de los estereotipos ni del qué dirán, me dije que nadie decidiría nunca más por mí.

Capítulo 4

Ni me importa, ni me afecta

Me encanta el pelo de esa actriz, el vestido de esta cantante, las uñas de mi amigo, el estilo de esta *influencer*... Me gusta cómo lleva la barba mi vecino, el coche de mi jefe, la personalidad de mi compañera de clase... ¡¡STOP!!

Podría seguir enumerando cientos de situaciones que nos gustan de otros, pero debo detenerme cuando aparece la palabra «personalidad». Ese conjunto de rasgos y cualidades, según el diccionario, que configuran la manera de ser de una persona y que la diferencian de los demás.

Lo único capaz de cambiar nuestros pensamientos tiene poco que ver con la apariencia, con el exterior, y mucho con la manera de ser, el interior.

EL EXTERIOR

Vivimos en una sociedad en donde nos centramos mucho en lo que se ve, en el aspecto. Es nuestra carta de presentación.

A todos nos gusta mejorar, es maravilloso; y todos reparamos en el físico de los demás para imitar *looks*.

Captar ideas es imprescindible; cambiar es necesario.

Normalmente, un cambio de estilo viene precedido de una época no muy buena. Tal vez se deba a un nuevo trabajo, a la saturación de él, a la ruptura de una relación, a un estado de ánimo bajo... Cualquier excusa es perfecta para renovarse, nuestra autoestima lo agradecerá. Da igual el tiempo que dure ese subidón, lo poco o mucho que sea se disfrutará muchísimo.

Tener siempre el mismo estilo, vestir siempre igual, aburre.

Para mejorar el malestar, la angustia, la pesadumbre, no siempre es necesario ir de tiendas. Date un capricho, uno en el que lleves pensando tiempo; siéntate con una amiga y disfrutad juntas de una copa de vino —o de un refresco o de una taza de café— charlando hasta las tantas de la madrugada. Desahógate con ella. O haz esa escapada loca de un día para otro que llevas tiempo queriendo hacer. Vuelve a usar la motivación para mejorar.

Busca, mira y fíjate en las cosas o personas que te inspiren.

EL INTERIOR

Lo que transmitimos cuando nos reímos, nuestra forma de hablar, esos movimientos extraños a la hora de bailar, la manera que tenemos de colocar la mesa sin ningún tipo de protocolo, los pasos que seguimos para preparar un plato... Esto y mucho más hace de nosotros personas únicas.

Tu forma de ser marca la diferencia. No quieras ser una copia de nadie.

Si todos nos comportáramos igual, si tuviésemos la misma manera de actuar, sería muy difícil que existieran las relaciones de pareja o las de amistad. ¿Por qué? Muy sencillo. Imagina un mundo en donde a todos nos gustaran las mismas películas, las mismas comidas, los mismos deportes, los mismos libros, donde tuviéramos los mismos puntos de vista, donde actuáramos, en definitiva, igual... ¡¡qué coñazo de vida!!

Para apreciar esas diferencias que a cada uno nos hacen singulares, pongamos un ejemplo cotidiano que podemos hacer en cualquier momento: una reunión con una amiga. El escenario es un bar donde quedan para tomar unas copas.

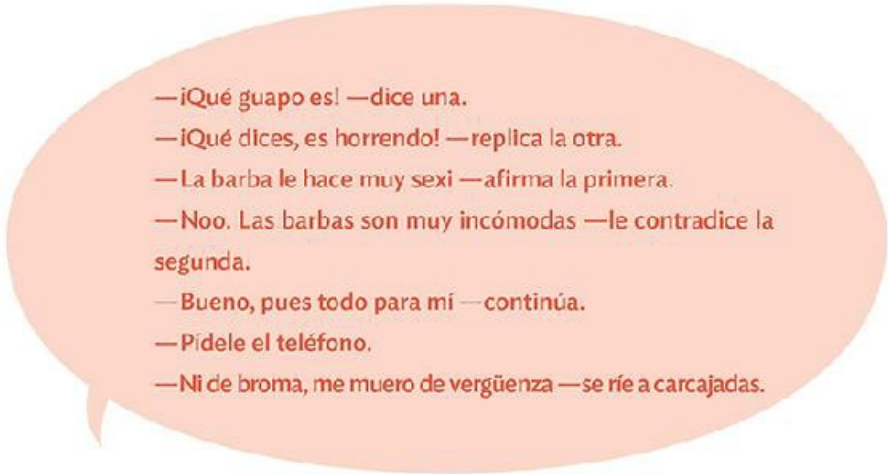
Tal como somos

Desde el minuto uno en el que se encuentran, ya muestran su personalidad y su manera de ser. El simple saludo puede hablarnos de sus preferencias. Te habrá pasado alguna vez. Cuando se van a besar, cada una gira la cara hacia el mismo lado y casi se besan en los labios en vez de en la mejilla. Es una secuencia que provoca la risa.

Como también la provoca el descuido de una de ellas al ir a sentarse y acabar casi en el suelo al engancharse con la silla. Esa cualidad de «torpeza» la distingue y le hace especial. No mejor, pero tampoco peor. Solo distinta.

La hora de pedir también habla de la personalidad de cada una. Una se inclina por un refresco y la otra por un cubata. Tal vez no es lo que suelen tomar, pero es lo que les apetece en ese momento. Diferentes gustos, distintos paladares. Ambos válidos.

El camarero les toma nota y las dos se miran cómplices. Por primera vez esa tarde parece que sintonizan en algo, pero tampoco en esta ocasión es así.



— ¡Qué guapo es! —dice una.
— ¡Qué dices, es horrendo! —replica la otra.
— La barba le hace muy sexi —afirma la primera.
— Noo. Las barbas son muy incómodas —le contradice la segunda.
— Bueno, pues todo para mí —continúa.
— Pídele el teléfono.
— Ni de broma, me muero de vergüenza —se ríe a carcajadas.

Si atrajera el mismo físico a todos, si el atrevimiento fuera igual en las dos amigas, tal vez ni la conversación se hubiera producido. Lo que a una le parece bello, a la otra le parece feo. Diferentes gustos, ambos genuinos.

La charla se centra después en el trabajo, en el jefe petardo que no para de presionar en un caso, en los exámenes y en el poco tiempo libre del que dispone la otra. En los novios y en los ex. Diferentes problemas, distintas soluciones, aunque cada una necesita el consejo de la otra.

Nada mejor para terminar la reunión que hacerlo en una pista de baile. Pero el debate empieza de nuevo porque el tipo de música que a cada una le gusta es diferente. ¿Reguetón, salsa, bachata? Poco tienen que ver. Los gustos vuelven a ser diferentes, pero en esta ocasión se hace necesario llegar a una misma conclusión.

La que ha cedido no se mostrará cómoda moviendo el culo de izquierda a derecha como si tuviera un aro alrededor de la cintura. Diferentes gustos, misma complicidad.

Aunque con personalidades distintas, comparte con los que te quieren momentos de diversión.

Como hemos visto, la forma de ser de cada una les hace únicas. Su personalidad en alguna ocasión dispar no afecta a su relación. La amistad y el aprecio no se ven perjudicados por no compartir actitud, talante o gusto. Es posible incluso que sea esa diferencia lo que les una.

No olvides que tus torpezas y tus habilidades son las que te hacen especial. Copia los *looks*, copia el maquillaje, cambia tu forma de vestir si no te termina de convencer, pero no reniegues de tu forma de ser. Merece la pena ser auténtico. Yo decidí serlo hace unos pocos años.

Cuando la televisión y el mundo de la comunicación se convirtieron en mi medio de vida, quise estar a la altura y al principio creí que la mejor forma era crear un personaje o un papel que me caracterizase. Me expresaba sin ser del todo yo, me comportaba sin ser del todo yo. Finalmente, me di cuenta de que no podía borrar mi personalidad de un plumazo y convertirme en quien no era. A partir de ese momento he chillado cuando lo he necesitado, he dicho lo que me ha apetecido y pensado y me he comportado como si no hubiese público que me juzgase. Soy la misma Tamara ante las cámaras que detrás de ellas. Lo que tú ves, es lo que hay.

Elige: ser tú misma o quien los demás quieran. La decisión está en tus manos.

Capítulo 5

¿Realidad o ficción?

La mayor barrera, la piedra más grande o el laberinto más difícil se presentan cuando no actuamos con sentido práctico, cuando no somos realistas.

Cuando no asumimos la realidad de las situaciones, no tomamos decisiones acertadas.

La mente es capaz de crear su propia película —por llamarlo de alguna manera— y hacernos actuar de manera errónea. Si hacemos esto, es probable que todas las decisiones que tomemos nos arrastren al arrepentimiento y nos produzcan dolor. Y yo me pregunto, ¿no sería mejor evitarlo?

Es verdad que no todas las decisiones tienen la misma importancia, la misma gravedad, pero todas influyen para que nuestro día a día sea más feliz.

Ya sé que es muy fácil decirlo, y no tanto hacerlo. Pero no olvides que en cualquier decisión tú tienes la última palabra. Solo tú conoces tus virtudes, tus defectos, tu dolor, tu alegría. Solo tú eres el dueño de tus pensamientos. Es cierto que la familia y los amigos verdaderos siempre querrán tu bien, que mirarán por ti y que nunca te darán un mal consejo a propósito, pero tan solo tú posees la llave de todos tus secretos, esos que no eres capaz de compartir con nadie. Por ello nadie mejor que tú mismo para aconsejarte; eso sí, aferrándote a la realidad.

Es posible que necesites un empujón, y es entonces cuando tu gente estará a tu lado para abrirte los ojos. Aunque el primer paso únicamente lo podrás dar tú.

Asimilar es duro, pero equivocarse lo es aún más.

Siempre he dicho que lo que diferencia a una edad de otra son las experiencias vividas, que son las que hacen que nuestra mentalidad vaya cambiando y que actuemos de manera distinta en una época y en otra. Son las que nos permiten avanzar, y aunque sean parecidas, ninguna se vive de igual manera. Todos pasamos por muchas y de ellas se aprende. Permiten que nuestros puntos de vista varíen con el paso de los años.

¿Recuerdas el primer amor, tu pareja de hace años o los primeros encuentros del que ahora es tu marido? El principio de cualquier relación es lo más maravilloso del mundo. ¿Recuerdas al que te hacía sentir mariposas en el estómago veinticuatro horas al día?

Salir a cenar se convertía en el momento más importante, hacer el amor era viajar al universo y perder la cabeza, y una llamada de teléfono te quitaba el hambre. Eran los nervios. No conozco a nadie que diga que el principio de una relación no es lo más maravilloso del mundo. ¿Cuántos amores has vivido? Seguro que no todos han sido iguales, seguro que no todos los has sentido con la misma intensidad y seguro que con el paso del tiempo esas mariposas han dejado de revolotear para asentarse en el sosiego y en la serenidad. Esto no quiere decir que el amor se haya acabado, solo que ha variado de forma.

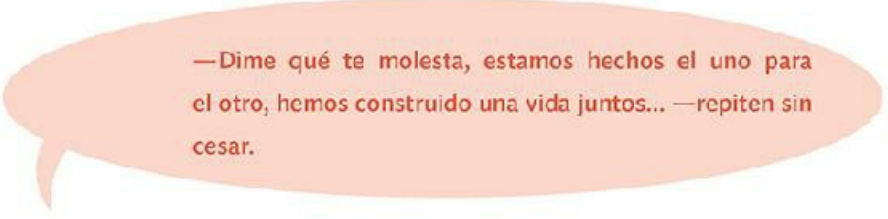
No dejes que la tranquilidad en la pareja se convierta en rutina.

Con el tiempo, las llamadas de teléfono de tu pareja ya son lo más normal del mundo, aunque siguen siendo importantes, porque es con la persona con la que te desahogas; y salir a cenar se convierte en costumbre. Seguramente te sigues arreglando, pero los nervios del principio han dejado paso a la placidez. Como decía, el amor cambia, pero no desaparece. Si esto sucediera, la relación estaría acabada.

Ponte guapa para los demás, pero sobre todo ponte guapa para ti.

Se dice que en una pareja una de las dos partes ama más que la otra. Yo pienso de distinta manera. Creo que en lo que se distingue es que se expresa de diferente forma. Otra cosa es que la persona con la que decidiste compartir tu vida haya dejado de sentir lo que sentía por ti. Ese es otro tema.

Cuando se acaba el amor, muchas personas lo aceptan desde el minuto uno, aunque lo sufran igual que las que no. Yo quiero hablar aquí de las que no lo hacen, de las que dicen vamos a darnos un tiempo, de las que sugieren que se recapacite.

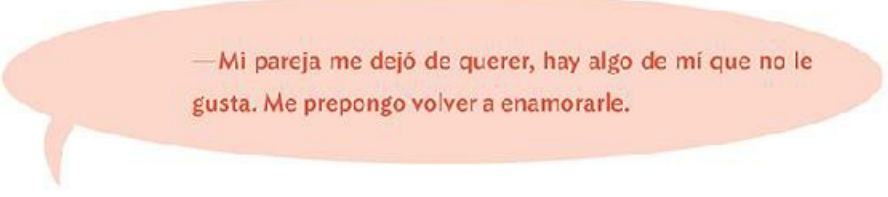


—Dime qué te molesta, estamos hechos el uno para el otro, hemos construido una vida juntos... —repiten sin cesar.

En vez de detenernos a pensar que simplemente la chispa ha desaparecido, nos empeñamos en culpar al otro por habernos abandonado. ¿Doloroso? Mucho, pero hay que trabajar para que poco a poco ese dolor vaya desapareciendo.

Si se acaba el amor, acéptalo. Sé realista y continúa caminando.

NO ERES REALISTA



—Mi pareja me dejó de querer, hay algo de mí que no le gusta. Me prepongo volver a enamorarle.

En este caso las llamadas y mensajes de whatsapp serán constantes, las excusas para verle incesantes. Aunque esté conociendo a otra persona, seguirás insistiendo en estar presente en su vida para que se dé cuenta de que sigue enamorado de ti. Cualquier motivo bastará para engañar a tu mente, para crearte falsas ilusiones.

No te montes una película en la que seas el único guionista donde haces y deshaces.

Llegará un momento en el que las llamadas no las coja, los mensajes no los conteste y los encuentros no se produzcan. El dolor aparecerá de nuevo en cada caso, aunque no derrames más lágrimas porque ya no quedan. Y aun así, seguirás con la esperanza de volver a estar juntos. Da igual el tiempo que haya pasado. Eso sí, tú seguirás sufriendo.

No te centres solo en recuperar lo perdido. La realidad te ayudará a evadirte del dolor.

ERES REALISTA



—Se terminó. Es hora de empezar a recuperarme.

Tantas explicaciones en el anterior caso, y tan pocas en este. Siendo realista solo tendrás que asumir que hay un capítulo de tu vida que ha finalizado y que es hora de que pases al siguiente.

Negar la realidad

No podía creer que María, mi gran amiga, la que solucionaba los problemas de todo el mundo, la que de puertas para afuera siempre estaba fenomenal, la que transmitía positividad y alegría, se olvidara de ella misma.

María sufría de obesidad mórbida, sin embargo, nunca se preocupó en exceso por ello. Jamás le dio importancia a sus kilos, se sentía bien, se veía guapa... —sinceramente creo que más que guapa, era guapísima—. Se quería tal como era. No la escuché decir en ninguna ocasión que necesitaba bajar de peso.

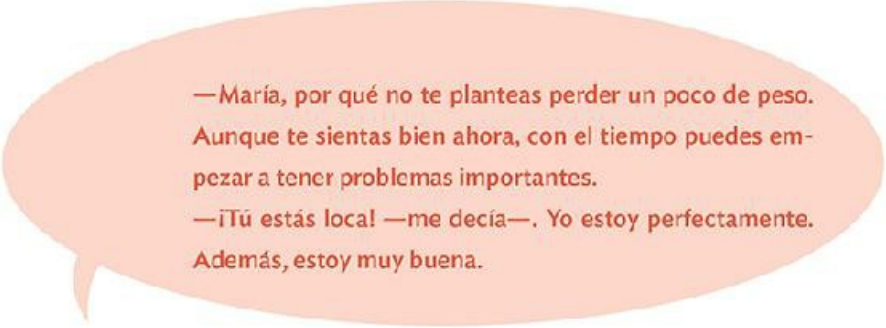
A mí me encantan esas personas que se aceptan tal y como son. Pero hay que reconocer que los excesos traen consecuencias y las carencias también.

Desde que María y yo nos conocimos la quise por su mayor virtud: su personalidad. Pero he de confesar que desde el principio me inquieté por lo que ella no se preocupaba: su salud, que no su físico.

El día a día junto a su lado me hizo darme cuenta de que algo podría sucederla. Al andar se asfixiaba, las piernas, sobre todo los tobillos, los tenía excesivamente hinchados y lo más preocupante: al dormir, los ronquidos fortísimos eran habituales.

Yo no sabía si esto era normal, por eso decidí consultar a un especialista y, como suponía, me confirmó que a la larga podría traerle serios problemas.

Durante cerca de un año estuve tratando de convencerla de que debía tomar las riendas de la situación, de que la salud le podría jugar malas pasadas si no comenzaba a cuidarse.



—María, por qué no te planteas perder un poco de peso. Aunque te sientas bien ahora, con el tiempo puedes empezar a tener problemas importantes.

—¡Tú estás loca! —me decía—. Yo estoy perfectamente. Además, estoy muy buena.

Nunca me escuchaba. Esta conversación la tuvimos a menudo durante ese año.

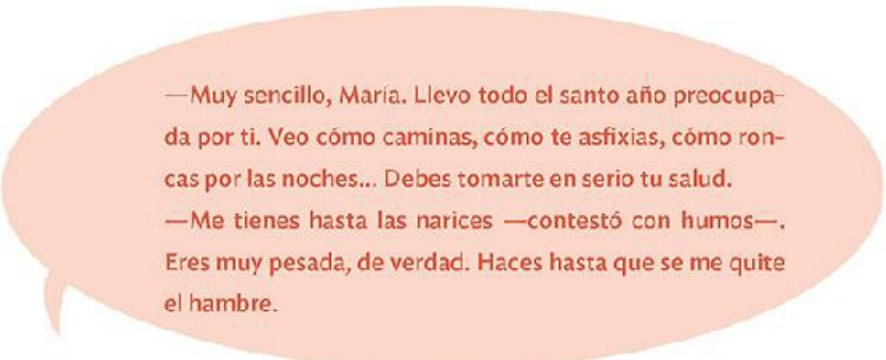
En una ocasión, en un viaje que hicimos juntas, a la hora del desayuno le propuse experimentar con mi rutina diaria. Le sugerí empezar el día con pan con jamón, tomate natural y un chorrito de aceite junto con un zumo de naranja natural. Luego le propuse que podríamos ir las dos al *gym* a caminar un poco en la cinta. Su respuesta fue una enorme carcajada. Su desayuno, un montado de crema de queso con cebolla. No la vi tomar una simple ensalada o beber ni un vaso de agua durante ninguna comida o cena en todo el viaje.

Al día siguiente salimos a comer a una marisquería, donde en su carta solo había dos o tres tipos de carne por si algún comensal era alérgico al marisco o no terminaba de gustarle la especialidad de la casa. En su caso no sucedía ninguna de las dos cosas. Ni era alérgica, ni le disgustaba el marisco. Simplemente le apeteció más una enorme hamburguesa con patatas.

Mi intención de que se cuidara caía en saco roto. Era imposible hablar con ella.

En otra ocasión hice una reserva en un restaurante donde casi todo lo hacían a la brasa. Su elección esta vez fue un perrito con cebolla con todos sus ingredientes y claro está, y una vez más, patatas fritas. Este día me enfadé realmente. No era capaz de convencerla de que debía empezar a cuidarse. No era capaz de abrirle los ojos.

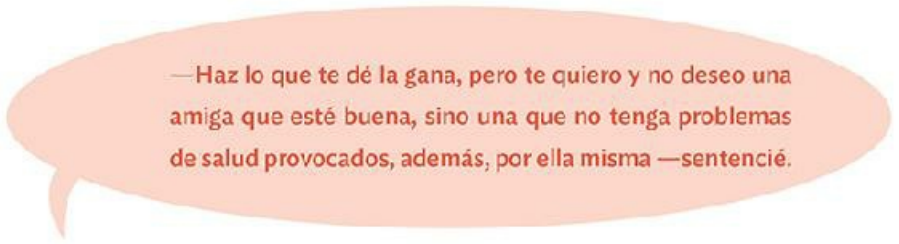
Creo que si una persona te importa, debes decirle lo que piensas por su bien, y así lo hice cuando ella me preguntó qué me pasaba.



—Muy sencillo, María. Llevo todo el santo año preocupada por ti. Veo cómo caminas, cómo te asfixias, cómo roncas por las noches... Debes tomarte en serio tu salud.

—Me tienes hasta las narices —contestó con humos—. Eres muy pesada, de verdad. Haces hasta que se me quite el hambre.

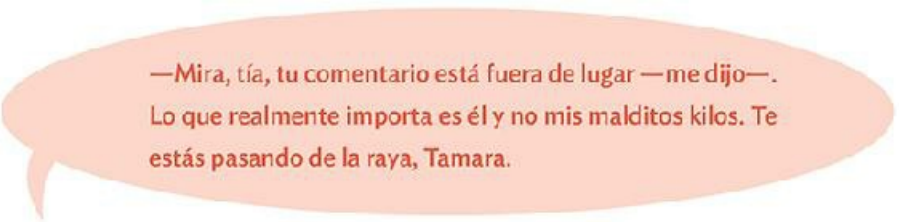
Tiró el perrito al plato de mala manera y dijo que se sentía bien y que no tenía ningún problema con su salud.



—Haz lo que te dé la gana, pero te quiero y no deseo una amiga que esté buena, sino una que no tenga problemas de salud provocados, además, por ella misma —sentenció.

La cena acabó y no volvimos a hablar de esto durante mucho tiempo. Hasta que por desgracia el papá de María, Rafael, cayó enfermo. Evidentemente, se centró en él. Yo dejé a un lado mi batalla para estar a su lado durante ese proceso tan duro que estaba viviendo.

Pero la preocupación me pudo y un día metí la pata hasta el fondo. Todas las noches hablábamos durante casi una hora; el tema era siempre la enfermedad de Rafael. En esos momentos no había nada más importante. En una de esas conversaciones me habló de los sueños que a él le quedaban por cumplir, de las ganas que tenía de ir a la playa, del miedo de ella por si le pasaba algo. Yo sabía que también el hombre estaba preocupado por su hija, así que le propuse que si uno de sus deseos era que ella se cuidase un poco más, lo empezara a hacer.



—Mira, tía, tu comentario está fuera de lugar —me dijo—. Lo que realmente importa es él y no mis malditos kilos. Te estás pasando de la raya, Tamara.

Seguidamente me colgó.

En ese instante comencé a llorar, arrepentida de lo que le acababa de decirle. No estaba siendo egoísta, solo pretendía que María le diese una alegría a su padre.

Le pedí disculpas con un mensaje, y ella me llamó nada más recibirlo. Las dos lloramos, nos pedimos perdón y admitió que le había prometido a su padre empezar a cuidarse.

No podía ser más feliz, sobre todo por imaginarme la cara de Rafael al escuchar de la boca de mi amiga que iba a prestar más atención a su salud.

Cuando su padre se convirtió en un ángel, María aprendió poco a poco a vivir sin él y con el tiempo comenzó de nuevo a sonreír.

Una noche, hablando con ella, le hice una pregunta a pesar de que temía su respuesta.

—María, cuándo vas a hacer aquello que le prometiste a tu padre.

—Amiga, por favor —se tapó la cara y comenzó a reírse sin parar—, no te rindes.

—Nunca. Y que sepas que desde mañana mismo me pongo a buscar médicos para que nos aconsejen qué hacer —añadí un poco más tranquila.

—Tamara, por Dios, que no estoy tan mal —continuó riéndose.

—Mira, me da pánico dormir contigo. Un día de estos te ahogas sin que pueda hacer nada.

—He de decir que tienes razón. Aunque no lo creas, llevo tiempo pensándolo —respondió esta vez con rostro serio.

—Pues no hay más que hablar. ¡Empezamos!

A la semana siguiente fuimos a dos clínicas que había localizado y en ambas nos dijeron lo mismo: María tenía obesidad mórbida y había que acabar con el problema lo antes posible. Propusieron en los dos casos que lo mejor era que se pusiera un balón gástrico. Ella sin pensarlo mucho dijo que sí.

Durante los siguientes días solo hablaba de esto. Necesitaba tener más movilidad, quería andar sin asfixiarse, quería evitar los dolores de estómago que padecía, quería dejar de tener los tobillos hinchados, quería cumplir la promesa que le hizo a su padre, pero sobre todo quería estar bien por ella misma.

El día de la operación estaba dispuesta a empezar a mejorar su vida. Antes de entrar en quirófano me dijo que fui excesivamente pesada. Nos reímos, y le dije que lo volvería a hacer una y otra vez, y más después de ver el resultado.

María perdió peso, y lo más importante, se le quitaron los dolores de tripa, de cabeza, de piernas y duerme plácidamente sin ninguna dificultad para respirar.

—Es lo mejor que he hecho en mi vida —me aseguró—. No sé cómo no me di cuenta antes.

La realidad le hizo enfrentarse a sus equivocaciones. María se creó su propia película sin ser consciente de los perjuicios que su enfermedad conllevaba. Hasta que se enfrentó a la realidad, no supo poner solución a sus problemas de salud.

Si tienes algunos kilos que te sobran, da igual. Disfruta y vive. Siempre que el médico no te aconseje perderlos por tu salud. Si tu pareja no quiere continuar la relación, asúmelo y pasa página. Llevas escribiendo capítulos los años de vida que tienes, y este es solo uno más.

Deja la ficción para el cine. Enfréntate a la realidad, coge papel y boli, y escribe tu película real.

Capítulo 6

Bueno, sí; tonto, no

La mayoría de las veces, por no decir siempre, somos nosotros mismos quienes más nos criticamos. Eso no es malo, quiere decir que sabemos reconocer nuestros errores... Siempre, claro está, que la crítica sea razonable y no arrastrada por alguna obsesión. Una mala actitud se puede enjuiciar; machacarte porque el pelo no te queda bien no tiene lógica.

Reconocer un fallo siempre ayuda a progresar. Castigarse por ello lo único que provoca es daño.

¿Te han dicho en alguna ocasión que eres tonto de lo bueno que eres? Es muy posible que sí. No mientas. Todos en algún momento hemos sentido que no se comportaban con nosotros como hubiésemos necesitado. A todos nos han defraudado seguramente más de una vez.

MALAS EXPERIENCIAS

1.

¿Has tenido que ir algún día al médico y has pedido a tu compañero de clase —con ese que tienes confianza—, que te pasara los apuntes? Su respuesta quizá te haya sorprendido. No podía dejártelos porque debía estudiar para el examen del día siguiente. ¿Es que acaso tú no? ¿Hubiera sido tan difícil hacer fotocopias y entregártelo todo por la tarde? No, no lo habría sido, simplemente no ha pensado en ti.

2.

Tu íntima amiga pasó hace un año por una mala racha con su novio. Se habían dejado. Discutían mucho y ella, día sí, día también, acababa llorando. Evidentemente tú te preocupaste por su estado e intentaste pasar más tiempo a su lado. Muchos fines de semanas, en vez de cenar con tu pareja, hacíais planes para ir juntas al cine o de compras.

Meses después la situación dio un giro radical. Ahora eras tú la que había roto con el novio y ella la que estaba de maravilla con el suyo. Su comportamiento poco tuvo que ver con el que tú tuviste. Ni un solo día de las primeras semanas lo pasó contigo. La única respuesta a sus actos fue que su chico estaba de vacaciones y que tenían que aprovechar para estar juntos. Solo pensó en ella y su placer, no en ti ni en tu dolor.

3.

En la rutina diaria, cuando una mujer es madre, trabajadora y a la vez ama de casa, siempre surgen imprevistos: llevar al niño al médico, ir a recoger el abrigo que dejaste en la tintorería... Si a esto le sumas las actividades extraescolares, las horas no alcanzan para hacer todo.

Por eso mismo entendiste que la mamá de una compañera de tu hijo con la que tienes «confianza» te pidiera un día recoger a su niña y quedarte con ella un ratito hasta que llegara de hacer unos recados. Sin problema ninguno lo hiciste, daba igual el cansancio que llevaras o las ganas que tuvieras de tumbarte en el sofá. La comprendías y ayudaste como supiste.

Sin embargo, la única vez que tú la pediste que se quedara con tu hijo tan solo diez minutos, su respuesta fue que tenía dolor de cabeza, y que le quedaba hacer la cena y bañar al niño. Confirmado, no le importaba tu agobio, pero sí que solucionarás el suyo.

No pretendas que todos sean como tú. No todo el mundo está dispuesto a ayudar.

4.

Tanto a tu marido como a ti os gusta salir una vez por semana a cenar, sin tiempo, ni horarios. Os soléis juntar con una pareja de amigos con los que os reís mucho. Pero estos tienen un gran defecto: son de los que a la hora de pagar uno se va al baño y el otro se pone a hablar por teléfono. Siempre os toca a vosotros abonar la cuenta. Ellos piensan en su economía, pero no en la vuestra.

5.

El agobio de las tareas de una casa aumenta mucho más cuando hay niños de por medio. El trabajo ya absorbe casi la mitad del día. Si a eso le añades preparar la comida, planchar, lavar la ropa, limpiar el polvo, fregar los suelos... y, por supuesto, sacar al menos una hora para cenar, reposar la comida y hablar con tu pareja, el día se queda corto.

Si estás con una persona que te ama mucho, que te adora con locura, pero no es capaz de recoger la mesa, tender la ropa o al menos guardar sus zapatos, ese agobio se disparará y en vez de encontrar en tu hogar el sitio de paz, encontrarás el rincón del mal humor.

Tú piensas en que tu casa esté limpia o la familia tenga la ropa preparada para el día siguiente. El pensamiento de tu compañero, sin embargo, no es otro que el de estirar los pies y ver su serie favorita tumbado en el sofá.

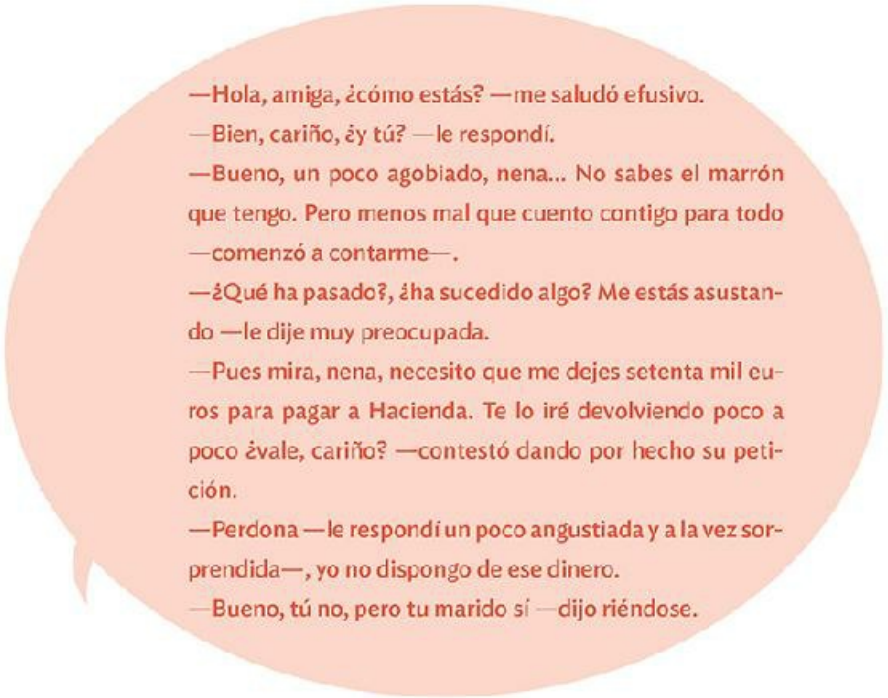
Hay tantísimos casos de malas experiencias que son imposibles relatarlas todos. Mi familia ha pasado por ellas, amigos míos también y por supuesto yo misma. Esto no quiere decir que siempre haya sido la víctima. Mentiría. He metido la pata hasta el fondo en muchas ocasiones, pero también me he sentido defraudada por personas que ni me hubiera imaginado.

Si no quieres a alguien, no hay sentimiento; si no hay sentimiento,
no hay dolor. Ojalá nunca hubiese daño y tan solo se quedase en
rabia.

Después de tantos desengaños, analizando cada uno de ellos, he llegado a una conclusión: todos coinciden en un momento concreto de mi vida, el de empezar a trabajar en televisión y el de comenzar la relación con mi marido. ¿Que por qué digo esto? Te lo desvelaré dentro de poco.

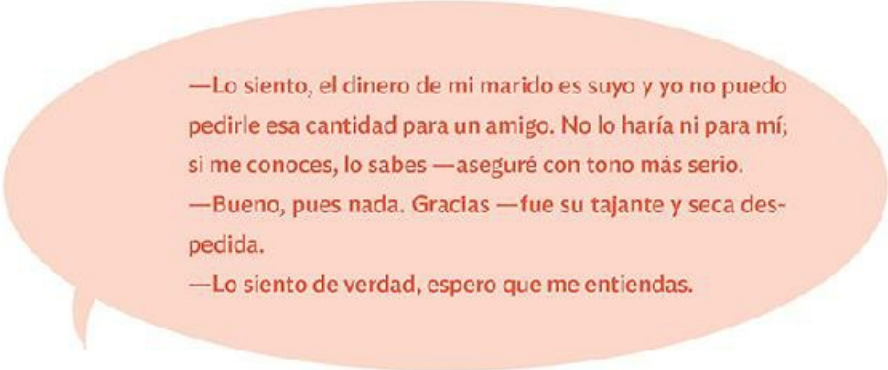
Puñaladas que dolieron

Era mi amigo, al menos yo lo consideraba así. Hablábamos a menudo, quedábamos a cenar, nos reíamos y nos hacíamos alguna que otra confidencia. Un día me llamó por teléfono.



—Hola, amiga, ¿cómo estás? —me saludó efusivo.
—Bien, cariño, ¿y tú? —le respondí.
—Bueno, un poco agobiado, nena... No sabes el marrón que tengo. Pero menos mal que cuento contigo para todo —comenzó a contarme—.
—¿Qué ha pasado?, ¿ha sucedido algo? Me estás asustando —le dije muy preocupada.
—Pues mira, nena, necesito que me dejes setenta mil euros para pagar a Hacienda. Te lo iré devolviendo poco a poco ¿vale, cariño? —contestó dando por hecho su petición.
—Perdona —le respondí un poco angustiada y a la vez sorprendida—, yo no dispongo de ese dinero.
—Bueno, tú no, pero tu marido sí —dijo riéndose.

No podía creer lo que escuchaba.



—Lo siento, el dinero de mi marido es suyo y yo no puedo pedirle esa cantidad para un amigo. No lo haría ni para mí, si me conoces, lo sabes —aseguré con tono más serio.
—Bueno, pues nada. Gracias —fue su tajante y seca despedida.
—Lo siento de verdad, espero que me entiendas.

Me colgó el teléfono y se acabó la conversación. Desde esa llamada nunca más volví a recibir un mensaje suyo. Ni siquiera para felicitarme por el nacimiento de mis hijos.

Personas que te hacen creer que eres su fiel amiga y que te acompañan a todas partes. Eso me sucedió con una chica que creía íntima.

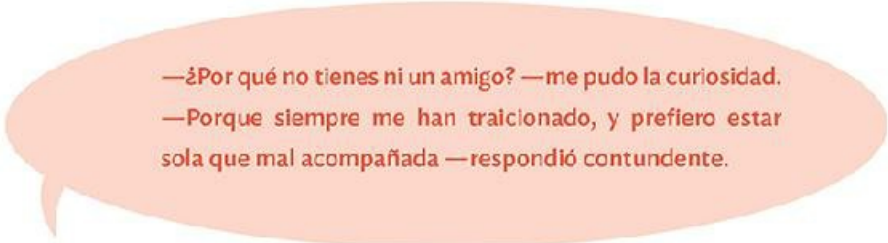
Todo era fabuloso. Vi tantos gestos en ella que me convenció de lo buena gente que era. Yo me desvivía por estar a su lado y ayudar en todo lo que podía. Pasábamos el mayor tiempo que podíamos juntas. Sí es cierto que absolutamente nadie de mi entorno, ni amigos ni familiares, la querían. No la veían limpia. Pero yo incluso llegué a discutir con mi madre por defenderla. Tal fue la discusión que ni ella ni nadie más me volvió a decir nunca.

Un gran amigo mío, ya fallecido, Antonio, me dijo un día:



—Voy a dejar que te des un guantazo hasta que abras los ojos.

No entendía esa obsesión hacia su persona, si era increíble como amiga y con un corazón enorme. Solo había una cosa de la que recelaba, y en una ocasión se lo pregunté a la cara:



—¿Por qué no tienes ni un amigo? —me pudo la curiosidad.
—Porque siempre me han traicionado, y prefiero estar sola que mal acompañada —respondió contundente.

Esa fue su respuesta, aunque la verdadera la supe tiempo después.

Confié económicamente en ella y acabó engañándome. Descubrí mensajes con adjetivos muy feos hacia mi marido y hacia mí. Dejaba claro que con nosotros tenía mucho que ganar y que era el interés lo que la movía.

Ya te decía, antes de relatar algunas de mis vivencias, que te desvelaría el motivo de por qué esas amistades me dañaron profundamente. Y este no es otro que el interés. Aún hoy me sigo preguntando, ¿interés de qué?, ¿con qué?

Hay personas que te quieren por cómo eres y no por lo que puedes aportar materialmente a la relación.

No soy una estrella de Hollywood a la que puedan acompañar a grandes estrenos, ni puedo presentar a nadie a Brad Pitt. Tampoco en España soy una gran artista. Solo soy una mujer que lleva toda la vida trabajando y ahorrando para invertir en mis empresas y asegurar el futuro de mis hijos y el mío por si algún día me falla mi profesión.

Estos «satélites» que se arriman a mí creen que todo ladrón es de su misma condición, y que yo utilizo el dinero o la influencia de mi marido para mi propio beneficio. Pues deben tener claro que no es así.

Elijamos el camino que elijamos:

- Hemos de ser realistas y aceptar nuestros errores. No siempre somos las víctimas. En muchas ocasiones cometemos fallos que debemos ser capaces de reconocer.
- Debemos tener capacidad de pedir perdón. Al igual que nos gusta que alguien nos reconozca su desacierto, a los demás también. Para ello hay que asumir el punto anterior.
- Hemos de sustituir el rencor por el aprendizaje. Si cada decepción la metemos en la mochila del resentimiento, llegará un punto en el que el saco estalle y nuestra ira acumulada la pagará la persona menos indicada.

El aprendizaje nos lleva a ser más precavidos en ciertos aspectos de nuestra vida.

- Debemos poner en práctica lo que hemos aprendido. Es difícil confiar en las personas nuevas que lleguen a nuestra vida, pero si nos cerramos al mundo, no viviremos plenamente. Recuerda que en la vida estamos de paso.
- Hemos de eliminar de nuestra memoria lo que nos hizo penar. No merece la pena sufrir por el pasado.

Aferrarnos a lo que nos sucedió no nos permitirá avanzar.

No alimentes un dolor innecesario. Tómate el tiempo que necesites para superarlo, pero pasa página cuando estés preparado. Si te toca la lotería permítete el lujo de chillar y que todo el barrio escuche lo feliz que eres; si por el contrario has sufrido una decepción, llora en soledad si lo necesitas. No estás haciendo nada malo, tan solo expresas aquello que sientes.

No tengas miedo a decir no, ni tampoco a quedarte solo. Las personas con buen fondo nunca sufren de soledad. Somos más felices cuando asumimos que la vida se basa en dar lo que queremos a quienes deseamos sin esperar recibir nada a cambio.

Capítulo 7

Continuar no es olvidar

Estoy segura de que en muchas comidas familiares el tema de conversación más habitual es sobre las anécdotas de tu niñez. Lo travieso que eras, la caída tan absurda que tuviste, lo mucho que te gustaba comer con las manos... En ese momento, la mente proyecta imágenes y crea recuerdos. Vuelves al pasado durante unos segundos.

Te ves de nuevo en el patio del colegio jugando con la arena, con la pelota a ser el más rápido en meter un gol, saltando a la comba, queriendo conseguir los cromos que no tenías u obteniendo el mayor número de chapas y canicas posibles. Inevitablemente, el recuerdo te provoca una sonrisa.

En esa época, seguro que fuiste muy feliz porque eras inocente. No tenías edad como para ser consciente de lo que realmente era la vida. Ahora, el camino hacia casa es distinto. Ya no tienes obligación de estar a una hora concreta. Poco tienen que ver los acontecimientos actuales con los de tu infancia. Has experimentado lo que es tener pareja, te has motivado para celebrar un aniversario o una cita romántica. Disfrutas mucho más de las quedadas con tus amigos y deseas pasar el mayor tiempo posible con tu familia. Sumergirte en las obligaciones diarias, conformarte con lo más mínimo, valorar el trabajo...

DE REPENTE el recuerdo se esfuma y te das cuenta de que el tiempo pasa, nunca mejor dicho, volando.

Con el paso de los años, la percepción del tiempo es distinta.

Los que están sentados en la mesa no olvidan aquellos maravillosos años, donde todo era felicidad, y donde los problemas y preocupaciones no existían. Ahora los recuerdos hacen esbozar sonrisas, pero con alguna que otra lágrima y no precisamente de felicidad, sin más bien de añoranza.

Buenas noches, Pitu

No tiene que ser una fecha concreta, todos los días pienso en él. Y parece que fue ayer cuando me estaba esperando en el portal de mi abuela para llevarme a pasar la tarde a mi centro comercial favorito. Nos reíamos sin parar y me compraba todo lo que quería, palomitas, chuches, refrescos... Total, era viernes y había que disfrutar.

Después de pasar la tarde juntos, íbamos a casa y me hacía la cena, casi siempre tortilla francesa. Le salía fatal, pero a mí me encantaba.

La hora de meternos en la cama era maravillosa, nunca dormíamos separados. Siempre juntos y de la misma forma: su brazo rodeando mi cintura. Los hasta mañana eran también siempre iguales: un beso en la frente y un «buenas noches, Pitu».

Al día siguiente por la mañana bajábamos a su sala de música para tocar la batería y despertar a toda la familia. Amaba levantarme cantando nuestra canción favorita, «Viaje con nosotros», pasar el día en la piscina tirándonos en bomba, ver películas y escuchar lo bien que hablaba de mi mamá y lo mucho que la amaba.

Y **DE REPENTE** dejé de ser Pitu. No volví a ese centro comercial, dejé de cantar nuestra canción, tampoco volví a comer su tortilla francesa tan mal hecha y tan rica, y nunca más me tiré de bomba con la misma ilusión a una piscina...

Ya no estaba. Sin explicación ninguna se había ido para no volver. Una niña de tan solo ocho años, que lo único que deseaba era ser feliz junto a los suyos. Lo bueno pasó a ser malo en poco tiempo. Me encontré sin él. Tuve que asumir que no lo volvería a ver. Como me dijo mi mamá, había volado al cielo.

No terminaba de aceptar lo ocurrido. Durante días no fui capaz de ir al colegio, y cuando aparecí, me aislaba sola en el patio llorando. Los profesores tenían que llamar a mi madre para que fuera a recogerme.

Una época dura y larga de amargura y tristeza de la que solo mi madre, mis abuelos y mi tía fueron capaces de sacarme.

Algunos años más tarde, viví otra etapa con los mismos sentimientos de ausencia y desamparo.

La persona que comienza a protegerme en un momento en el que estoy desorientada. Solo tengo dieciocho años. No sé qué camino elegir, todo son preguntas sin respuestas seguras. Y ahí está esa figura que, aparte de ser mi guía, se preocupa tanto de mí que ejerce el papel que hace años no tengo: el de padre. Trabajo, decisiones importantes, economía, consejos, inversiones, temas personales... Hasta tal punto de llegar a ser el tutor de mi hija en Estados Unidos.

Un día me despido con un beso porque ambos nos vamos de viaje, y nunca más regresa. Una nueva pérdida. Amor y cariño, necesidad de tener a esas personas cerca de mí y no poder. Solo el recuerdo me acompaña.

Tendemos a ponernos en lo peor cuando notamos que algo nos pasa. He dicho peor, no trágico. No hay mayor tragedia que la salud se vea afectada.

La despedida, el adiós más doloroso, se ve en la mirada.

Y el **DE REPENTE** y la **INCERTIDUMBRE** aparecen de nuevo.

DE REPENTE

Algo tuyo desaparece, no vuelve. Tienes que afrontar la vida sin esa persona que tanto quieres. Te enfrentas a un cambio.

Cada etapa es distinta, más que el momento, diría que la edad. Eso marca la diferencia.

Un niño no entiende de la vida, no sabe lo que es una ausencia y mucho menos comprende que alguien se marche para no volver a verle.

Un adolescente conoce el significado de la palabra muerte, pero tal vez nunca haya tenido que encararse con ella. Por tanto, se enfrenta por primera vez a un dolor profundo e intenso.

Un adulto conoce y hasta es posible que haya pasado por la desgracia de la experiencia de la pérdida, pero sabe continuar. No deja de caminar porque admite y entiende que el mundo no se detiene. Conlleva la peor de las obligaciones, ponerse la máscara de fuerza y llorar al final del día, para que ni las obligaciones, ni el trabajo, ni los hijos se vean afectados por su dolor.

INCERTIDUMBRE

Existe la posibilidad de esconder el sufrimiento de la espera, de la inquietud, a un niño, pero a nadie más. Nada se le puede ocultar al adolescente que ya es consciente de la realidad. Un adulto asume la responsabilidad de no mostrar tristeza delante del pequeño, ni rabia frente al adolescente para no acentuar su preocupación, y a la vez sabe enfrentarse cada día al qué pasará, al cómo acabará... a la incertidumbre.

Para mí la incertidumbre es una escalera. Tienes que ir peldaño a peldaño, cogiendo aliento para subir el siguiente. En mi experiencia anterior esa escalera eran días, horas, segundos. Y el aliento era la energía que necesitaba para continuar.

Tras la incertidumbre aparece el miedo que no te deja avanzar, que te paraliza, pero que debemos hacer lo posible para convivir con él. Es muy difícil, pero no imposible. Tan solo hay que buscar la manera de lograrlo.

¿Y cómo asimila un niño vivir sin la figura de un padre, de una madre, de los abuelos? Como te acabo de decir, el inicio es aprender a vivir con ello. Mi propia experiencia me lo demostró.

El ser humano es capaz de soportar el dolor a cualquier edad.

Mi madre me contó la verdad como si fuera un cuento, aunque con un final distinto a los que estamos acostumbrados, pero igual de bonito. Lloraba desconsolada al saber que nunca más le vería, pero con el tiempo entendí aquel final: el cielo es otro mundo donde las personas que se necesitan tienen que irse para ayudar a otras.

¿Y cómo se supera el dolor ante la pérdida de un ser querido?

La respuesta es la misma que para la anterior pregunta. No se hace. Se aprende a vivir con él.

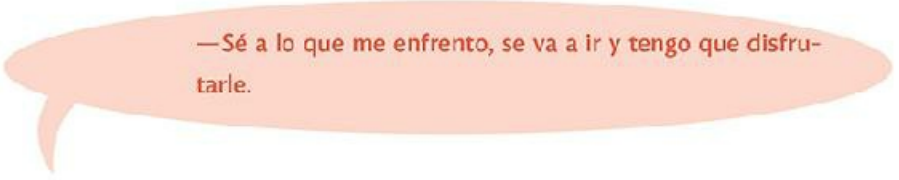
En aquel momento, cuando se produjo la pérdida, necesitaba saber por qué. Estuve preguntándome lo mismo durante los siguientes meses. Y ahora es cuando tengo la respuesta, y es curioso que coincida con el cuento que me relató mi madre de pequeña, «se van para ayudar».

Antonio, la figura de padre que perdí, se marchó para ayudar a su nieta en una enfermedad.

Nunca tendremos respuestas definitivas a nuestras preguntas, pero imaginarlas y creerlas depende de nosotros mismos. Es lo que hace calmar la ira, la rabia, la impotencia, y como ya he dicho antes, aprender a vivir con el dolor.

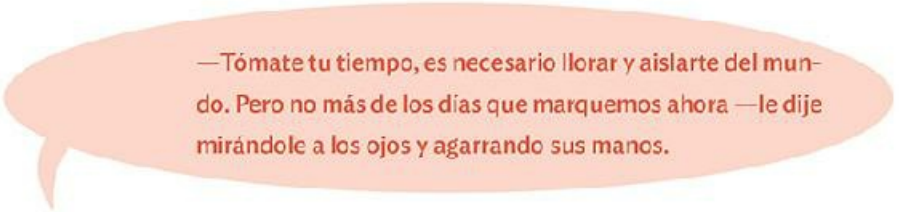
¿Y cómo nos preparamos para despedirnos eternamente de alguien a quien queremos? Nadie está preparado, aunque crea que sí.

Mi amiga María, de la que hablé en un capítulo anterior ante la enfermedad de su padre, me repetía siempre:



—Sé a lo que me enfrento, se va a ir y tengo que disfrutarle.

Se mostraba fría y muy entera. Quería dar la sensación de que tenía todo controlado y asumido, pero desde el primer día yo estaba convencida de que la caída más grande sería la de ella. Y así fue... No me equivoqué.



—Tómate tu tiempo, es necesario llorar y aislarte del mundo. Pero no más de los días que marquemos ahora —le dije mirándole a los ojos y agarrando sus manos.

Así hizo, y fue su mejor recuperación. Esos días se los dedicó a su dolor, a su sufrimiento, a expresar aquello que necesitaba. Pero llegó la fecha que habíamos señalado. Su vida debía continuar y la tristeza tenía poco a poco que ir sustituyéndola por la sonrisa provocada por el recuerdo.

María sufrió durante mucho tiempo la enfermedad de su padre, y después tuvo que enfrentarse a la distancia eterna. Pasó por todo tipo de sensaciones que la llevaron a una conclusión, ver desde otro punto de vista la vida.

Nunca estuvo preparada, pero ahora asume y es consciente de que tiene que aprender a vivir sin él.

El dolor puede ser más o menos intenso, pero siempre deja huella. Ante la muerte, tú eres el que decides cómo recordar, si con una sonrisa o con lágrimas de tristeza.

No olvides que continuar no significa olvidar.

Capítulo 8

No es dinero, es bienestar

El descanso es imprescindible para tener, entre otras tantas cosas, fresca la mente. Hasta tal punto que su falta puede provocar el deterioro en nuestra salud.

También la alimentación es imprescindible para mantener el cuerpo sano. Es lo que nos proporciona la energía necesaria, y lo mismo que el descanso, su escasez o insuficiencia puede acarrear serios problemas.

Trabajar es imprescindible. El trabajo nos proporciona el dinero necesario para vivir. Algunos, como están las cosas, dirían que solo para sobrevivir.

Descanso, alimentación, trabajo son ejemplos de necesidades imprescindibles.

Sin embargo, poseer dinero y disfrutar de riqueza no implicar que la enfermedad no nos afecte —ya hablo de ello en otro capítulo—. Cualquier persona que por desgracia pase por un problema serio de salud, sus familiares y los que están a su lado en ese duro momento, pensarán —tengan la fortuna que tengan— exactamente lo mismo: ¿por qué no soy capaz yo de curarla?

Es verdad que el dinero sí puede comprar ciertas cosas. Ya sea por necesidad o por capricho, puede arreglar o embellecer esa parte del cuerpo con la que no se está conforme.

Fijémonos ahora en necesidades imprescindibles, en episodios imprevisibles y en otros hechos que pueden resultar absurdos. No todos tienen que ver con el dinero, pero sí con el valor de las cosas.

IMPREScindible: EL DESCANSO

Al descanso es difícil ponerle precio. Es casi siempre gratis. Depende de uno mismo. En el día a día, lo lógico es establecer una rutina que nos haga dormir el tiempo necesario y comer lo suficiente para meter la quinta marcha y que el motor no se ahogue.

IMPRESINDIBLE: EL TRABAJO

El trabajo por su parte supone de esfuerzo. Muchas son las ocasiones en las que nos quedaríamos en casa sin salir. ¿A quién le apetece trabajar cuando está resfriado? Hay otras situaciones más descabelladas, pero igual de ciertas. ¿A quién le apetece trabajar después de una noche de fiesta que termina con resaca? Reconoce que llevo razón.

Sin embargo, no nos queda más remedio que ponernos en pie, salir de la cama y presentarnos un día más en el puesto de trabajo. Hay que pagar las facturas de la luz, del agua, el alquiler, la comida, los estudios de los hijos —si los hay—...

IMPRESINDIBLE: LA ALIMENTACIÓN

¿No te ha pasado alguna vez que el estómago se te ha cerrado porque has tenido un gran disgusto y te es difícil llevarte nada a la boca? Aun sabiendo que debes comer, aun poniendo todo de tu parte, no eres capaz. Y si lo haces, es poco y mal.

IMPREVISIBLE: LA ENFERMEDAD

Es verdad que el mundo está muy mal repartido. Que existen diferencias económicas abismales entre unos y otros. Pero si nos centramos en la dura realidad, muchas veces da lo mismo el dinero que tengamos. La enfermedad puede afectar a todos y la cura no tiene que ver con la cuenta corriente.

Ricos y pobres, poderosos y débiles, desearían tener el privilegio de sanar a sus enfermos. Como ya he dicho, cada uno de nosotros nos hacemos la misma pregunta ante idéntica circunstancia: por qué no soy capaz de curarle si le quiero tanto.

Cuando la situación económica no es la mejor, cuando el dinero cubre, y no siempre, las necesidades más vitales, la enfermedad de un ser querido nos hace sentir aún más impotentes. A pesar de haber oído hablar o haber leído sobre ese maravilloso hospital donde están los mejores especialistas, no podemos permitirnos ingresarlo allí.

La impotencia de no poder dar lo mejor a los que queremos nos produce rabia y dolor.

Pero ¡STOP! ¿Quién te asegura que finalmente el enfermo se curaría en ese centro?

Presta atención ahora a otro grupo de personas. Esas que tienen la suerte de disponer de una amplia cartera. Esas que sí pueden acudir al mejor hospital y rodearse de los médicos más destacados.

¡STOP! de nuevo. ¿Significaría esto que tendría asegurada su curación?

En ambos casos, la incertidumbre que se siente es la misma. Nadie nos garantiza, como he dicho, que el dinero sea el responsable de la curación. Quedará en manos del destino que, por desgracia, no se puede comprar.

Aunque me he desviado un poco del tema —tengo la suerte de poder hacerlo porque soy yo la que escribo—, no quiero dejar pasar la oportunidad tampoco de decir que quizá el dinero no sea capaz de curar, pero sí de crear ilusión y ganas. Y aunque no debería tenerlo, estos conceptos sí tienen un precio.

Nadie elige estar malo. Todos intentamos evitar la enfermedad y muchos rezamos para pasar las menos posibles; pero si nos toca, la protección debería estar asegurada y los medios para la curación también. Eso sí, todo gratuito.

ABSURDO: LO FÍSICO

Quiero dejar claro que por supuesto estás en tu derecho de hacerte cualquier arreglo físico que consideres necesario y que te apetezca. Seguro que te hace sentir bien, te ves deslumbrante y te hace más feliz.

Como en el caso de la enfermedad, aquí también existen dos grupos de personas: los que pueden permitírselo y los que no. Ahora entenderás lo que quiero decir.

Quitarte las ojeras o aumentarte los labios no elimina ningún problema —por eso he denominado a este apartado «absurdo»—. Reconozco que este punto es el menos importante de los que hemos tratado hasta ahora, sin embargo, en la mayoría de ocasiones, le damos prioridad y, como en los casos anteriores, tiene mucho que ver con el dinero.

Lo sé. Yo en este momento estoy pensando lo mismo que tú: es muy sencillo hablar cuando el bolsillo está lleno. Por eso me gustaría que la brecha económica tan grande que existe en el mundo no se diera. Pero no es así, y como he dicho, hay que asumir la realidad. Aunque también hay que marcar la diferencia entre lo verdaderamente importante y lo que no lo es. Ya me he referido antes a ello.

Es necesario saber diferenciar lo valioso de lo insignificante.

Te habrás dado cuenta que me gusta relatar experiencias personales sobre los temas que trato. Lo hice en mi anterior libro —*Ser feliz no es gratis*—, y por eso también lo estoy haciendo en este.

Conocer el valor del dinero desde pequeña

Estar ocho horas diarias —si no más— dando lo mejor de ti, expuesta a lo que tu superior te ordene, sin poder mostrar tu malestar por cualquier motivo y sin ni siquiera plantearte no acudir a tu puesto de trabajo es complicado. Con el tiempo vas asimilando que es tu obligación y trabajar se convierte en rutina, pero los inicios no son fáciles, y aún más si no tienes muchos años.

El principal motivo para ponerme a trabajar a tan corta edad no fue otro que el de ayudar en casa. Mi madre era muy jovencita y se pasaba día y noche currando para llegar a fin de mes. Su obsesión era que no me faltase de nada o al menos que yo no lo echara en falta.

Desde el momento que empecé, mis planes se desarrollaron alrededor del trabajo. No podía ir con mis amigas siempre que quería porque tenía que trabajar, tampoco disfrutar de un día entero de tiendas como cualquier chica de mi edad porque el dinero no sobraba en la familia. Pasé terror al comprarme mi primer coche porque temía no poder pagarlo si me despedían... Infinidad de situaciones que me obligaron a organizar mi vida usando la cabeza y la cordura.

Una de las cosas que hacía era guardar todas las propinas que me daban en una hucha. Me ilusionaba pensar que cuando estuvieran cerca las vacaciones la rompería y decidiría —dependiendo de lo acumulado—, dónde ir de viaje. Evidentemente, no me imaginaba en la isla paradisíaca de los millonarios, pero sí pensaba en el cóctel que me iba a tomar y las olas del mar que escucharía. Soñaba con sentir el sol, con dejarme las caderas bailando en la discoteca, con mi ligue de verano y con las risas que mis amigas y yo nos echaríamos.

Las compras siempre entraban en mis planes, otra cosa, como he dicho, es que pudiera hacerlas. Corrijo; hacerlas, sí, pero de distinta manera. Después de echar las cuentas de lo que me quedaba, dando a mi mami lo que pudiera necesitar —no todos los meses requería de mi ayuda—, dividía el sueldo entre las cosas que realmente necesitaba, y el resto lo dedicaba a ropa, calzado, bolsos...

Cuando acompañaba a mis amigas al centro comercial, siempre terminaba enamorándome de algo de ropa, da lo mismo que fuera vestido, pantalón o falda. La mayoría de las veces no podía permitirme comprar nada, y lo que hacía para motivarme era apuntar lo que costaba y ponerme a ahorrar hasta que tenía el dinero suficiente. Con esto conseguía dos cosas: ir un día al mes de tiendas y estar durante tres semanas disfrutando de las prendas que me había comprado.

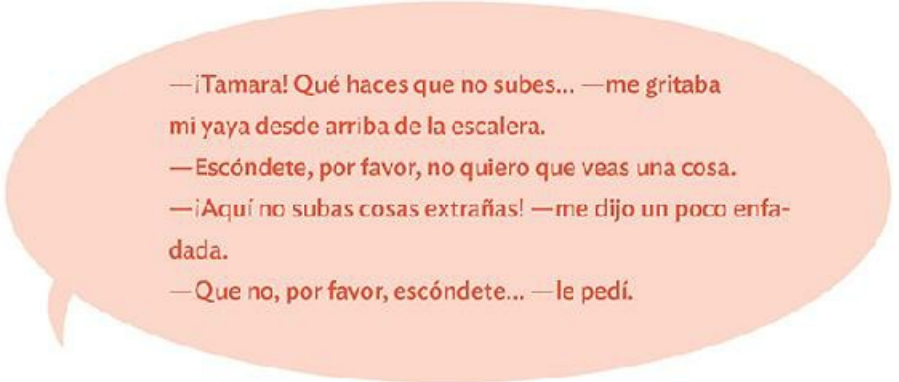
Sin embargo, en alguna ocasión la economía no me permitió ni siquiera ir una vez al mes de compras. Buscaba entonces otra forma de animarme más barata. Por ejemplo, ir a la pelu y darme el tinte o cambiar de corte. La cuestión era provocar un incentivo, la famosa motivación.

Cuando supe que los Reyes Magos no existían, empecé a darme cuenta de cómo mi madre, mis yayos o mi tía se volvían locos porque todosuviésemos regalos. La economía de casa no permitía poner muchos debajo del árbol, pero los que había se disfrutaban como si fueran de oro. Los chillidos al abrir cada uno eran descomunales, la

felicidad de ver a mi familia con un libro o un bolso era tanta que yo, un año, quise colaborar en esa alegría.

No sé muy bien la edad que tendría, pero no debía ser muy mayor, porque mi madre y mis yayos todavía me daban la paga de los domingos. Comencé a guardar parte de ese dinero para la Navidad siguiente, y el día anterior a Reyes de ese año bajé ilusionada a la tienda del barrio —era un «todo a cien»— para comprar figuritas para la familia.

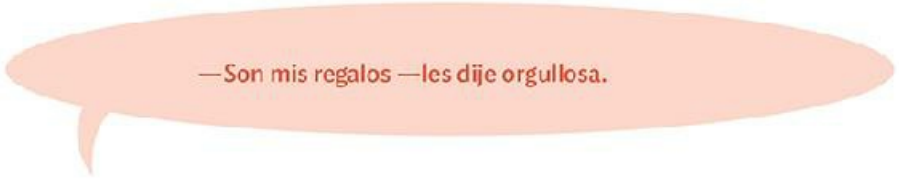
Mi madre ese día trabajaba, por lo que yo estaba con mis yayos en su casa. Recuerdo los nervios que tenía cuando llamé al telefonillo; me reía yo sola. No quería que mi yaya me viese con bolsas porque entonces sospecharía que algo traía entre manos y la sorpresa se iría al carajo.



—¡Tamara! Qué haces que no subes... —me gritaba mi yaya desde arriba de la escalera.
—Escóndete, por favor, no quiero que veas una cosa.
—¡Aquí no subas cosas extrañas! —me dijo un poco enfadada.
—Que no, por favor, escóndete... —le pedí.

Se metió en la cocina y yo entré corriendo a la que era mi habitación para que no me viese. Cerré la puerta y me puse a envolver los regalos con los periódicos de mi yayo —había querido comprar también papel de regalo, pero el dependiente de la tienda me dijo que no tenía dinero suficiente—.

Esa noche estaba nerviosa, ¡pero tan feliz! Cuando todos pusieron sus presentes en el árbol, yo saqué mi bolsa de plástico blanca y coloqué los míos. Mi madre y mi yaya me miraron y me di cuenta de que tenían los ojos llenos de lágrimas.



—Son mis regalos —les dije orgullosa.

La tradición en casa era despertarnos de madrugada para abrir los obsequios. Ese año fue la primera vez que había algo que me hacía más ilusión que comprobar lo que me habían dejado a mí. Y era ver la cara de mi familia. Chillaban con la misma ilusión de todos los años, incluso más, porque me agarraban y besaban sin parar. ¿Y cómo estaba yo? Satisfecha. Sentía la buena energía de todos.

Podría escribir infinitas experiencias vividas. Perdón, debo completar la frase: experiencias vividas sin dinero, pero creo que esta muestra lo que pienso sobre el dinero desde bien joven.

No solo la vida me permite hoy trabajar en lo que me gusta, sino que gracias a ello mi economía ha prosperado. Mentiría si dijera que mis viajes no han mejorado o que no me voy de compras cuando quiero. Ahora descanso bien y no se me cierra el estómago por las deudas.

Y como sé lo que es vivir con dinero y sin él, me atrevo, si me lo permites, a darte mi punto de vista y a aconsejarte sobre el tema.

SI NO DISPONES DE MUCHO DINERO

Crea, ilusiona, inventa, imagina, desarrolla, organízate... Lánzate a por todo lo que te provoque una ilusión y lo que te motive. Cuando lo consigas, por muy poco que sea, te sentirás orgullosa de ti, cosa que es posible que no sientan los que no han tenido que luchar por conseguir nada.

Si te encantaría disponer de un sitio para leer y no tienes habitaciones suficientes en casa, cómprate un bonito biombo y un florero que pueda acortar el espacio de tu salón para convertirlo en tu rincón de lectura.

¿Que no puedes salir a cenar fuera a menudo? Establece un día a la semana donde cada invitado lleve un plato y tú te encargues de aportar el tuyo. Sorprende con una mesa chula y velas, y sal a buscar flores al campo...

Como ves, solo hace falta ilusión y motivación.

SI DISPONES DE SUFICIENTE DINERO

No cambies tu forma de ser, no te creas superior, valora todo lo que tienes, y socorre a quien lo necesite, aunque solo sea por una razón: tal vez mañana seas tú quien pida ayuda.

Si actúas de esta manera no te costará tanto asumir que lo que en su día tuviste fue, quizá, un poco de suerte.

Yo no tuve dinero, ahora tengo y no sé si tendré. Pero sigo conservando la misma esencia y eso me permite continuar motivándome a cada paso que doy. Y lo más importante, estoy orgullosa de mí misma.

Capítulo 9

La gran diferencia

Va en nuestra naturaleza, como seres humanos que somos, querer saber todo. Eso por decirlo de manera suave, porque si lo llamo por su nombre, diría que lo que somos en realidad es unos cotillas.

Hay quien pregona que le importa bien poco lo que le pase al vecino; otros, que los programas del corazón les parecen horribles —«Me da lo mismo lo que diga fulanita o menganita»—, pero no creo que sean ciertas del todo estas afirmaciones.

No podría decir que es mentira completamente, claro; quizá la curiosidad no la tienen tan desarrollada como otros. Yo por ejemplo. Lo que es extraño es que esas personas que dicen ese tipo de cosas no se tapen los oídos al escuchar hablar de ciertos temas.

Si se habla sobre los gritos que le da una madre a sus dos hijos en un sitio público porque les está regañando, no muchos interrumpen para callar la boca a quien se refiere a ello para decirle:



—Y qué te importa eso.

Si una pareja de famosos se separa, y la noticia corre como la espuma, en una charla sobre el tema tampoco habrá muchos que digan a quien lo está relatando:



—Y qué te importa eso.

Es más, creo que en ambos casos la conversación se alargaría y no se quedaría solo en comentar lo sucedido. Seguramente se empezaría a juzgar a los protagonistas y el chismorreo se convertiría en dañino.

Este proceder no nos es ajeno y no lo podemos atribuir a cierto tipo de gente, porque consciente o inconscientemente todos juzgamos.

Opinamos sin saber, sin conocer, sin haber pasado por la misma situación.

Lo curioso es que cuando nos piden los demás que no lo hagamos, nos ponemos a la defensiva y sacamos las uñas.

Opiniones y juicios

Caso 1.

Ante una pareja de hombres o mujeres que pasean por la calle agarrados de la mano, abrazados, compartiendo risas y complicidad, algunos viandantes no se girarán al cruzarse con ellos porque ven en esta actitud un comportamiento normal. Otros, no solo se darán la vuelta para mirarlos, sino que se permitirán el lujo de criticarles —«¡Cómo pueden gustarse!»—. Si, además, esa pareja se detuviera y se besara apasionadamente, los primeros aprobarían el gesto —y es probable que hasta dijeran «qué bonito»—, y los segundos se indignarían —y es probable que hasta dijeran «qué asco»—. Y si alguien recriminara a estos últimos sus feas palabras, es posible que su respuesta fuera algo parecido a:



—¿Qué pasa, que no puedo opinar?

He evitado a propósito la palabra homófobo. Nada tiene que ver la homosexualidad con el tema que estamos tratando. Por eso, si te incomoda el ejemplo, imagina que es un hombre y una mujer la pareja que va agarrada de la mano, la que se ríe y la que se besa, y cuyos comentarios y actitudes de los transeúntes antes ellos son los mismos que en el caso anterior.

LAS OPINIONES

Las positivas

Qué tierno ver ese beso. Cómo se aman. Qué envidia tan sana...

Las negativas

A mí me da vergüenza besarme en público. Me parece muy íntimo para que me vean hacer eso...

EL JUICIO

Se está opinando y hasta juzgando sobre un acto del que desconocemos el motivo por el que se hace. ¿Qué hay detrás de este caso? No se sabe el porqué de esos besos, de esas risas o de esa complicidad. No se sabe si están celebrando una reconciliación o una buena noticia. ¿Estamos en su mente? ¿Tienen que ir contando por qué se comportan así? Yo creo que no.

Caso 2.

Es un día perfecto para ir a la playa, en familia, con amigos o solos. El tiempo acompaña, el agua está perfecta y la música que elegimos para escuchar nos relaja. Es el lugar fantástico para disfrutar de la lectura, para no hacer nada, para cargarnos de energía, y dedicarnos a observar a nuestro alrededor.

Una mujer está tumbada haciendo toples. De nuevo la persona razonable cree que puede hacer lo que le dé la gana, no hace daño a nadie. Mientras que el que no lo es no entiende que enseñe las tetas cuando es un sitio público y hay niños delante. Le parece una falta de respeto tanto para los menores como para los adultos que no desean vérselas. Aparece de nuevo un confrontamiento de criterios.

LAS OPINIONES

Las positivas

Qué pecho tan bonito. Me encanta que se atreva a hacerlo. Lo muestra porque quiere. Qué envidia, a ella no se le queda la marca del biquini...

Las negativas

Por qué no se va a su casa y lo hace allí. Cómo no se muere de vergüenza delante de tanta gente...

EL JUICIO

Se está opinando y hasta juzgando sobre un acto del que desconocemos el motivo por el que lo hace. ¿Qué hay detrás de este caso? Tal vez sea la primera vez y deseaba probar la experiencia; o no; quizá lleva años haciéndolo. ¿Tiene la obligación de pedir permiso a todos los bañistas para quitarse tan solo la parte de arriba del biquini? ¿Tiene que satisfacer a los demás y no a ella misma? Yo creo que no.

Caso 3.

Una compañera de trabajo, de instituto, la mamá de uno de los niños del cole de tus hijos, la novia de tu amigo o tu prima tiene un gran problema económico y te hace partícipe de ello. Lo está pasando realmente mal, y la situación le angustia.

Un día te das cuenta de que lleva unas zapatillas nuevas, te enteras de que se ha cambiado de casa, de que las canas de tiempo atrás han desaparecido y de que ya no lleva la cara lavada. Va perfectamente maquillada.

LAS OPINIONES

Las positivas

Quizá esté solucionando sus problemas. Ha tenido una racha de buena suerte. A lo mejor no era tanto como yo pensaba...

Las negativas

Increíble la manera de malgastar el dinero. Luego dice que no tiene, pero no falta a la peluquería...

EL JUICIO

Se está opinando y hasta juzgando sobre un acto del que desconocemos el motivo por el que lo hace. ¿Qué hay detrás de este caso? Tal vez la situación no era tan mala como tú te la habías imaginado. Quizá solo te hizo partícipe de parte de lo que le ocurría y se guardó para sí cuestiones que no deseaba compartir. ¿Tiene la obligación de contar todo lo que se cuece en su casa, en su vida? ¿Tiene la obligación de reflejar en un documento cada uno de sus problemas y gastos, y mostrarlo a todo el mundo? Yo creo que no.

Esas zapatillas se las pudo haber regalado una amiga que no le valían, o es posible que se las comprara porque estaban en rebajas y las suyas se habían roto. Tal vez se cambió de casa precisamente porque era más barata que la anterior y era su forma de

ahorrar. Quizá la peluquera era su amiga y no le cobró o se tiñó en casa... Todas son posibilidades que desconocemos, pero que nos atrevemos a juzgar.

Caso 4.

El hijo de una amiga deja de asistir a clase y se queda un tiempo parado sin hacer nada. A los pocos meses comienza a trabajar, y definitivamente decide no retomar de nuevo los estudios.

LAS OPINIONES

Las positivas

Mejor no perder tiempo en algo que no le gusta. Ha tenido suerte de encontrar trabajo según está el mundo laboral...

Las negativas

Perderá el trabajo dentro de poco y luego a vivir del cuento. Con gente como esta así va el país...

EL JUICIO

Se está opinando y hasta juzgando sobre un acto del que desconocemos el motivo por el que lo hace. ¿Qué hay detrás de este caso? Quizá fue una decisión más meditada de lo que la gente piensa. Tal vez fue la economía familiar el que le llevó a dar este paso, o problemas personales... O no. ¿Está haciendo daño a la humanidad por haber tomado ese camino? Yo creo que no.

Caso 5.

Una vecina del portal tiene dos hijos, cada uno de un padre diferente. Se separó del último y de nuevo tiene pareja.

LAS OPINIONES

Las positivas

Ojalá haya encontrado en este hombre la felicidad. Lucha por ser feliz, yo me quedaría soltera, qué pereza...

Las negativas

Madre mía, qué pensarán sus hijos de ella. Y ahora se le ocurrirá tener otro crío con este último...

EL JUICIO

Se está opinando y hasta juzgando sobre un acto del que desconocemos el motivo por el que lo hace. ¿Qué hay detrás de este caso? ¿Debería hacer una reunión de vecinos para presentar a su nuevo novio? ¿Tiene que ir con la cabeza agachada por tener una nueva relación? ¿Le hace diferente a otra mujer que tenga dos hijos con una misma persona? Yo creo que no.

A lo mejor se siente una mujer libre y su pensamiento le hace actuar de esa manera. Puede ser que su primer amor la abandonase, falleciese o simplemente dejara de quererle y se les acabara la magia.

Distintos casos con opiniones y juicios diferentes. Como decía al principio del capítulo, el ser humano quiere saber todo. Tanto las opiniones favorables como las que no lo son dependen del criterio de cada uno, lo que no es aceptable para nada es producir daño sin conocer más en profundidad los motivos que llevaron a alguien a comportarse de cierta manera.

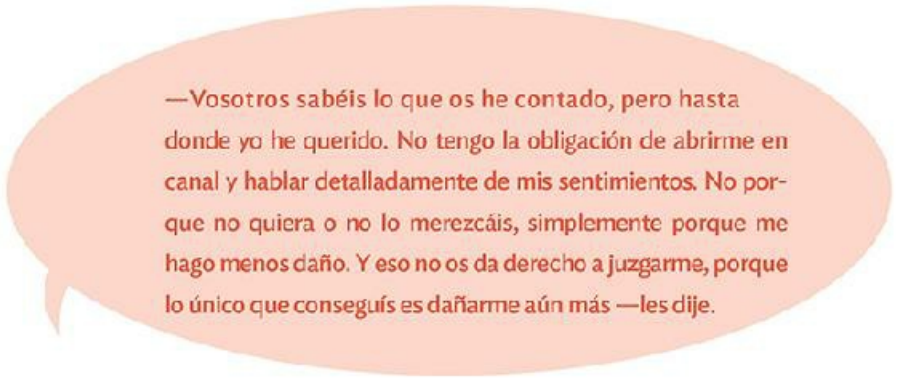
La libertad de expresión poco tiene que ver con el daño moral.

La barrera se traspasa cuando nos atrevemos a juzgar y condenar.

Todos hemos cometido errores alguna vez, por no decir muchas. Yo la primera. ¿Y sabes en qué momento aprendí a no juzgar? Sí. Cuando fui yo la cuestionada.

Si no te gusta que te señalen, tampoco señales tú.

No entendía por qué esas personas ajenas que no sabían absolutamente nada de mí se atrevían a criticarme. Aunque, si he de serte sincera, tampoco tenía que irme tan lejos para escuchar reproches. Mi propio entorno, excepto mi familia y mis amigos verdaderos, también se atrevió a juzgarme. Y lo hicieron hasta que un día decidí dar un golpe en la mesa y hacerles frente.



—Vosotros sabéis lo que os he contado, pero hasta donde yo he querido. No tengo la obligación de abrirme en canal y hablar detalladamente de mis sentimientos. No porque no quiera o no lo merezcáis, simplemente porque me hago menos daño. Y eso no os da derecho a juzgarme, porque lo único que conseguís es dañarme aún más —les dije.

Desde ese instante, en el que yo lo sufrí, aprendí la diferencia entre juzgar y opinar.

No te preocupes tanto de la vida de los demás. Serás más feliz.

Capítulo 10

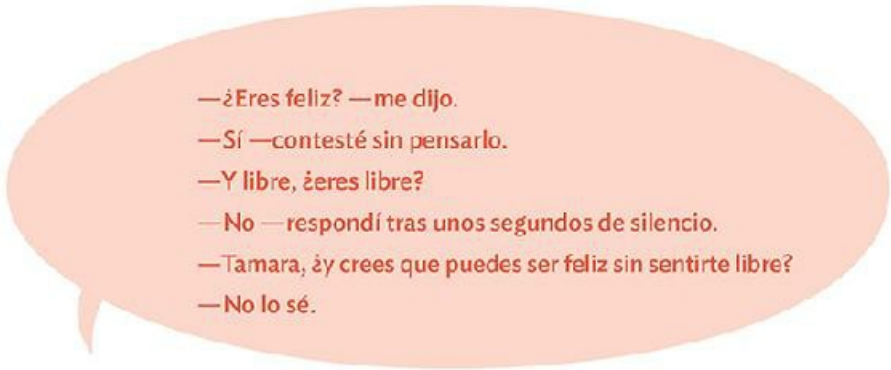
Libertad, bonita palabra

Soñar, imaginar, crear y visualizar son de las mejores cosas que puede hacer el ser humano, y el primer paso para componer tu propia película —recuerda que ya hablamos de esto—.

Quien sueña, imagina; quien visualiza, crea.

Hemos hablado también de que dependiendo de los actos y de nuestra actitud podemos llegar a ser felices, aceptando que la vida es como una montaña rusa donde conviven las subidas y las bajadas. Como personas que somos, la perfección no existe.

En una conversación, de esas largas y profundas que me gusta tener a menudo con alguna amiga, esta me preguntó cierto día sobre la felicidad.



—¿Eres feliz? — me dijo.
—Sí —contesté sin pensarlo.
—Y libre, ¿eres libre?
—No — respondí tras unos segundos de silencio.
—Tamara, ¿y crees que puedes ser feliz sin sentirte libre?
—No lo sé.

Sus preguntas se me quedaron grabadas, y desde ese momento he buscado respuestas a cuestiones que estaba segura que conocía.

En cada paso que he dado, en cada decisión que he tomado, siempre me he hecho estas tres preguntas. Y siempre he intentado que las respuestas a todas ellas fueran afirmativas.

He de reconocer que no ha sido fácil, que en algunas ocasiones ha costado y mucho, pero finalmente me ha sido posible. La solución una vez más ha estado en ser yo misma, aunque de vez en cuando se ha interpuesto la conjunción PERO.

Esta va a ser la palabra que nos acompañe durante todo el capítulo, y durante la vida, porque está presente en la mayoría de nuestras acciones. Reconozcamos que si no fuera así y nos conformáramos con todo, nuestra vida sería aburridísima. ¿Crees que no es cierto? Fíjate en las pequeñas cosas de todos los días.

El corte que te han hecho y el tinte que te han dado en la peluquería son perfectos. El peinado, increíble, PERO si las puntas te las hubieran rizado un poco, mañana no te levantarías con el pelo pegado a la cara.

Estas Navidades los Reyes te han dejado unos zapatos preciosos. Siempre habías querido unos así, PERO si el color hubiera sido un poco más neutro, los combinarías mejor y te los pondrías más a menudo.

Ese ambientador que has comprado huele de maravilla, parece que estás en un nuevo hogar, PERO si fuera un poco más suave sería perfecto, porque a veces se impregna en la ropa y se confunde con tu perfume.

Como ves, en todos los casos buscamos algo mejor. Es propio de nuestra naturaleza querer lograr la perfección, aunque para lograr armonizar la felicidad y la libertad es necesario sustituir el PERO por el QUIZÁ.

Mis experiencias te las voy contando por capítulos. Nunca mejor dicho.

Momentos que forman una vida

Tuve la suerte de tener una infancia feliz. Tan solo la muerte de mi padre me hizo sentirme desdichada, aunque durante este episodio de mi vida mi familia estuvo conmigo y no me soltó de la mano hasta que vieron que podían volver a caminar sola.

Luego volvieron las risas, los juegos, los amores, los momentos irrepetibles. Y ahora me encuentro aquí. Ahora por fin sé lo que quiero. Tengo a diario en cuenta los valores que me inculcaron de pequeña, he creado mi propia familia y a mi lado está un hombre maravilloso que me ama con locura.

A costa de que me repita, no todas las etapas han sido tan preciosas como la que estoy viviendo en la actualidad. Te engañaría. Es verdad que todas han tenido de una forma u otra su encanto, pero no todas me han gustado. Algunas vivencias las busqué yo; otras vinieron sin yo llamarlas. La decisión de ser madre no solo fue elegida, sino también deseada. Fue un sueño cumplido.

Cuando conocí al que hoy es mi marido, los primeros momentos fueron mágicos. Había aparecido el amor de mi vida. Día y noche estaba en una nube. Todo era nuevo y maravilloso. Al poco y sin darme cuenta estaba dando el sí quiero delante de cuatrocientas personas, comprometiéndome a pasar con él el resto de mi vida.

Las ganas locas de formar nuestra propia familia nos llevó varios años. Hubo momentos muy malos, de alegrías efímeras. Sin embargo, llegó el día en el que por fin tuvimos a nuestra pequeña en brazos.

Nueva etapa. Aprender a ser papás y a ejercerlo de la mejor manera. El trabajo se compagina con la vida familiar de forma distinta a como era antes. El tiempo para mí no es el que era, el ocio cambia, los horarios también y la pareja... La relación de pareja no debía descuidarla por haber sido madre.

Admito que al principio de llegar a casa con nuestra bebé la angustia, el agobio y el cansancio se apoderaron de mí. Pero como cualquier mujer que se ha convertido en mamá, poco a poco me fui adaptando a la nueva situación. Mis ganas y mi motivación eran grandes. Hacía tiempo que había esperado este momento.

Cuando parecía que la costumbre había llegado al hogar, tuve a mi segundo hijo. Había que aprender a criar a dos niños con una diferencia pequeña de edad y mantener la atención a ambos. El descanso que había conseguido se volvió a trastocar. Había que continuar con el trabajo y no bajar el rendimiento y, por supuesto, no estaba dispuesta a desatender a mi marido.

De nuevo apareció el agobio, el cansancio, aunque una vez más las ganas y la motivación pudieron con todo. El reloj marcaba las horas y las veía pasar sin detenerme un momento a reflexionar. No tenía tiempo para ello. El ajeteo del día a día me lo impedían.

Pero una noche en la que me encontraba en la habitación de un hotel lejos de casa por trabajo me paré a pensar. La temperatura era perfecta, el cielo estaba repleto de estrellas brillantes y la luna completamente redonda. Me entraron ganas de romper con la rutina y pedí que me subieran una botella de vino blanco bien fría. Era algo que no había hecho nunca cuando estaba a solas.

Puse música en el móvil y me senté en una silla que había al lado de una pequeña mesa de cristal. Levanté la copa y brindé por mí.

Mientras bebía, hice un repaso de mi vida.

Recordé momentos de mi niñez, cuando jugaba en el parque que había cerca de casa de mi tía, donde vivía cuando mi madre trabaja día y noche para sacarme adelante. Vi a mis tías comiendo pipas en un banco mientras yo jugaba a la cometa, a las canicas, a las muñecas... La nostalgia se apoderó de mí.

Recordé los ratos increíblemente bonitos que viví junto a mi padre en un parque de atracciones que estaba al lado de donde vivíamos, sus besos y la tristeza de decir adiós a un trozo de piedra, su tumba. Sentí su ausencia en mi piel a pesar de los pocos años que tenía.

Recordé las películas y las palomitas, disfrazarme, bailar, los veranos inolvidables al lado de mi madre. Mi admiración por ella y la gratitud se adueñaron de mi memoria.

Recordé el instituto, las salidas los fines de semanas con mis amigas, mis primeras discotecas, el chico que me encantaba y no me hacía ni caso. La alegría y complacencia me atraparon.

Recordé el instante en el que vi al que es hoy mi marido, nuestro primer beso, la primera vez que hicimos el amor, los planes juntos, los mensajes constantes, los viajes, las declaraciones, la boda... El entusiasmo y la pasión me estremecieron.

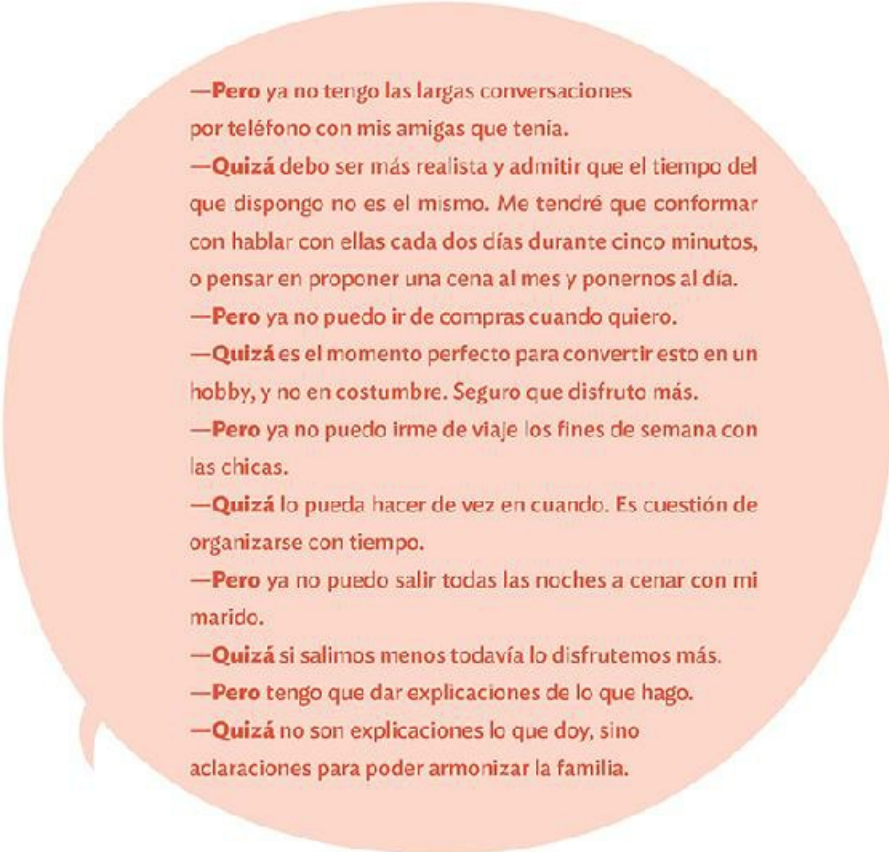
Recordé la búsqueda de nuestra primera hija, lo mucho que lloré por pensar que

nunca la tendría, los test de embarazo, las charlas con mi psicóloga, el momento en el que viajé a Estados Unidos para verla nacer. Mi embarazo, la decisión de llevarlo en secreto, el miedo por el desenlace... El orgullo en esta ocasión fue el sentimiento que ocupó mi mente.

Recordé la falta de sueño, las ojeras, los cafés, el ir corriendo a todos lados, las canciones que les cantaba, los baños divertidos donde todo era un desastre, dormir junto a ellos, ver los dibujos en la tele los cuatro... La felicidad hizo que la sonrisa me acompañara durante unos segundos.

No podía contener las lágrimas. Eran demasiados los sentimientos y las emociones que estaba experimentando. También apareció la añoranza por las largas llamadas telefónicas con mis amigas que no se producían, por las compras que había dejado de hacer, por los viajes de fines de semana de chicas que se malograron, por las salidas nocturnas con mi marido que me había perdido, por tener que dar explicaciones de lo que hacía o dejaba de hacer...

Y fue entonces cuando recordé la pregunta de mi amiga sobre si era libre. Y cuando el recuerdo se convirtió en monólogo y decidí sustituir el PERO por el QUIZÁ.



—**Pero** ya no tengo las largas conversaciones por teléfono con mis amigas que tenía.

—**Quizá** debo ser más realista y admitir que el tiempo del que dispongo no es el mismo. Me tendré que conformar con hablar con ellas cada dos días durante cinco minutos, o pensar en proponer una cena al mes y ponernos al día.

—**Pero** ya no puedo ir de compras cuando quiero.

—**Quizá** es el momento perfecto para convertir esto en un hobby, y no en costumbre. Seguro que disfruto más.

—**Pero** ya no puedoirme de viaje los fines de semana con las chicas.

—**Quizá** lo pueda hacer de vez en cuando. Es cuestión de organizarse con tiempo.

—**Pero** ya no puedo salir todas las noches a cenar con mi marido.

—**Quizá** si salimos menos todavía lo disfrutemos más.

—**Pero** tengo que dar explicaciones de lo que hago.

—**Quizá** no son explicaciones lo que doy, sino aclaraciones para poder armonizar la familia.

Entonces me di cuenta de que sí podía responder afirmativamente que era libre. Entendí que solo era cuestión de saber organizarme.

La botella de vino estaba a punto de terminarse y quise rematarla de la mejor manera: brindando de nuevo por mí.

Piensa, acepta y disfruta de cada etapa de tu vida.

Desde esa noche me apodo a mí misma mujer en libertad. He aprendido a ser feliz y libre al mismo tiempo.

Capítulo 11

No le pongas a prueba

Que nadie es perfecto, lo sabemos. Que la perfección no existe, también. Sé que la mayoría somos conscientes de esto, aunque de vez en cuando compruebo que hay gente que no acepta esta idea y cree que todo lo que es, lo que hace y lo que tiene roza la excelencia.

Ya dije en el primer capítulo que, cuando quiero a alguien de verdad, sus problemas los hago míos. No deseo que sufra ni que nada malo le suceda, pero tampoco quiero que cometa ningún error, por eso me duele escuchar en algunas conversaciones cómo se comportan colegas o conocidos con el resto de personas que están en una reunión.

Se creen el centro del universo y el «yo, yo, yo» no deja de salir de sus bocas. ¿Quiénes y qué creen que son? ¿Perfectos?

Por mucho poder que tenga, nadie es el ombligo del mundo.

Yo desde luego no lo soy, es más, pienso que sumo más defectos que virtudes, por eso me duele escuchar algunos comentarios que dicen que me creo perfecta. Me siento mal y me enfado, aunque sé que no debería hacerlo. No me importan las críticas —que las acepto—, sino las falsedades.

Es posible que haya habidos momentos en los que me he sentido imprescindible, incluso importante, que llevaba la razón y que tenía poder. No se dieron en muchas situaciones, pero en cuanto me di cuenta de mi error, jamás volví a actuar así. Estaba equivocada.

Una vez más me gusta explicar mis declaraciones con ejemplos; en esta ocasión no son vivencias personales, sino casos que podríamos encontrarnos en circunstancias normales.

Pretender ser especial

Caso 1.

Creerse imprescindible

En una peluquería hay cuatro empleados: un aprendiz, un ayudante y dos oficiales. Se trabaja en equipo y en cadena. Es la mejor manera. El primero lava la cabeza y deja al cliente preparado para el ayudante, y este a su vez para que uno de los oficiales corte el pelo o dé el visto bueno al trabajo realizado. Esto cuando hay poca gente, porque cuando hay mucha, los oficiales, como saben hacer de todo —lavar, peinar, hacer recogidos y cortar—, ayudan a los primeros para que la clientela tenga que esperar menos.

La baja de un oficial afecta a la cadena, pues faltan dos manos y hay que correr más. El que queda tendría el deber de colaborar con los otros dos trabajadores lavando cabezas o quitando la humedad si fuera preciso. Sin embargo, sucede todo lo contrario. Se siente imprescindible. Cree que sin su presencia nada saldría adelante, y los otros dos tienen que seguir su ritmo y sus órdenes.

Si en otras ocasiones lavaba un tinte porque el aprendiz estaba ocupado, ese día no se acerca ni al champú. Si barría el suelo, ese día no coge ni la escoba.

Es posible que se arrepienta de su actitud con el tiempo, porque sentirse imprescindible le está haciendo cometer errores que a la larga le pueden perjudicar laboralmente. No es consciente de que el retraso que llevan sus compañeros le repercuten a él. Aunque falte un trabajador, siguen siendo un equipo y él forma parte de él. Y, además, tarde o temprano su jefe tendrá conocimiento de la situación y pondrá remedio. Es posible que prescinda de sus servicios, ya que dificulta el trabajo de los demás y el ambiente que se respira en el salón perjudica a trabajadores y clientes. Hay cientos de oficiales que saben hacer exactamente lo mismo que él. Los ayudantes y aprendices están para formarse en su oficio, no para hacer el trabajo que no les corresponde.

Caso 2.

Creerse importante

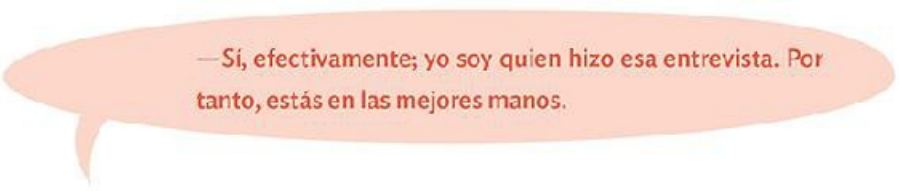
Parte del trabajo de la redactora de un programa de televisión consiste en buscar noticias o declaraciones de personajes de la actualidad. Le motiva los retos que su jefe le propone semanalmente, y no le importa trabajar día y noche hasta que obtiene lo que quiere.

Después de muchas llamadas y viajes, está a punto de conseguir un testimonio que dejará con la boca abierta a todo el mundo. Son unas revelaciones del actor más buscado del momento.

Ha sido discreta durante todas las horas de investigación, pero una vez lograda la exclusiva, lo grita a los cuatro vientos. Está feliz y no pretende ocultarlo. La emoción es inmensa.

Sus compañeros se alegran por ella porque supone un avance en su carrera y su jefe le aplaude el trabajo.

Con el paso de los días, la noticia deja de ser portada de todos los medios. Hay que buscar nuevos temas. Lo que ha cambiado es la forma arrogante que tiene ahora de presentarse cuando descuelga el teléfono para hablar con algún otro personaje:



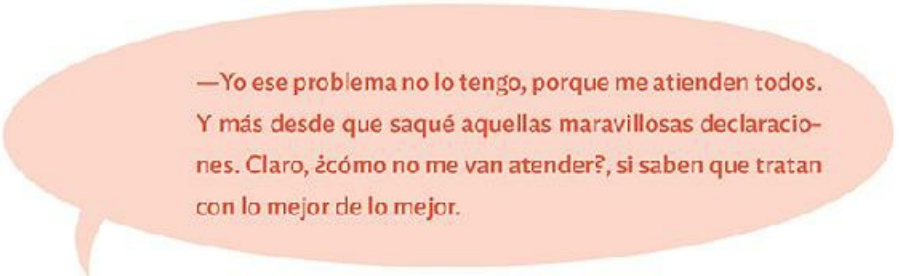
—Sí, efectivamente; yo soy quien hizo esa entrevista. Por tanto, estás en las mejores manos.

Una vez más obtiene una exclusiva, y una vez más, compañeros y jefe aplauden su labor.

En esta ocasión, la soberbia se apodera de ella, menospreciando al resto de colegas.

En la cena de empresa, como en todas, se habla de los trabajos realizados, de las experiencias, de lo que ha salido bien, y de lo que se puede mejorar. Se escuchan testimonios de todas las clases: el que se lamenta por no haber conseguido todavía una gran noticia, el que reconoce ser un pesado por la insistencia de sus llamadas, el que se queja porque nadie quiere cogerle el teléfono...

Nuestra protagonista, con sus manifestaciones, muestra gran desconsideración hacia ellos.



—Yo ese problema no lo tengo, porque me atienden todos. Y más desde que saqué aquellas maravillosas declaraciones. Claro, ¿cómo no me van atender?, si saben que tratan con lo mejor de lo mejor.

La importancia que se da le puede pasar factura. Quizá un día se proponga una cosa y no lo consiga, o tal vez uno de esos compañeros que menosprecia alcance lo que ella no ha podido.

Y de ser la mejor del mundo y la más importante pasará a sentir un inmenso vacío y una gran sensación de fracaso. Puede que incluso la vergüenza se apodere de ella al recordar aquellas palabras.

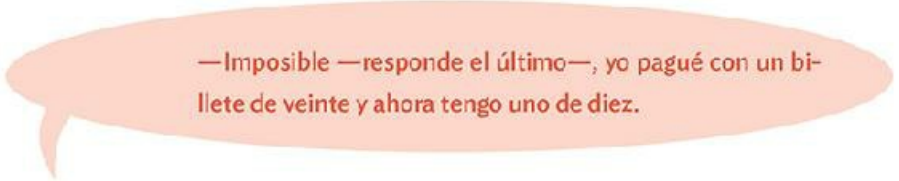
Caso 3.

Creer tener razón

Un grupo joven de amigos sale a cenar un fin de semana como tantas noches. El restaurante elegido es agradable, se come bien y, además, es barato.

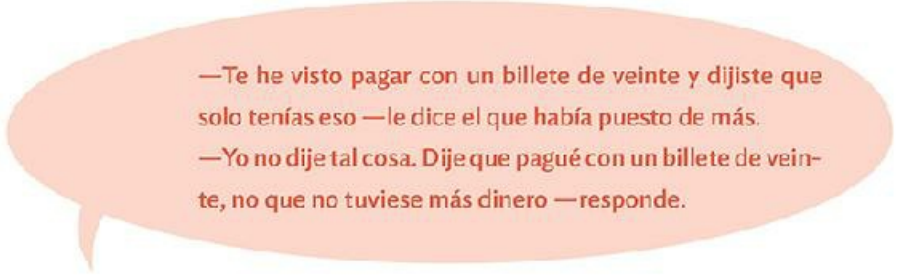
A la hora de pagar cada uno pone la parte que le corresponde, pero falta dinero. Se vuelve a contar, pero sigue pasando lo mismo. Uno de los jóvenes decide poner un poco más para no perder tiempo y ya harán cuentas más tarde.

Antes de entrar en la discoteca, hablan sobre la factura. Algo falla porque la suma no cuadra. El que ha puesto más está convencido de que otro no puso un billete de veinte, sino uno de diez.



—Imposible —responde el último—, yo pagué con un billete de veinte y ahora tengo uno de diez.

La conversación parece que queda olvidada hasta el momento de ir a la barra a pedir unas copas. De nuevo, al ir a pagar, cada uno abona su consumición, pero las sospechas sobre el amigo que creen que ha puesto de menos en el restaurante se hacen evidentes al ser acusado ahora de mentir.



—Te he visto pagar con un billete de veinte y dijiste que solo tenías eso —le dice el que había puesto de más.
—Yo no dije tal cosa. Dije que pagué con un billete de veinte, no que no tuviese más dinero —responde.

Creer llevar razón ha provocado dos cosas: que el buen rollo con el que comenzó la velada se acabara y que la persona enjuiciada estuviera en boca de todos durante toda la noche.

Caso 4.

Creerse poderoso

Hace un buen día, no tiene que trabajar y nuestra protagonista decide irse de compras. Esa jornada se la va a dedicar especialmente a ella. Ninguna obligación ni compromiso. Su idea es acercarse al centro comercial que tanto le gusta.

Su primera parada la hace en su zapatería preferida. Hora y media está probándose zapatos hasta que elige unos.

Después entra en la mejor tienda de bisutería. La empleada está pendiente de lo que desea; entra al almacén varias veces para sacar unas pulseras, desmonta parte del escaparate para enseñarle los anillos en los que se ha fijado..., pero nada le convence. Hasta que se fija en unos que lleva el maniquí de la vitrina. No están en venta, solo son de exposición. Aun así, insiste en probárselos, y la chica que le atiende, por satisfacerla, se los deja probar. Tras casi dos horas, sale con las manos vacías. A pesar de los esfuerzos y la amabilidad de la dependienta, no se lleva nada.

Más tarde acude a una boutique que le apasiona. De nuevo la empleada está a su servicio, preocupada por sus necesidades y sumamente atenta. Ocho vestidos pasa al probador; alguno no le queda bien de talla; otros, son muy oscuros o muy claros. Cuando da con el que le gusta, se da cuenta de que un botón está un poco descosido.

No pierde oportunidad al ir a pagar de pedir un descuento por ello. La cajera le ofrece el cinco por ciento, al fin y al cabo solo está descosido, pero no se conforma y exige el diez. La empleada se niega, por lo que reclama hablar con un encargado. La respuesta que le da es la misma: un cinco por ciento de rebaja.

Enfadada lo acepta, pero paga con muy malos modales.

El sentirse con poder hizo que la dependienta tuviera que llamar al encargado, intentando que quedara mal ante él. No solo no consiguió nada, porque le ofreció lo mismo, sino que a partir de ahora cuando entre en la tienda nadie la querrá atender por ser una petarda.

Si nos creemos imprescindibles, importantes, con razón o con poder es posible que nos falle el trabajo o que vivamos episodios desagradables. El karma existe.

No escupamos para arriba que nos puede caer en la cara.

Capítulo 12

Lucha, fuerza, constancia. Rendirse, nunca

Hace poco más de tres años que el lema de mi vida es el título de este capítulo y del libro. Desde entonces no he dejado de luchar, de ser fuerte y constante. Y por supuesto nunca me he permitido rendirme ante nada.

Me he dado cuenta de que todo lo que nos pasa tiene una causa, un motivo, por eso en mis reflexiones intento buscar la posible explicación siempre desde el punto de vista de la experiencia.

Cualquier momento es bueno para pensar detenidamente en algo. A mí me encanta hacerlo mientras hago algo que me gusta y me relaja —cocinar, un baño, la playa, la piscina...—. Lo importante es que la reflexión sea consciente y, además, consecuente para que el pensamiento se vea reflejado en los actos.

De poco sirve la reflexión si no nos hace mejorar.

Tal vez no sea preciso reconsiderar el proceder que hasta entonces llevabas, pero es probable que necesites coger otro camino que te beneficie o favorezca más. Lo fundamental es que llegues a unas mínimas conclusiones para que tus razonamientos no caigan en saco roto.

Reflexiones finales

Tu espejo es distinto

Puede que imagines cosas que no sean reales. Trabaja hasta conseguir que la certeza se imponga.

Hoy elijo yo

Rompe con la monotonía y da rienda suelta a tu creatividad e imaginación en tu relación de pareja. Es un punto egoísta, pero saldréis ganando los dos.

Un grano de arena, un castillo

No conviertas cualquier problema en una montaña. Distingue las cosas importantes de las que no lo son y aprende a saltar los obstáculos que te vayan surgiendo.

Mis mimos, los mejores

Recibirás besos y abrazos de tus amigos, de tus familiares. Te dejarán su hombro para que llores y reirán a tu lado cuando estés feliz. Pero la mejor caricia será la tuya y el mejor halago también.

Nadie se conoce mejor que tú.

Nadie lo hará por ti

No es necesario añadir nada más.

La clave? Disfrutar

Sin ello, nada tendría sentido. Es la clave, el objetivo, la meta... pero solo tú puedes conseguirlo.

La visita mensual

Que el carácter te cambie porque tienes la regla y ciertas personas no lo entiendan, desespera. Quién mejor que tú para expresar cómo te sientes en cada momento.

Miedo al no

Que el miedo no te paralice para emprender algo nuevo. Si no lo intentas nunca sabrás si hubieras podido conseguirlo.

La valentía es capaz de derrumbar los muros que nosotros mismos nos construimos.

Quiero, lo deseo, pero no puedo

Si quieres, lo deseas. Si lo deseas, puedes. No cierras las puertas a tus aspiraciones.

No puedo, pero aún quiero

Es evidente. Si a pesar de que no puedes, sigues queriendo conseguir algo, no dejes de intentarlo. Nadie lo podrá hacer por ti.

Los brazos arriba

Bajarlos es sinónimo de abandono, y eso te lleva a la frustración.

Oblígate a mantenerlos alzados, y no olvides que solo tú puedes sostenerlos arriba.

El reloj está en tu mano

Sentirse bien supone a veces un esfuerzo. Pero sarna con gusto no pica, y lo que nos produce placer lo hacemos encantados. Cuídate para verte más guapa y mejorar en todo. Eso sí, eres tú y solo tú quien lo puede hacer.

Doce reflexiones que te sonarán si leíste *Ser feliz no es gratis* —mi primer libro— y que tal vez pusieras en práctica. Si no ha sido así, seguro que te has fijado en la palabra más importante de estos pensamientos: TÚ.

De ti depende todo: cada acto, cada paso, cada movimiento, cada decisión... TÚ eres la responsable, TÚ eres la que tiene el poder de retroceder si te equivocas, y de empezar cuantas veces quieras o necesites.

Permíteme que medite ante ti en voz alta.

Si yo no hubiera soñado con escribir mi primer libro —y este segundo—, si nunca lo hubiese intentado, si no hubiese llamado a la puerta de mi editorial, jamás habría tenido la oportunidad de expresar estos pensamientos. No hubiese visto —como lo he hecho— miles y miles de ejemplares repartidos por toda España, no hubiese sentido ese escalofrío al escuchar a muchas personas contarme lo mucho que les había servido leerlo para cambiar ciertos aspectos de su vida. Ni hubiese llorado de emoción al recibir una llamada comunicando que se imprimía la sexta edición. Nada hubiera sido posible y ninguno de estos momentos hubiese existido si yo no hubiera tenido el coraje de atreverme.

La vida me dio la oportunidad de probar un nuevo trabajo, me gustó, pero parecía efímero. Me di cuenta de que esa profesión era a la que me quería dedicar en mi vida. Si no hubiese llamado a cientos de puertas para continuar trabajando en televisión, mi paso por los medios hubiera sido breve. Si no me hubiese preparado para estar a la altura de lo que me pedían, nunca habría cumplido mi sueño de presentar un programa. Lo he logrado y he disfrutado al máximo, pero no me conformo. Quiero más, y por eso continuaré trabajando y llamando a quien crea oportuno.

Si no hubiese sido constante en la búsqueda de formar mi propia familia, nunca hubiera experimentado la felicidad plena.

Si me hubiese quedado en casa llorando sin volver a intentar aquello que estaba en mis manos, el momento más feliz de mi vida nunca se hubiera producido: ver nacer a

Shaila, mi hija. Si no hubiese tenido la cabezonería de continuar con el camino iniciado años atrás, intentar quedarme embarazada, tampoco hubiese conocido al que hoy, junto a mi hija, es lo más importante de mi vida, mi hijo Antonio. Gracias a mí, a no parar y seguir caminando, pese a las dificultades, he conseguido cumplir el deseo de ser madre.

Ahora te toca a ti. Reflexiona sobre los pasos que has dado hasta hoy. Detente un segundo a analizar tu vida, rememora momentos importantes y saca conclusiones. Tómate tu tiempo.

Probablemente te hayas dado cuenta de que en alguna ocasión te has dejado influir por ciertas personas —en páginas anteriores te hablé sobre ellos—. Nadie dijo que la ayuda de terceros fuera mala, sin embargo, la influencia sí. Es posible también que en otras situaciones no hayas tomado las riendas de tu vida y por ello estás arrepentida. Sea como sea, lo que has conseguido te lo debes solo a ti. Y eres quien eres gracias también a ti. No lo olvides nunca.

No desistas ante un propósito. Puedes conseguir lo que quieras luchando con fuerza y constancia. Lo fundamental es que jamás te rindas.

Agradecimientos

A la personita que me ha demostrado el significado de fuerza, mi princesa Valeria.

El ángel que me protege y guía, Antonio.

Ejemplo de familia, unión y lealtad, María José, Eva, Ángela y César.

María, el bastón que me sostiene y ayuda a caminar sin nunca soltarme.

El recordatorio de quien soy y la confianza en mí misma provocada por él, Iker.

La que lucha conmigo, por mis ilusiones, con sus mejores consejos, Mariana.

Las personas que me han hecho sentir completa en sentimientos por sus palabras y por sus experiencias al leer el primer libro. Ellas me han dado la energía suficiente para escribir los capítulos anteriores. Por siempre estar a mi lado en lo bueno y malo, mi familia virtual.

Imposible no agradecerles de nuevo. Aquellos que no me juzgan, me ayudan y empujan a seguir. Me corrigen y no usan filtros, los que sin necesidad de decirlo sé que estarán de por vida junto a mí. Aquellos sin los cuales yo no podría vivir, Ezequiel, Shaila, Esther, Antonio, Ángela, Ernesto, Sara, José, Aitana y Claudia. Os amo por siempre.

Olga y Virginia, las que apostaron por mí, eternamente agradecida. Esta editorial, la culpable de mi felicidad por alcanzar un sueño.

Rendirse, nunca
Tamara Gorro

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 éste 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 reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de interiores: María Pitironte
Fotografía de la cubierta: © Javier Díaz de Luna
Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Tamara Gorro, 2019
© Editorial Planeta, S. A., 2019
Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda/ Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2019

ISBN: 978-84-270-4563-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.
www.safekat.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!

