

**IRENE VILLA**

# **LOS OCHOMILES DE LA VIDA**

**La vida es un reto: afróntalo**



  
**ESPASA**

**IRENE VILLA**

**LOS  
OCHOMILES  
DE LA VIDA**

**La vida es un reto:  
afréntalo**

  
ESPASA

ESPASA  NARRATIVA

© Irene Villa, 2020  
© por «Seguiré», de Álex Seoane,  
cortesía del autor  
© por texto de Danns Vega,  
cortesía del autor  
© Editorial Planeta, S. A., 2020  
Espasa Libros, sello editorial  
de Editorial Planeta, S.A.

Diseño de interiores: María Pitironte

Preimpresión: MT Color & Diseño, S. L.

Depósito legal: B. 14.868-2020  
ISBN: 978-84-670-6026-3

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


Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: [sugerencias@espasa.es](mailto:sugerencias@espasa.es)

[www.espasa.com](http://www.espasa.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Impreso en España/Printed in Spain  
Impresión: Huertas, S. A.

Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.



# ÍNDICE

El regreso, quince años después, 13

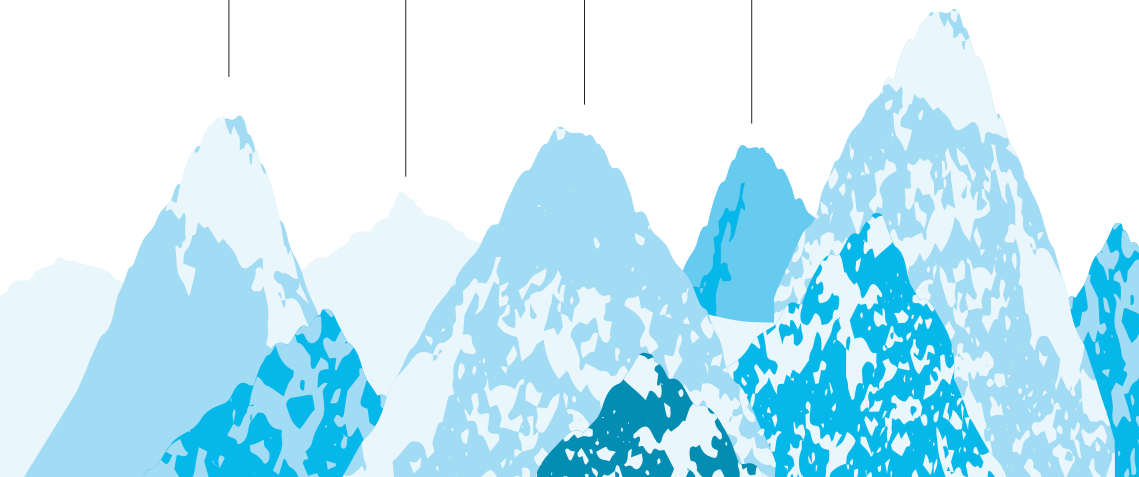
1. LA VIDA ES UNA  
**OPORTUNIDAD**,  
APROVÉCHALA, 17

2. LA VIDA  
ES **AMOR**,  
DISFRÚTALO, 41

3. LA VIDA  
ES **DOLOR**,  
ABRÁZALO, 67

4. LA VIDA ES  
UN **RETO**,  
AFRÓNTALO, 97

5. LA VIDA ES  
UN **HIMNO**,  
CÁNTALO, 117



Decálogo de vida, 249  
Agradecimientos, 251  
Índice general, 253

6. LA VIDA SON  
**LOS DEMÁS**,  
ÁMALOS, 131

8. LA VIDA  
ES **FRACASO**, NO  
TE DETENGAS, 183

10. LA VIDA  
ES **VIDA**,  
DEFIÉNDELA, 223

7. LA VIDA ES  
UN **MISTERIO**:  
DESVÉLALO, 163

9. LA VIDA ES UN  
**SUEÑO**, HAZLO  
REALIDAD, 205



1.

LA VIDA ES UNA  
**OPORTUNIDAD,**  
APROVÉCHALA



*La vida es el diez por ciento lo que nos sucede  
y el noventa por ciento cómo reaccionamos.*

ANÓNIMO

## OPORTUNIDAD ES UNA DE MIS PALABRAS FAVORITAS. La vida me ha dado unas cuantas.

La primera, quizá, cuando tan solo tenía doce años. Mi destino era morir. Como el de tantas personas que cayeron en manos de una banda terrorista que empezó a asesinar en los años sesenta y que estuvo extorsionando, amenazando, manipulando, hiriendo, mutilando y asesinando a miles de personas hasta el 5 de mayo de 2018, cuando decidió por fin llegar al final del capítulo más terroríficamente largo, despiadado y sangriento de la historia de España. Se creían héroes liberadores y acabaron condenando a miles de familias a vivir desmembradas. Se equivocaron. Esparcieron un dolor tan absurdo y gratuito como inhumano y eterno.

Jamás olvidaremos lo inolvidable, a pesar del perdón, que fue la clave para no contagiarnos de su odio.

Mi madre y yo fuimos también objetivo de la banda criminal por el simple hecho de pertenecer al país del que ellos renegaban. Ella, mi madre, se dedicaba a hacer documentos de identidad y pasaportes en el madrileño barrio de Aluche, y tuvimos la fortuna de salir vivas por un error. Un grandioso error.

Salir con vida de un coche bomba no es algo que suela ocurrir, pero los terroristas habían puesto otro coche bomba a doscientos metros del nuestro que explotó un poco antes asesinando al teniente Francisco Carballar. Nunca le olvido, con tan solo cuarenta y siete años, perdió su vida y dejó a cinco niños pequeños sin padre. Crueldad tremenda. Nosotras tuvimos más suerte, los sanitarios llegaron enseguida y evitaron nuestro trágico final.



Mi madre tenía cuarenta años. Los mismos que tengo yo ahora. Esta perspectiva me da vértigo, sin duda. Y así la encontraron tras la explosión: en la carretera ensangrentada sin un brazo y una pierna. Había salido despedida de su propio coche al explotar la bomba lapa que habían colocado los terroristas en nuestro automóvil mientras dormíamos. Se la llevaron al hospital más cercano, parecía la única superviviente.

Al otro lado del coche aún humeante, yacía mi cuerpo boca abajo, sin piernas, sin tres dedos y aparentemente sin vida. Alguien me dio la vuelta y detectó un débil pulso. Me trasladaron a otro hospital donde los médicos cambiaron mi destino y me dieron la gran oportunidad de, quizá, resucitar.

Muchos no saben lo que es el terrorismo, ojalá no tengan que saberlo nunca, pero sufren sus terroríficas consecuencias: que su árbol genealógico quede mutilado, mermado mucho antes de tiempo, que no puedan subirse en las rodillas de su abuelo y escuchar sus cuentos e historietas, porque un joven exaltado, radical, despiadado, inhumano, decidió quitarle de en medio.

Siempre aposté por la verdad frente a la manipulación, la memoria frente al silencio, la solidaridad frente a la indiferencia, la justicia frente a la impunidad y el amor y la cooperación frente a todo tipo de violencia.

Es muy injusto y peligroso que el terrorismo y su mella en España no aparezca en los libros de historia, porque quien no conoce toda su historia tiende a repetirla.

Pero este libro no trata de enfrentamientos, traiciones o intereses basados más en la ambición del poder que en el bien común, sino que es un libro de amor, que es lo que finalmente vence, que tiene como principal objetivo empoderar a quien lo lea para contribuir a su propia felicidad, ya que influirá de manera directa en el bienestar de toda la sociedad.

Por eso os puedo confirmar que fue allá por el año 1991, el que bautizamos como «de la suerte», porque era capicúa, cuando tuve la oportunidad de volver a nacer.

De aquella tragedia la vida me regaló un sinfín de cosas buenas, sobre todo la gran oportunidad de conocer a personas maravillosas.

Desde el personal sanitario, al que estaré eternamente agradecida por su cariño y cuidados, hasta las personas anónimas que me visitaban en el hospital durante aquellos casi siete meses que permanecí ingresada. No dejaban de repetirme la afirmación que se convirtió en un impulso, un resorte para no dejar de avanzar y estar agradecidas: «¡Ánimo, no estáis solas!». También pasaron por aquel hospital personas relevantes del mundo del deporte, el arte, la cultura, cantantes, actores, periodistas...

Tuvimos la oportunidad de viajar por muchos países después e incluso de ser recibidas en la Casa Blanca, y conocer, al recoger un premio de sus manos, a la mismísima princesa de Gales Lady Di.

Toda esta maravillosa y sorpresiva andadura está reunida en mi primer libro *Saber que se puede*, pero ahora que han pasado los años, me he dado cuenta de que he vivido otros muchos renaceres.

Nadie está exento de vivir una desgracia. Dicen las estadísticas que vamos a sufrir de media dos o tres acontecimientos traumáticos a lo largo de nuestra vida.

Y tras los momentos de incredulidad e incertidumbre, aparece la oportunidad. Especialmente porque el ser humano, por naturaleza, tiene un resorte de supervivencia que ante desgracias que pueden parecer insalvables, desarrolla comportamientos ejemplares para no quedarse estancado en ese insoportable dolor, y salir airoso de lo que *a priori* parece irreversible.

La resiliencia es la capacidad que todos tenemos (¡todos!) para mantenernos inquebrantables frente al infortunio o la desgracia.

Existen tres claves para que la resiliencia cumpla su papel:

- 1. Aceptar todo aquello que no podemos cambiar.**
- 2. Adaptarse a lo que hay, a lo que tenemos delante, con el fin de seguir apostando por una vida feliz.**
- 3. Tener en cuenta que una actitud positiva es un factor multiplicador: la negativa nos hunde, pero la positiva nos potencia.**

En nuestra mano está transformar la percepción de una carga, angustia, ansiedad, amenaza... Es un reto o desafío, es decir: una oportunidad.

Desde entonces, desde que viví aquello, no he dejado de ir a hospitales a visitar a personas que han pasado por lo mismo que nosotras a consecuencia de un accidente de tráfico, una enfermedad o una tragedia. Les hablo de la cantidad de ventajas que tenemos los amputados y las oportunidades que aparecen si nos enfocamos hacia ellas, con mucho sentido del humor, que es el que nunca ha de faltar, pero menos en una situación como esta, incluso hay quien me dice: «Oyéndote, idan ganas de cortarse una pierna!».

Ante cualquier dificultad, hemos de aprender a ver solo lo positivo, lo que sí podemos hacer y la cantidad de oportunidades que se abren ante nosotros. Les hablo de los deportes que se pueden practicar y de lo importante que resulta un buen encaje que no duela, todo lo demás está en nuestra mano.

Es cierto que la genética puede llegar a influir hasta un cuarenta por ciento en nuestra conducta, pero la capacidad de resurgir y encontrar oportunidades tras cualquier situación está en nuestro cerebro, que, como el cuerpo, también se entrena.

Es bueno aprender esto a los doce años y de una forma tan abrupta y tremebunda, pero, pese a que mi padre no paraba de repetir: «Después de esto, ya nada malo podrá ocurrirte. Has vivido de golpe todo el dolor que el ser humano puede soportar a lo largo de toda una vida», lo cierto es que se equivocaba. Vaya si se equivocaba...

En 2008 sufrí una grave caída practicando esquí adaptado, deporte en el que llevo catorce años compitiendo, la que me dio la oportunidad de confiar de nuevo en los médicos y valorar la salud como lo único vital. Me tomé aquel contratiempo como si la vida me hubiera preguntado cuánto deseaba seguir compitiendo y decidí afrontar con más determinación e ilusión cada entrenamiento. Los logros más potentes y las medallas llegaron después de aquella caída.

Ya dos años antes, en 2006, tuve que aprender a enfrentarme a una infección que pareció no tener fin. La sobrellevé a lo largo de cuatro años

de visitas hospitalarias y farmacología que me dieron de nuevo la oportunidad de conocer a muchísimas personas lidiando sus propias batallas contra la enfermedad y de priorizar ante todo la ausencia de dolor.

Tuve la oportunidad de renacer el día que fui madre, pero esta maravillosa aventura os la contaré en el último capítulo.

Otra gran oportunidad es la que hemos vivido todos como comunidad, al tener que enfrentarnos a la crisis sanitaria que desató el virus COVID-19. Significó un cambio a todos los niveles. Cambio de vida, de estructura y de paradigma. Y como todo cambio, nos dio la oportunidad de elegir entre esos dos caminos que me propuso mi madre cuando era solo una niña: lamentarte y maldecir a los responsables (en aquel caso de un atentado), o decidir, con valentía y optimismo, que nuestra vida empezaba de nuevo.

Parece una casualidad o parte del destino, pero a pocos meses de entregar mi primer manuscrito de *Saber que se puede* ocurrió el atentado más sangriento y terrible que se ha vivido en Europa: el 11-M. En esa ocasión tuve que reordenar el texto y dar a este acontecimiento y a todo lo que ocurrió después (acompañamiento a los familiares de los fallecidos en la morgue improvisada de IFEMA, visitas a los hospitales para dar ánimos a los amputados y demás heridos, manifestaciones, homenajes...) el lugar que merecían en un libro que por encima de todo quería transmitir esperanza. Es decir, ocurrió para mí lo más desesperanzador, la realidad nos ponía en una situación muy complicada y me obligaba a que mis argumentos fueran aún más poderosos y rotundos para lograr ser útiles.

Dieciséis años después, embarcada en este libro, sucede algo aún más desesperanzador que aquella tragedia por la cantidad de vidas que se ha cobrado y por lo difícil que resultó frenar sus efectos más macabros: la epidemia del coronavirus.

Y de nuevo IFEMA, en Madrid, el epicentro de la pandemia en España, juega un importante papel: se convierte en albergue de emergencia para personas sin hogar y en hospital de campaña ante la falta de camas en los centros sanitarios desbordados de personas contagiadas del COVID-19.

## RECOGIMIENTO VERSUS AISLAMIENTO

Dicen que no salir de casa reduce la ansiedad e ilumina la mente. Nuestras células, nuestros órganos, nuestro cuerpo, en definitiva, precisan descanso para repararse. Es importante entender que parar también es necesario, significa contribuir a nuestra buena salud.

Lo que jamás imaginamos es que ese parón se nos iba a imponer a todos por igual, de una forma tan contundente, sin previo aviso ni posibilidad de asimilación y durante un tiempo que se hizo eterno. De nuevo la casualidad quiso que esto se propusiera también un 11-M.

El 11 de marzo de 2020 el mundo volvió a detenerse, esta vez no por terrorismo, sino, como ya vaticinó Bill Gates en 2015, por una epidemia capaz de someter el planeta y las voluntades de sus habitantes: «Un virus muy infeccioso que podía matar incluso más que una guerra».

Como Gates presagió, no estábamos preparados para enfrentarnos a una pandemia. Según dijo, con el ébola tuvimos mucha suerte porque no se propagaba por el aire, los servicios sanitarios supieron erradicarlo de forma eficaz y no llegó a zonas urbanas.

Por desgracia, un gran porcentaje de los contagiados por coronavirus son asintomáticos y han sido los transmisores, sin saberlo, de un virus que para cierto segmento de la sociedad resulta letal.

Al principio decidimos tomarlo de la forma más positiva: cambiando la forma de ver el encierro como un momento de parar, reflexionar y conectarnos con nosotros mismos, ya que, más que la realidad, influye en nuestras emociones la forma en la que vemos esa realidad y la actitud con la que la afrontamos.

Sin embargo, las noticias que recibíamos, cada vez más terroríficas, relataban la letalidad de una enfermedad despiadada que alcanzaba directamente nuestras casas provocando mucho dolor e impotencia, especialmente cuando tocaba de cerca, como nos ha pasado a tantos.

Una sensación apocalíptica nos invadió sin remedio y el desconcierto dejó paso al desánimo. Tuve que repetirme muchas veces la frase que tanto me ayuda en momentos difíciles: la única derrota es el desaliento.

Así que no quedaba alternativa: había que poner freno a la tristeza, que solo consigue que nos sintamos derrotados antes incluso de poder hacer algo. Claro que, en una situación de estricto aislamiento, poco espacio de maniobra tenemos y sí un gran peligro al alcance de todos: contagiarnos del pánico del que se fueron contaminando ciudadanos, países, continentes...

El pánico es cómplice de la enfermedad: nuestras defensas caen cuando nuestra mente se debilita. La alimentación sana es fundamental, pero también el contacto con la naturaleza (del que nos vimos privados por el confinamiento impuesto) para mantener el equilibrio y la fortaleza mental.

Además de las medidas sanitarias recomendadas —cuidarnos y protegernos quedándonos en casa—, fue fundamental adueñarnos de nuestra mente antes de que lo hiciera ella de esas fuerzas que ya empezaban a flaquear. Había que decirse una y otra vez: seamos positivos para no enfermar.

### Consejos para un confinamiento que valen siempre

- 1. Mantener la mente activa: leer, escribir, dedicar tiempo a nuestro bienestar...** Para quienes estén solos, este punto cobra muchísima más importancia.
- 2. Establecer rutinas:** con niños es fundamental hacer lo mismo que cuando iban al colegio (horarios de tareas *online*, recreo, comidas, baños y cuentos a la misma hora que antes de la novedosa situación).
- 3. Sociabilidad:** es importantísimo seguir conservando el contacto con los seres queridos, sobre todo con los mayores: contagiémosles alegría y emociones positivas que les mantengan inmunes a cualquier virus.
- 4. Evitar los conflictos.**

- 5. Mantener el cuerpo activo: estiramientos, ejercicios sencillos y una correcta respiración nos ayudan a sentirnos mejor.**
- 6. La gratitud y el sentido del humor son lo que hace que cualquier situación sea más llevadera.**

Fue el momento de disfrutar de mis hijos, a los que veía menos de lo deseado. No obstante, resultó necesario imponer rutinas y límites para que esa convivencia de veinticuatro horas al día y siete días a la semana no acabara convirtiéndose en un verdadero caos. Hubo momentos de mucho estrés y agotamiento, porque compaginar trabajo, crianza, la educación *online* de los niños resultó un auténtico desafío, pero también una experiencia única para comunicarnos más y compartir experiencias que no hubieran sido posibles de otra manera.

Como tantos, aproveché para cuidarme, hacer pilates, meditar todo lo que pude e intentar alimentarme mejor. Hasta los más analógicos tuvimos que volvernos digitales, es la parte positiva de estas situaciones: la necesidad obliga. Y obligó.

Como el poder de las palabras no tiene límites comencé por cambiar el nombre de «confinamiento», que tiene connotaciones menos positivas, por una etapa «de recogimiento», que sin duda es mucho más esperanzador y alude a un estado elegido en libertad. Se relaciona con una actitud proactiva frente a otra victimista provocada por el malestar de sentirse confinado involuntariamente.

Esta crisis sanitaria hizo saltar por los aires muchas cosas, en especial los frágiles cimientos de los radicalismos (racismos, nacionalismos...), ya que no diferencia países, clases o ideologías y nos obliga a actuar como un solo mundo globalizado.

Nos tocó vivir con restricciones, modificar costumbres, prescindir de lo que nunca habíamos pensado tener que prescindir, pero salimos fortalecidos como sociedad universal.

El gran cambio estructural, como apunta mi amigo el psicólogo Javier Urra, lo hemos vivido socialmente. En todo el planeta los grandes mensajes que nos dejó esta pandemia son:

- La importancia de los abuelos en nuestras vidas.
- Lo vital que es establecer acuerdos dentro de la pareja para una convivencia sana.
- Lo esencial de la escuela. «¡Benditos profesores!», repetí más de una vez.
- El encuentro de las familias. Lo importante que es un hogar equilibrado.
- La importancia de la conciliación familiar y laboral.
- Todo lo que tenemos puede desvanecerse en un segundo, pero no pasa nada. La vida sigue y nos vuelve a dar una oportunidad.
- Ser consciente de todo lo que nos sobra: el desapego como filosofía de vida.
- El individualismo no es una buena opción.
- Valorar sonrisas, besos y abrazos como la mejor medicina.
- Buscar y valorar tiempo para comunicarnos con amor y comprensión.
- Tiempo para respirar y, además, el aire es más puro porque no está tan contaminado (tanto esfuerzo en cumbres y decisiones acerca del cambio climático y tuvo que venir una epidemia para purificar el aire que respiramos).
- Recuperar esos momentos para aprender lo que verdaderamente es importante.
- Tiempo de sacrificarnos por los que no conocemos: aislamiento porque, como nos decían, «la vacuna eres tú».
- La mejor solución es la unión entre nosotros.
- Vivir cobra aún más sentido.



Mención especial merece el esfuerzo de todas las personas que sostienen nuestro sistema sanitario que, aunque se vio desbordado, se convirtió en nuestra esperanza gracias a su infatigable trabajo.

Se revela de nuevo que, en una situación adversa, como lo fue en aquel terrorífico 11-M de 2004, existe un denominador común: la ayuda mutua entre los seres humanos es la base de nuestra existencia.

Esto, que supone un antes y un después en la vida de cualquiera de nosotros, fue un punto de inflexión común, con todo lo que nos dejó la pandemia, un inmenso dolor y una única alternativa: renacer.

## **RENACER: LA GRAN OPORTUNIDAD**

¿Has tenido alguna vez la sensación de no tener otra opción que renacer?

Yo ya perdí la cuenta de la multitud de renaceres experimentados en mis cuarenta años de vida. A veces son debidos al azar, otros por una tragedia, un cambio abrupto en la vida; pero, en su mayoría, los cambios son elegidos por nuestras acciones, pensamientos y decisiones. Sí, quizá no somos conscientes, pero ese renacer es algo que, probablemente de forma inconsciente, estábamos pidiendo a gritos.

Cuando entiendes que eres responsable, quizá no de lo que ocurre, pero sí de lo que haces con lo que ocurre; cuando sabes que tus sentimientos están íntimamente relacionados con lo que piensas, empiezas a sentirte más capaz de gestionarte y, por tanto, menos vulnerable.

Cuando empiezas a cerciorarte de que solo tú tienes las riendas de tu propia vida y a saber que nada ni nadie puede hacerte sufrir si tú no quieres, es cuando entiendes que tiene sentido todo eso por lo que has tenido que pasar y, como consecuencia, de pronto pierdes gran parte de tus miedos y te sientes más fuerte, más capacitado para desafiar al mundo y para afrontar lo que te pueda suceder.

Es como si dejaras de ser víctima y, al hacerte corresponsable de las cosas que ocurren, las pudieras gestionar en el mejor sentido.

En mi caso, tuve la suerte de volver a nacer con doce años. Ese fue mi primer renacer y fue una verdadera fortuna tener la oportunidad de experimentarlo tan pronto, porque cuanto antes vivamos despiertos y conscientes del gran regalo que es vivir, muchísimo mejor.

Es como una sobredosis de realidad que te hace pegarte a la vida con los cinco sentidos y no querer separarte nunca más de ella, ni de ese agradecimiento constante al haber constatado tu fragilidad y lo efímero de nuestra existencia.

Además, es en la adolescencia cuando todo se vive en plena ebullición y hasta dramatismo, cuando estamos demasiado pendientes de cómo somos percibidos por los demás, de tener un buen aspecto para, en definitiva, ser aceptado por la sociedad. Por eso, cualquier contratiempo, sumado a los cambios hormonales, se convierte en una gran tragedia, en esa frase que a todos nos sonará de «lo peor que me podía pasar».

Cuando de verdad te ocurre algo mucho más grave que cualquier tropiezo cotidiano propio del día a día, muchas veces derivado de vivir mirando al limbo de lo que gira alrededor de nuestro ombligo, y solo ahí, como fue mi caso, te das cuenta de lo «a ciegas» que solemos vivir, y empiezas a relativizar todo y a dejar de sufrir por lo que no merece la pena, por lo que no deja de ser algo anecdótico o pequeños desafíos de la vida, del propio crecimiento.

Cuando llegas a ese punto sientes que nada merece ese sufrimiento, que es inútil, y dejas de sufrir. Así, simple y llanamente. Es una llave mágica.

He podido comprobar a través de personas que transformaron sus debilidades en fortalezas, que la capacidad de adaptación del ser humano es ilimitada, que se puede producir a cualquier edad y ante cualquier circunstancia. Quizá de todas las experiencias que he vivido, lo que más me sigue conmoviendo son los testimonios de las víctimas del terrorismo cuando afirman: «Han matado a mi marido, a mi hijo o a mi hermano, pero no van a conseguir matarme a mí en vida».

Yo tengo un pequeño truco que hasta ahora me ha servido y es pensar que detrás de cada caída, de cada desafío, siempre hay crecimiento. A veces se gana, pero la mayoría se aprende.

Pensad una cosa: cuánto tiempo se nos va en la vida sufriendo por cosas que creemos que van a pasar y solo por visualizarlas, solo por el hecho de ponernos en la situación de creer que van a ocurrir, nos generan sufrimiento.

Hay que procurar ganar esta partida a nuestra mente. No sufrir por las cosas más que cuando de verdad se produzcan. No adelantarnos. Evitemos que la vida sea un sufrimiento constante, porque siempre vamos a encontrar otro problema en el que cobijarnos y focalizar nuestra angustia.

Los efectos del sufrimiento son tan devastadores que uno de los principales aprendizajes de la vida que potencia el crecimiento personal es aprender a no sufrir inútilmente.

Desde la psicología se sabe que el noventa y cinco por ciento de las veces que sufrimos es de forma injustificada.

El problema es que no se nos enseña a canalizar las emociones negativas, que son expresiones naturales de los seres humanos, pero nos inducen a negarlas, silenciarlas, ocultarlas o reprimirlas, y eso hace que se enquisten, y cuando menos lo esperamos, nos da un ataque de ira o de depresión o excesiva preocupación.

La sanación física pasa por las dos grandes virtudes del amor:

- El perdón (también a nosotros mismos).
- La gratitud.

¿Y cuál es la clave de una vida serena y exitosa? Saber que cada día es una nueva oportunidad para mejorar.

Lo principal es vivir el presente, para vivir en paz y porque es el más productivo y maravilloso regalo disfrutar el aquí y el ahora.

Te recomiendo un ejercicio muy útil: escribe en una hoja o en tu móvil tus cualidades, fortalezas, virtudes... y enfócate a partir de ahora en ellas. **Siempre.**

## KINDFULNESS

Ser amable, además de abrirme muchas puertas, mejora cada día mi calidad de vida. Algo tan simple como hacer la compra con una sonrisa, tener un gesto bondadoso con quien ni siquiera conozco. Y ni os cuento con la gente con la que convivís o trabajáis. Para mí es una cuestión mayor, un principio básico de mi vida, que me ha traído muchas cosas buenas.

Nunca es tarde para tener una mente bondadosa. Nuestro bienestar reside justamente ahí. Lo hemos visto ante grandes catástrofes y problemas médicos que nos conciernen a todos: desear lo mejor a los demás, bendecirles, nos ayuda más de lo que imaginamos. Nos ayuda a sufrir menos y a sentirnos más felices.

Esta ola de empatía y solidaridad la hemos visto también en todas las personas que se volcaron para ayudar a los sanitarios en la crisis que desató el coronavirus. Todos deseábamos la pronta recuperación de los contagiados y que frenase en seco el número de fallecidos.

Siempre pensé que quien hace el bien recibe lo mismo y, aunque a veces no sea así, al menos descansa, porque sabe que hizo lo correcto. Escuché muchas veces: eres tan buena que la gente se aprovecha de ti. Y yo pienso: allá ellos, serán ellos quienes no descansarán. Tomar por tonto a quien actúa con bondad contribuye a que se extienda la maldad y predomine la picaresca.

Hay estudios y testimonios que me dan la razón: el monje y maestro de budismo tibetano de Nepal, Chökyi Nyima Rinpoche, en su libro *Sadness, Love, Openness: The Buddhist Path of Joy*, afirma que la bondad es la base de la felicidad y de la salud. Chökyi enseña *kindfulness*: la bondad plena como la base de todo, pero ¡primero la calma!, porque sin calma no hay claridad mental ni bondad. Según él, los tres grandes males que acechan a todo el mundo son:

1. No apreciar lo que tienes.
2. Llevarte mal con otro.
3. Envidiar el éxito del prójimo.

Pues todos esos males se dejan atrás con la bondad.

En una de las cosas que considero primordial, que son las relaciones con los demás, hay una máxima que ahorra mucho sufrimiento inútil y nos anima a caminar por la senda de la bondad: «NO JUZGUES, BENDICE».

La humildad es necesaria para saber que nadie es más que nadie, pero también para vivir cada instante como un glorioso regalo, a veces tan apreciado como inmerecido.

Y sí, por fin sabemos que la bondad es el punto más elevado de la inteligencia, el único signo de superioridad humana que existe.

El *kindfulness* ayuda a la empatía, la compasión, la amistad. Todo aquello que construye la sociabilidad, que resulta básica para tener una importante red que nos contenga si nos caemos, la red social de verdad, sin tecnología de por medio, es uno de los principales termómetros de la calidad de vida y, por tanto, de la felicidad.

El altruismo es también poderoso, su revolución silenciosa es la que puede cambiarnos la vida y enseñarnos a ser felices desde el corazón, porque la cooperación mejora la vida y cuando eres amable, benévolo, altruista, se activan las partes del cerebro que mejor nos hacen sentir, así que ¡activémoslas!

## LA VÍA DEL APRENDIZAJE

Es curioso cómo un camino te lleva a otro y, a veces sin darte cuenta, te va abriendo paso a distintas oportunidades y así se va construyendo tu vida.

Recuerdo que yo quería estudiar derecho, porque en esa época había aún muchos atentados y quería trabajar por la paz. Recogíamos firmas para endurecer las penas y pensaba que siendo juez lograría que se cumplieran las condenas.

En la entrevista que me hicieron para entrar en la universidad, la persona que nos orientaba me habló de la fuerza que tenían en este sentido los medios de comunicación... Y así fue como di el primer giro e hice la primera de mis tres carreras: Comunicación Audiovisual.

Después empecé a trabajar con la conocida periodista Nieves Herrero en una sección en la que tratábamos sobre la relación entre padres e hijos, las diferencias generacionales, y fue cuando decidí estudiar Psicología, porque todo lo que rodea a la mente me atraía cada día más.

Al año siguiente comencé la carrera de Humanidades. Fue una etapa muy dura: las mañanas las pasaba en la Universidad Europea y por las tardes me iba a la Complutense. Gracias a mi coche adaptado, apenas perdía tiempo en los desplazamientos, aunque sí recuerdo sacrificar la hora de comer más de un día porque me apasionaban todas las asignaturas.

Humanidades está también muy ligada al ser humano, a su resiliencia, al amor por saber, por los países y por lo multicultural. Una pasión que, lejos de disiparse, ha crecido cada día con más intensidad y curiosidad. De hecho, tener la gran oportunidad de viajar ha sido el mejor tiempo invertido y, aparte de tocar y abrazar a mis seres queridos, fue lo que más eché de menos en los tiempos de confinamiento.

Dediqué, entre unas cosas y otras, diez años a estudiar, mientras también trabajaba y me dedicaba a otras ocupaciones, pero cada paso que daba me proporcionaba grandes oportunidades de aprender, de formarme, de averiguar cuál era el camino que quería seguir con la capacidad de aprovechar cada minuto allá donde estuviera.

Ahora tenemos al alcance de nuestra mano otra gran oportunidad que no podemos pasar por alto: las nuevas tecnologías son a veces peligrosas y hay que saber manejarlas, pero tienen un potencial mayúsculo para nuestra formación y eso lo pudimos experimentar en carne propia durante el tiempo que estuvimos al resguardo del COVID-19 en casa.

Hay una democratización de la cultura gracias a internet que hace posible aprender muchísimas cosas que en otros momentos hubiera sido imposible. Ahora somos capaces de hacer magia en la cocina, montar vídeos, desarrollar cualquier habilidad, además de todo tipo de tutoriales que ponen a nuestro alcance una formación impensable en otra época. ¡Seamos listos y aprovechémoslo! Pero con control y conciencia, ya que, en particular las redes sociales están diseñadas para atraparnos durante horas sin apenas darnos cuenta.

## EL PODER DE RELATIVIZAR

Tuve que aprender muy pronto a relativizar. Hay personas que necesitan toda una vida, pero una vez que aprendes que no todo es tan importante como pensabas, o que los planes se truncan, y no pasa nada, resulta un gran as en nuestra manga para enfrentarnos al mundo.

A los doce años aprendí que muchas veces perder es ganar. Qué fácil y qué difícil.

A la vuelta de ese aprendizaje me esperaba la llave maestra de todo; de nuevo mi madre me dio la clave: «Hija, no merece la pena sufrir por lo que ya no podemos cambiar. Podías no estar aquí. Hemos de agradecerlo. —Y era verdad—. En ti está darte cuenta y valorarlo o desperdiciar la vida en lamerte las heridas».

Fue un despertar temprano a lo importante, a descubrir que el simple hecho de estar viva, de poder disfrutar de las pequeñas cosas, ya me convertía en una persona afortunada, en vez de lamentarme por lo que no tenía.

Esta perspectiva nos permite vivir en plenitud y no estar siempre anhelando algo, que es la dinámica en la que nos metemos sin ser conscientes en demasiadas ocasiones.

Como decía, hay un cuarenta por ciento de esa capacidad de ver las cosas con positivismo que se hereda, pero el otro sesenta por ciento se trabaja.

Doy las gracias por tener un padre *disfrutón* que vive cada momento con un entusiasmo más propio de la anhelada infancia y una madre también *disfrutona* (adjetivo que siempre antepongo a cualquier otro para no olvidar que vinimos al mundo a disfrutar), tan activa y práctica que me enseñó, como ya os he contado, a relativizar. A no comerme la cabeza y a dejar de darle vueltas a las cosas. Estaré siempre agradecida a los dos, e intento transmitir eso mismo a mis hijos.

Cuando te has salvado de la muerte adquieres una perspectiva muy fuerte de la vida. Es algo común a casi todas las personas que han eludido un destino fatal o que tienen una discapacidad, pero están vivas. Hay una frase que siempre me impacta: «La felicidad se la debo

al volver a nacer. A la segunda oportunidad que me ha dado la vida». Es esa sensación de que hasta entonces vivías de puntillas, con el piloto automático puesto, cuando una enfermedad te para en seco, empiezas a ser más práctico, haces que las cosas fluyan y relativizas todo aquello que te va ocurriendo. Es triste, pero a veces hay que pasarlo mal para poder estar bien.

Cuando pienso en el inmenso poder de relativizar me vienen a la cabeza ejemplos que se han convertido en auténticos iconos de la resiliencia humana.

Uno de los que más me ha sobrecogido es un chico italiano, Davide Morana, al que conocí a través de Instagram, amputado de los cuatro miembros a raíz de una meningitis. Me impresionó muchísimo conocerle y comprobar que lleva a la práctica su lema «arriba la vida» dándonos una lección tremenda. Creo que es enorme la dificultad que conlleva aprender a hacer todo sin manos. También me maravillaron dos personas muy queridas en España que se manejan fenomenal sin brazos: Xavi Torres y Lary León. Tengo la suerte de contar también con su amistad.

Claro que sé lo que es no tener piernas, pero estas personas admirables con tanta energía y alegría, a quienes no se les pone nada por delante, «casualmente» siempre sonriendo, llegan a convencerte de que no hay obstáculos. Puse especial empeño en que mis hijos los conocieran.

Con Davide protagonizaron una anécdota muy graciosa. Quería que vieran a alguien tan excepcional, un verdadero héroe de carne y hueso. Además, tiene un sentido del humor arrollador. Aquel día Davide no paró de jugar con mis hijos y se dejaba que le quitaran un pie, una mano... Yo le miraba asombrada y le decía: «Pero ¿no te da miedo que te rompan algo o lo pongan mal y no poder andar?». Yo soy incapaz, me pone nerviosa que toquen cualquier elemento de las prótesis y, sin querer, lo estropeen. A Davide no le importó en absoluto, no paraba de reírse con ellos. Ojalá todos tuviéramos esa dosis de frescura y tranquilidad frente a la vida, ese poder para relativizar y entender que lo verdaderamente difícil o preocupante ya pasó.



Le seguí de cerca, como todos esos miles y miles de seguidores que nos hemos vuelto adictos a sus palabras, a sus fotos, pero sobre todo a su actitud.

La gran sorpresa fue que aquel chico fuerte, deportista, atlético, divertido, sonriente, que había perdido las cuatro extremidades, volvía a caminar y a tener una vida independiente en un tiempo récord, sin perder la sonrisa y dándonos una gran lección a todos. Con el tiempo fuimos juntos a conocer a otra cuádruple amputada (por una infección de quirófano) para que él pudiese contagiarnos su alegría y su ejemplo.

Tiempo después, cuando se me rompió el tornillo, sentí su energía positiva. Las palabras de Davide me sirvieron mucho en uno de esos momentos difíciles de la vida, cuando estuve un tiempo sin poder ponerme una de mis dos prótesis y sin poder andar. Es en esas etapas de incertidumbre y dolor cuando no hay nada mejor que rodearse de gente auténtica, positiva, práctica y con gran sentido del humor.

También he necesitado los consejos y la ayuda de otro chico amputado, Eugenio Chacón. Perdió las dos piernas en un accidente de tráfico por negligencia de un conductor que adelantó en línea continua y mi amigo, por esquivarlo, se salió de la carretera. Salvó la vida, pero perdió los miembros inferiores. Era tan difícil ponerle dos prótesis que fue de los pioneros en España en probar la oseointegración (la operación que a mí también me cambió la vida) y el espejo en el que mirarme cuando me planteé esta opción.

Podría hablaros de muchas más personas que me han inspirado para relativizar y centrarme en mis puntos fuertes. La mayoría son personas con discapacidad, como el mexicano Jorge Font, un deportista cuya tetraplejía no le impide seguir practicando esquí acuático; sus palabras desataron un irrefrenable torrente de lágrimas por mi rostro: «Cuando te rompes tú, se rompe también quien te quiere. Incluso más que tú. Porque se le rompe el corazón». ¡Cuánto significaron para mí esas palabras!

Hay muchos ángeles en la tierra y muchos mensajes que nos tocan el alma, nos iluminan y nos conducen a la solución de una forma mágica. Vivo abierta a encontrarlos, escucharlos y a que impulsen mi vida si algún día me vuelvo a estancar.

## LA GRAN LECCIÓN

Y luego viene esa parte que es todavía mejor. ¡Atentos! Una de las grandes lecciones de toda mi historia. Yo la aprendí siendo niña y cuando tenía cercana la tragedia. Dejaba atrás mucho sufrimiento y, por supuesto, toda una historia de superación y isuerte! (esa en la que tenemos tanta responsabilidad), pero ¿qué era lo importante? La clave fue descubrir que no importa cómo te vean los demás, lo importante es cómo te veas tú. Pensadlo. Es tan vital este concepto porque es lo que cambia tu mundo.

Lo integré en mi interior y en mi rutina siendo una niña y me ha ahorrado muchísimas preocupaciones y me ha liberado de muchos problemas a los que enfrentarme.

Ahora, a mis cuarenta, parece que ya se tienen superadas este tipo de cuestiones, pero os garantizo que, en plena adolescencia, ser consciente de esta gran afirmación es una suerte infinita porque me di cuenta de que mi aspecto generaba lástima y compasión, algo que siempre rechacé, pero dejó de molestarme en el momento en el que me percaté de que el problema no era mío —yo me veía estupenda, sin piernas, pero con un gran potencial—, sino que era algo de los demás y en eso no me podía ir la vida. Me tenía que importar, solamente, la manera en la que me veía yo. Nada más.

Además, es primordial tener en cuenta que lo que tú ves dentro de ti es lo que irradian, si tú estás insegura, si te ves fea, si estás acomplejada..., eso es lo que vas a proyectar a los demás. Y no porque tengas un problema físico, sino porque en la mayoría de los casos se trata, simplemente, de inseguridad en uno mismo o falta de autoestima. Y esto no me ocurre a mí porque haya sufrido un atentado, mirad a vuestro alrededor e incluso mirad en vuestro interior y pensad en cuántas ocasiones os sentís inseguros sin necesidad.

Lo que nosotros proyectamos es lo que captan los demás de nosotros.

Si estás bien contigo mismo, los demás también lo están. Es la manera en la que eliminas esas grietas por las que pueden entrar las dudas.

El problema es siempre del que piensa en negativo, que era lo que parecían pensar todas esas personas mayores que se me acercaban llorando y tras un buen estrujón de cachetes decían: «Pobrecita, con lo guapa que es». Que siempre me pregunté, por otra parte, ¿y qué pasaría si no hubiera sido medianamente agraciada? ¿Me lo hubiera merecido? Bromas aparte, aprovecho para decir al mundo que hay ciertas afirmaciones que, por mucho que nos las hayan repetido desde el principio de los tiempos, nos las podríamos ahorrar, porque estar en una silla de ruedas, ser invidente o tener cualquier tipo de discapacidad no es el fin del mundo, ni mucho menos ha de despertar lástima o compasión en el resto de la sociedad.

Es probable que esa persona con alguna discapacidad tenga más herramientas para disfrutar de una vida plena y feliz que los que no tienen que saltar ninguna de las barreras mencionadas, porque el propio hecho de tener que vencer barreras físicas hace que las psicológicas, las verdaderamente limitantes, desaparezcan, porque ibas-tante tenemos con superar las primeras!

Cuando por fin decides que tu vida es tuya, y que tienes una preciosa oportunidad para aprovecharla y ser feliz, concluyes que no vas a permitir que los demás tengan más influencia sobre ti que tus propias opiniones. Porque ha llegado la hora de vivir la vida que quieres, que es por lo que has venido al mundo. Y el primer paso es aceptar que eres lo que eres. Es algo básico para empezar a florecer.

Aquel primer renacer necesitó de un gran afán de superación, pero tengo que reconocer que fue un «poder» inconsciente, quizá impulsado por esa resiliencia que los niños traen de serie, pero que vamos perdiendo a medida que nos vamos llenando de prejuicios y falsas creencias y nuestros esquemas mentales se vuelven cada vez más rígidos e inmutables, para nuestra desgracia.

Esa capacidad de adaptación de los niños es mágica, hemos de imitarla por muchos años que vayamos cumpliendo, porque de adulto todo cuesta más, y principalmente asimilar los cambios. Dejemos salir a nuestro niño interior.

El paso del tiempo debe ir dejándonos aprendizajes y uno de los más importantes que yo he tenido y que sigue guiando mi día a día es que todo lo que ocurre, todo lo que vemos a nuestro alrededor es el reflejo de lo que pensamos y sentimos.

¿Os dais cuenta de lo poderosos que eso nos hace? Nosotros somos capaces de proyectar en otras personas de nuestro entorno todo lo que habita en nuestro interior. De esta forma, una persona puede ver alegría y diversión en el mismo lugar en el que otra solo ve amargura y aburrimiento. Fijaos entonces si somos capaces de transformar nuestra realidad, porque el mundo es como tú lo ves.

Aunque las circunstancias no sean las más adecuadas, que está claro que no siempre lo son, si conseguimos cambiar la perspectiva, encontraremos más salidas y soluciones que problemas.

No podemos perder de vista que lo que nos frena es el miedo. El estado emocional que crea el miedo es el más limitante y produce una vibración muy negativa.

Sentirte feliz solo depende de ti, y cuanto más feliz te sientas, menos lugar dejarás a los miedos y las inseguridades y más felicidad obtendrás. Y viceversa, lamentablemente. Por eso hay que salir de esa espiral negativa en el caso de haber entrado en ella.

Esa es la otra gran oportunidad que la vida nos da: desaprender lo que nos frena, nos atemoriza, nos limita, para aprender lo que nos empuja, nos alienta y nos empodera.