

NATALIA SANCHIDRIÁN

Prueba de fe

¿Hasta dónde serías capaz de llegar
para conseguir lo que de verdad quieres?



Prueba de fe

¿Hasta dónde serías capaz de llegar para conseguir lo que de verdad quieres?

NATALIA SANCHIDRIÁN

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

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

© Natalia Sanchidrián, 2022
© Editorial Planeta, S. A., 2022
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Iconografía: Grupo Planeta

© Maquetación: © The Social Vim Collective
© de las ilustraciones del interior, © Shutterstock — Vlue, © Shutterstock — Jorm S; © Shutterstock — pantid123

Primera edición: junio de 2022
Depósito legal: B. 8.526-2022
ISBN: 978-84-08-25889-6
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Romanyà Valls
Printed in Spain – Impreso en España



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

Índice

CONECTAR ES CRECER	11
PRÓLOGO, POR IRENE LÓPEZ ASSOR	17
INTRODUCCIÓN	23

PARTE I

UN PIE EN LA OSCURIDAD Y OTRO EN LA LUZ

Cada momento es una oportunidad para decidir	39
La necesidad no es debilidad	57
Cómo te ven y cómo te ves son cosas diferentes	71

PARTE II

UNA PEQUEÑA PALABRA DE GRAN PODER: FE

Que no creas en algo no niega su existencia	85
La fe se encuentra en los lugares más inesperados	95
Un aspecto esencial en mi vida: la fe	111

PARTE III

MIENTRAS OTROS COMPITEN, YO COMPARTO

El miedo nos hace egoístas; el amor, altruistas	137
Ejemplos que enamoran	151
Ilumina los rincones más oscuros de tu mundo	179

EPÍLOGO. PRUEBA DE FE: EL FINAL	197
BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	201

1

CADA MOMENTO ES UNA OPORTUNIDAD PARA DECIDIR

*Estoy tranquilo, porque mi madre es feliz de que yo esté
donde tengo que estar, haciendo lo que tengo que hacer.*

DANIEL MINIMALIA

**MÚSICO, COMPOSITOR Y GANADOR DE UN GRAMMY LATINO
AL MEJOR ÁLBUM INSTRUMENTAL 2020.**

La vida nunca dura lo suficiente

El 8 de marzo del año 2020, cuando todavía no éramos conscientes del alcance del virus de la COVID-19, Daniel nos regalaba su mejor concierto. Mientras él estaba subido al escenario, su madre se debatía entre la vida y la muerte.

Aquel día supuso un antes y un después para mucha gente, no solo para él y para mí. Nos demostró a todos los presentes que, a

pesar del momento que podamos estar viviendo, el ser humano puede decidir dejar ir todo aquello que no es posible cambiar e intentar guardar toda su fuerza y su energía para aquello que le permita hacer sentir algo mejor. Por supuesto que cada persona gestiona su vida de la mejor manera que puede, o que sabe, pero a veces la vida nos muestra ejemplos a través de experiencias, personas o momentos que nos invitan a abrirnos y a elegir una opción diferente de la que normalmente tomaríamos.

Su decisión al principio sorprendió a unos cuantos, incluso a mí misma, que quizá hubiera corrido para estar junto a ella en sus últimos momentos, pero aprendí que, muchas veces, nuestras decisiones son acertadas a pesar de lo que otras personas puedan pensar. Cada uno, en su interior, sabe dónde tiene que estar y lo que tiene que hacer para sentirse tranquilo. Y cuando reconoces esa certeza dentro de tu corazón, no hay palabra ni acción que te haga cambiar de idea. Una vez que tomamos una decisión, por muy difícil que esta sea, comenzamos a sentirnos más tranquilos.

Como dice Daniel, a veces parece que la vida no dura lo suficiente, sobre todo cuando personas a las que amamos se van de nuestro lado, ya sean jóvenes o no tan jóvenes. Y se van dejando muchas cosas todavía por hacer, sueños sin cumplir y, sobre todo, algunas *puertas abiertas* tras su partida.

Para alguien como yo, que se ha cuestionado querer vivir en más ocasiones de las que me gustaría admitir, la muerte siempre ha sido un tema que, por un lado, me producía respeto y, por el otro, provocaba mi interés. ¿Realmente se acaba todo y no hay nada más una vez que cerramos los ojos? ¿O, por el contrario, mi creencia de que somos energía significa que mi alma, mi espíritu, mi esencia, mi consciencia, o como narices queramos llamarlo, continúa existiendo? La verdad es que yo lo tengo claro: prefiero pensar que la vida, de alguna manera, continúa.

DESEO GREER QUE, DE ALGÚN MODO, TODOS
SEGUIMOS CONECTADOS, QUIZÁ EN DIFERENTES
PLANOS. MI CORAZÓN SIENTE QUE PODRÍA SER ASÍ,

Y ESTA POSIBILIDAD ME HACE SENTIR BIEN, ME AYUDA A ENTENDER MEJOR NUESTRO PASO POR ESTE PLANETA LLAMADO TIERRA.

Mi manera de pensar ha cambiado mucho en los últimos años, y desde mi primer libro a este se puede observar cómo la experiencia me ha llevado a modificar mis opiniones tras adquirir nuevos conocimientos y herramientas, al tiempo que he dejado ir otros antiguos, ya que estos libros llevaban escritos muchos años y no siento que ahora piense del mismo modo que en el pasado. Cada día aprendo de un gran número de personas con las que trabajo o colaboro y me fascina comprobar cómo he podido abrirme a diferentes puntos de vista, teorías o estudios que en un principio contrariaban todas mis creencias.

He leído una gran variedad de libros y, al igual que me apasiona la mente humana y su comportamiento, también me interesan temas como los universos paralelos y la posibilidad de la vida tras la muerte. Algunas cosas resuenan más en mi interior o, mejor dicho, se ajustan más a lo que yo considero *lógico o real*... Pero ¿quién soy yo para juzgar lo que otras personas creen o dejan de creer?

El caso es que me he encontrado con muchas personas, algunas de ellas con un prestigio y una carrera irreprochables, que han compartido conmigo cosas sorprendentes; cosas que, si me ciño a un punto de vista empírico, hubiera desechado directamente. Pero valoro a la gente que no rechaza teorías solo porque *no se han probado todavía científicamente*, porque no se ha demostrado si son o no válidas. Y es que la vida me ha mostrado ejemplos de muchas cosas inexplicables, sin sentido aparente, que no por ello dejan de existir o de sentirse. Y en caso de que *todo tenga una explicación lógica*, yo no la he encontrado, no sé vosotros.

Por ejemplo, recuerdo cuando me iban a operar en Reino Unido de los ovarios... Recuerdo perfectamente sentir que algo no iba como debía, era una sensación extraña, y no solo porque habían cambiado al cirujano y el día de la intervención, ya que esto puede ser algo común. Yo sentía que, de verdad, algo no iba a salir bien: ¿tenía miedo o era mi intuición?

Aquella sensación me acompañó durante un par de semanas. Incluso llamé por teléfono a mi padre, diciéndole que sentía que no debía operarme, que a pesar de que aquel quiste era de gran tamaño, sentía que no era un tumor, que no había necesidad de someterme a cirugía... Mi padre me respondió: «Pues no te operes, cancela la intervención». Pero una serie de circunstancias y, sobre todo, de personas a mi alrededor hicieron que, a pesar de que mi fuerte intuición me indicaba lo contrario, tomase la decisión de operarme.

Como narro en mi primer libro, *Volando alto*, al salir de esa operación, el cirujano, tras retirar uno de los aparatos, me cortó el cuello del útero y sin darse cuenta de ello, me dejó recuperándome mientras yo me desangraba. Cuando comencé a recuperar la consciencia, una vez en la habitación, me di cuenta de que algo no iba bien, ya que notaba un dolor que me desgarraba desde mi interior y le susurré a mi madre, con las pocas fuerzas que tenía que sentía, que me moría y que sabía que algo ocurría, sentía que me desangraba... Mi madre retiró la sábana y yo oí un largo pitido antes de desmayarse...

Lo siguiente que recuerdo fue cómo cuatro o cinco personas me estaban reanimando, mientras una doctora intentaba frenar la hemorragia. La imagen era dantesca, por mi posición, por toda la sangre y por el dolor tan grande que sentía.

Pude haber perdido la vida durante aquel doloroso y horrible momento y desde aquel día me prometí que jamás volvería a dar la espalda a un sentimiento tan fuerte, sin importar lo que otras personas pensarán.

Soy feliz porque tomo decisiones

He tardado mucho tiempo en decir basta a todo aquello que no me beneficia. Cada año me proponía mil cosas que luego nunca cumplía. Sentía cómo, cada día que pasaba, mi malestar crecía, al igual que mi inseguridad. No sabía cómo **hacer hueco a lo nuevo**; para ello, primero tenía que **deshacerme de lo viejo**. Tenía que dejar de pensar tanto en lo que quería hacer y, sencillamente,

hacerlo, pero me desanimaba pensando que quizá requeriría mucho esfuerzo o que no podría conseguirlo. Qué pena no saber por entonces lo inspirador que es enfocarse en lo que realmente deseas hacer, que **al poner tu energía en lo que te gusta, poco a poco, dejas atrás lo que no te gusta.**

La vida puede llegar a resultar un juego de supervivencia en el que tenemos que resistir sin abandonar nunca. Pero esto resulta agotador y además irónico, ya que la realidad, la mayoría de las veces, no es tan cruda como la vemos, aunque nos empeñemos en creerlo así. Lo único que de verdad llega a ser *crudo* es la muerte; es la única que puede detenernos y, aunque no queramos aceptarlo, es inevitable. Igualmente, la vida nos ofrece una emocionante oportunidad de encontrar nuestra fuerza interior, nuestra fe, dando un impulso de vitalidad a un mundo (interior y exterior) en el que llevamos mucho tiempo estancados.



Entonces ¿por qué no dar un giro en nuestra vida y enfocarnos en aquello que nos hace sentir vivos y felices?



¿Cuántos años más podrás continuar poniéndote metas sin cumplirlas o propósitos que perderán su fuerza con el paso de los días? Y no hablo del aspecto material, voy más allá de eso. Hablo del compromiso con nosotros mismos. Existe un futuro lleno de grandes expectativas e ideas brillantes. Lo sé porque lo he vivido, y no tenemos que permanecer en ningún lugar, rodeados de miedos, limitaciones y creencias que no nos sirven más que para recordarnos, falsamente, que no podemos avanzar. Si abres la puerta de tu corazón a la esperanza, hay muchas posibilidades de que esta pueda llegar a formar parte de una nueva y maravillosa realidad en tu vida.



A pesar de vivir el momento presente, enfocarme en algo que me apasiona me ayuda a respirar, aun cuando parezca que la situación va a ahogarme.



Cualquier momento puede ser el primer día del resto de tu vida; no esperes a que llegue el próximo lunes, el próximo mes o el próximo año. Estás en tu derecho de decir basta a todo aquello que no te hace sentir libre, a todo lo que no te alimenta sanamente, tanto a nivel físico como emocional. Piensa con valentía en todas las novedades que te esperan, todas las metas y objetivos apasionantes por alcanzar.

¡Todo lo bueno se hace esperar! Pero recuerda que has de comenzar dando un primer paso y que ir despacio, agradeciendo cada cambio, por muy pequeño que sea, puede causar un gran impacto en tu vida a largo plazo. Y, sobre todo, **te habrás superado como persona.**

Olvida lo injusta que puede llegar a ser la vida, eso ya lo sabemos todos y quedarnos estancados en ese pensamiento no ayuda en absoluto. Prueba mejor a **cambiar de actitud** e intenta aceptar aquello que te está sucediendo, sin dejar por ello de enfocarte en el camino que sabes que te puede hacer feliz.

Entiendo que es sencillo tomar decisiones en situaciones fáciles: ir al cine el jueves o el sábado, ponerte una prenda de ropa u otra, qué perfume comprar, qué día casarte...

Estas son **decisiones** sencillas, pero luego están las **difíciles**: divorciarse, alejarse de las personas tóxicas, abandonar un trabajo seguro para cumplir un sueño (sin garantías de poder conseguirlo), etc.

Y, después, están las aún **más difíciles**: operarse aun a riesgo de muerte, desconectar a un ser querido en coma, separarse de un ser amado que toma drogas...

Si somos afortunados, viviremos más momentos en los que tendremos que tomar decisiones fáciles y difíciles, pero pocas veces las muy difíciles.

Con todo, hay ocasiones en las que incluso las decisiones fáciles pueden parecernos muy difíciles. En estos casos, la vida, que es muy curiosa, nos pone a prueba para enseñarnos a ser agradecidos y recordarnos, una vez más, que elegir, tomar decisiones, es algo fundamental.

La decisión de sufrir lo menos posible

Mi mejor amiga de la infancia, Sandra, es alguien que siempre se ha vestido por los pies: la conozco desde que nació y la considero una persona que se apoya en la experiencia. Una persona que sorprende por su gran templanza, ya que ha sido capaz de gestionar situaciones muy difíciles —como la pérdida de su madre cuando era niña— de una manera un tanto peculiar, pero que le funciona. A veces, parece como si no le hubiera ocurrido a ella, pero acepta conscientemente la realidad absoluta de los hechos.

Esto no significa que no lllore o no sienta verdaderamente el dolor que le producen determinadas experiencias; al contrario, lo hace, pero no se apega al sufrimiento. Me parece maravilloso que el ser humano encuentre sus modos y estrategias, de manera inconsciente, para superar momentos críticos, intentando sufrir lo menos posible.

Cuando Sandra se ha visto en alguna situación desagradable, en la que el miedo pudiera controlarla, inmediatamente actúa como si de una película se tratara, es decir, como si otros fueran los protagonistas y les sucediera a ellos. De este modo, ve las cosas desde fuera, no desde dentro. Así, hace que no la afecten más de lo necesario los acontecimientos negativos:

— La manera en la que intento evitar el dolor que ciertos acontecimientos de mi vida pueden causarme o, por lo menos, minimizarlo al máximo es posicionándome para verlo desde otra perspectiva, es decir, pasar de estar den-

tro de esos acontecimientos a ser una mera espectadora y enfrentarlos desde fuera, como si viera una película en la que otros son los protagonistas.

Cuando hay un acontecimiento doloroso en mi vida, digo: «Ya sé cómo me va a hacer sentir esta situación... Tengo dos opciones: sumergirme en el dolor y no ver más allá o, por el contrario, verlo desde fuera y centrarme en aquello que me rodea», de manera que los pensamientos negativos ni siquiera aparezcan en mi mente o, al menos, aparezcan como **pensamientos objetivos**.

Es lo que me sucedió cuando mi perrita y gran compañera estuvo a punto de morir. Fue algo repentino, inesperado. No daba crédito a lo que me estaba sucediendo: había llevado a mi perra a vacunar, como otras veces, y cuando terminaron se cayó al suelo, sufriendo un *shock* anafiláctico, de manera que hubo que ingresarla. Primero tuvieron que reanimarla, traerla de vuelta a la vida, y después esperar a su total recuperación.

Cuando pasó aquello, lo tuve muy claro; me dije a mí misma: «Puedes y debes llorar para desahogarte por la situación y por la tensión del momento».

Y así lo hice, me desahugué durante unos minutos, respiré muy hondo y me preparé para ver todos los acontecimientos desde fuera.

¿A qué me refiero?

Comencé a pensar que yo no podía cambiar aquella situación, por más que lo deseara, ya que no estaba en mi mano. En mi mano estaba hacer que atendieran a mi perra de la mejor manera posible y proporcionarle los cuidados y el cariño que ella merecía. Lo que no se merecía era verme asustada ni amargada ni llorosa ni triste, sino que debía transmitirle la mejor de mis energías positivas y, para ello, qué mejor que pensar que todo iba a salir bien... Y si al final no era así, ella no tenía por qué saberlo ni mucho menos intuirlo por mis actos, gestos o actitud. Quería estar lo más normal posible, dentro de lo que la situación me permitiese, y para conseguirlo sé que no hay espacio posible para pensamientos negativos. De esta ma-

nera, no teniéndolos, tampoco tenía que disimularlos, y así, si la situación se torcía, ninguna de las dos habríamos sufrido más de lo necesario.

Saber que puedo evitar los pensamientos negativos hace que me evada de la situación y la viva con mayor normalidad, produciendo un efecto en los que me rodean que hace que ellos tampoco tengan pensamientos negativos o, al menos, no tan intensos.

Una vez más, me pregunto: **¿por qué nos centramos en algo cuando la solución no depende de nosotros?**

Centrémonos en estar lo mejor posible y así los demás, al vernos a nosotros bien, acabarán sintiéndose también mejor gracias a la energía que proyectamos, que, como todos sabemos, se contagia.

Cada momento es una nueva oportunidad de decidir. Aprender a tomar decisiones que nos hagan sentir mejor parece clave a la hora de evitar sufrimientos incensarios. He de reconocer que yo no tengo la facilidad que tiene Sandra..., pero sigo aprendiendo.

Hacer las paces con el pasado y con uno mismo hará que nos sintamos mejor

Hace unos años, me pasaba la vida preocupada porque mi pasado viniera a por mí. Mis miedos e inseguridades me habían metido en muchos problemas, había cometido muchos errores y me había comportado tan mal en tantos momentos que tenía mucho miedo de *pagarlo todo a la vez*.

Me he pasado mucho tiempo avergonzada de algunos de mis comportamientos y estos no me dejaban ver la cantidad de cualidades que, como persona, también tengo. Me preocupaban todos los fantasmas del pasado y no era consciente de que ellos no

eran mi mayor amenaza, sino mis pensamientos acerca de ellos. He tenido que trabajar mucho esta parte a nivel emocional y he aprendido a responsabilizarme poco a poco de cada uno de estos pensamientos, afrontándolos encontrando las posibles soluciones, ya que en un principio me sobraba una aparente superficialidad y me faltaba mucha reflexión.

Este proceso no se ha producido de la noche a la mañana; al contrario, requiere de mucha paciencia y comprensión hacia uno mismo para aceptar la autocrítica constructiva que nos permite ser mejores personas. Y es que cualquier deuda emocional que tengamos con el pasado hay que resolverla; podremos tardar más o menos, pero si de verdad deseamos estar tranquilos con nosotros mismos, lo mejor es trabajar en ello para poder liberarnos de cualquier peso que nos haya acompañado hasta el momento.

Además, aunque creas que la memoria selectiva te salva de ello, nuestro subconsciente sabe lo que nos hace sentir bien y lo que no. Por esto, creo que es mejor decidir, desde ya, comportarnos de la mejor manera posible, intentar ponernos en los zapatos de las personas que tenemos a nuestro alrededor, mirar por los demás como a ti te gusta que miren por ti y ser responsable de tus acciones, lo que implica dejar de culpar a los otros constantemente por nuestra falta de asertividad y toma de decisiones.



No debemos temer las consecuencias de lo que hayamos hecho en el pasado y no podemos cambiar, pero darle la espalda a la responsabilidad que cada acto trae consigo no nos ayudará en absoluto.



Míralo como si de una inversión emocional se tratara, en la cual una vez que la responsabilidad por nuestra parte aparece, los fantasmas comienzan también a desaparecer.

Moderados hasta en la moderación

Una vez escuché las siguientes palabras: «La ignorancia es tan válida como el conocimiento, ya que la ignorancia, bien entendida, también puede traer paz y tranquilidad a nuestras vidas». Y me enamoraron porque resonaron en mi interior.

A veces pretendemos ir por la vida como si tuviéramos LA Llave de la Felicidad que abre la puerta de todos los corazones del mundo para poder hacerlos felices, cuando muchas veces ni tan siquiera podemos llegar a conseguirlo con nosotros mismos.

En el año 2008, cuando aprendí en Reino Unido técnicas de liberación emocional (EFT, por sus siglas en inglés) me sentía como nunca. Había comenzado a dejar los miedos atrás, a dormir mucho mejor, y mi ansiedad casi había desaparecido.

Hasta ahí, todo perfecto...

El problema surgía cada vez que venía a España, ya que pretendía convencer a todo el mundo de que debían practicar las EFT, puesto que a mí me había funcionado tan bien. Aprender estas técnicas fue una de las mejores decisiones que he tomado en la vida, ya que gracias a ellas hoy puedo gestionar mis emociones de una manera cómoda. Pero ¿era necesario que fuera tan pesada con mi familia y mis amigos? Tanto me apasionaba el tema que nadie de mi alrededor se salvaba de escucharme hablar de ello.

En cuanto interpretaba que alguien pudiera necesitarlo (¡menuña pretensión la mía!), allá que iba, como si el mundo dependiera de ello. Como dice Paula Cabal, psicóloga: «Esas ganas de querer ayudar a todos en la manera en la que quizá a mí no me supieron ayudar en la infancia...». La vida funciona de una manera más sencilla y cuanto más nos complicamos y nos implicamos en cambiar a los demás o intentar que sean más felices o que sufran menos, peor sale todo.

Con el paso del tiempo, sobre todo desde que comencé a publicar mis libros, me hice consciente de muchas cosas, aceptando lo bueno y lo menos bueno de mi persona, y así continuó cada

día, desaprendiendo aquello que había equivocadamente aprendido, porque me he dado cuenta de que no eran principios realmente válidos para mi momento presente, aunque lo fueran en el pasado. Incluso creo que hoy escribo de diferente manera a hace escasamente tres años y posiblemente siga cambiando cuanto más tiempo pase.

Creo que aquella frase, «la ignorancia es tan válida como el conocimiento», resonó en mi interior porque me hizo sentir que, efectivamente, a veces tener un mayor conocimiento de las cosas no significa encontrar las respuestas a muchas de nuestras preguntas. En realidad, cada día aprendo más, ya sea de la mano de personas increíbles, de diferentes profesionales, de libros o del estudio de la propia psicología, y cada día me planteo más dudas sobre la mente, sobre el comportamiento humano, sobre el universo...

Y sigo sorprendiéndome por la cantidad de veces que he de admitir los cambios en mi manera de percibir la vida.

En estos últimos años se ha transformado hasta mi forma de trabajar, precisamente por eso, porque si bien es cierto que el autoconocimiento nos ayuda a comprendernos y amarnos tal y como somos, a hacer un autoanálisis constante, también lo es que la sobreinformación puede alejarnos de la tranquilidad y de la paz interior que merecemos.

¿QUÉ PASA SI EN REALIDAD NO QUEREMOS
CONOCERNOS MEJOR O SUPERARNOS
A NOSOTROS MISMOS?
¡ABSOLUTAMENTE NADA!

En mi opinión, creo que en el equilibrio se hallan las respuestas. Y hemos de aplicar este principio en el día a día, a distintos ámbitos de nuestras vidas: la alimentación, el ejercicio, el trabajo, etc.

La felicidad aparece cuando aprecias lo que tienes

No siempre nuestros logros más esperados vienen seguidos de aplausos y fama. Puede que los pasemos por alto, sin valorarlos ni apreciarlos.

Decidarnos por algo conlleva, generalmente, renunciar a otras cosas. Lo sabemos. Y en ocasiones nos damos cuenta más tarde de que esa renuncia ha sido estéril, de que tal y como estábamos ya éramos felices, solo que no lo sabíamos. Únicamente teníamos que aprender a mirar las cosas *con unas gafas nuevas*.



¿Y si en realidad ya somos felices sin nada de lo que parece hacer felices a otras personas?



En mi segundo libro, *Feliz de ser yo*, hablo de la tendencia de los seres humanos a dejarse llevar por los pensamientos negativos cada día. La mayoría se alejan de la realidad, ya que somos auténticos expertos en imaginar situaciones dramáticas en un intento de protegernos o de alertarnos en caso de que lo peor ocurra.

Es una pena que durante una gran parte de nuestra vida estemos preocupados por cosas que ya pasaron o que todavía no han pasado o que, afortunadamente, nunca pasarán. Parecemos olvidar con facilidad los momentos maravillosos que la mayoría de nosotros hemos vivido o viviremos, y nos enfocamos en recrear una y otra vez el sufrimiento que alberga nuestra memoria. Cuando pensamos en el futuro, en cualquier tipo de proyecto o meta, nos abordan miles de ideas que nos *advierten* de los peligros que podemos encontrar. De este modo, grandes ideas se quedan en el camino precisamente por miedo a fracasar, e indirectamente nues-

tra creatividad va mermando, ya que llega un momento en el cual nos rendimos ante esa voz interior que tímidamente nos advierte contra la idea de vivir nuevas aventuras.



**¿Y si pudiéramos ser felices con lo que somos,
y no con lo que tenemos?**



Un mensaje inesperado

Cuando recibí un mensaje en Facebook de mi amigo Joaquín, sonreí al instante, ya que hacía tiempo que no hablábamos. Me comentaba que había estado escribiendo acerca de su increíble historia de vida y que necesitaba ayuda, ya que quería publicar un libro y no sabía por dónde empezar. Lo más tierno era que había escrito su libro con bolígrafo y papel, ya que ni siquiera contaba con un ordenador. Lo había redactado estando de baja, en un momento en el cual le venían muchas preguntas a la cabeza, y, tras pensarlo detenidamente, se lanzó a la aventura.

No sabía por qué, pero algo en su interior lo estaba invitando a escribir todo lo que llevaba dentro, una historia de vida que yo apenas conocía, pero que, por lo poco que sabía, era tan fascinante como inspiradora.

Joaquín es el hermano mediano de Luis y de Julio, mis vecinos cuando vivía en Torrejón de Ardoz. Los tres procedemos de un barrio, Las Fronteras, considerado *de lo peor* de Torrejón (todavía recuerdo la cara que ponía la gente cada vez que yo les decía que vivía allí). Pero, fíjate por dónde, con el tiempo es un lugar que recuerdo con nostalgia; al fin y al cabo, allí también pasé muy buenos momentos.

Aunque mantuve una amistad más estrecha con Luis, el cariño que tengo por estos tres chicos no se puede expresar con palabras.

Poco a poco, desarrollé con ellos un vínculo seguro que los convirtió en parte de mi familia. Con el paso del tiempo, he aprendido lo fundamental que estas conexiones son para el ser humano, ya que afectan a nuestro desarrollo. Y es que cuando el mundo me enseñó a desconfiar del hombre, aparecieron estos tres personajes en mi vida: con ellos me sentía segura, protegida, y siempre me demostraron su respeto y su cariño. Además, sin saberlo ellos, me hacían reír en aquellos momentos en los que yo más lo necesitaba. De hecho, las bromas y paridas de Luis, el hermano mayor, hacían que, literalmente, me meara de la risa. Haber participado en sus vidas y compartir su historia con el mundo me llena de felicidad.

Por parte de padres, el libro de Joaquín, cuenta su historia de vida, posiblemente una de las más conmovedoras que yo haya conocido jamás... y he conocido muchas. No quiero hacer *spoiler*, pero sí os puedo contar que estos tres hermanos, lejos de tener una infancia idílica, atravesaron experiencias muy difíciles, pero llegaron a crear un vínculo tan fuerte entre ellos que lograron transformar cualquier situación adversa y vivir plenamente felices.

Sabemos que puede ser muy duro carecer de un entorno familiar sano que garantice que nuestras necesidades básicas, tanto biológicas y afectivas como sociales, estén cubiertas. Además, el amor en la infancia es tan crucial para la salud mental como lo son las vitaminas y las proteínas para la salud física, y el vínculo que desarrollamos con nuestras figuras de apego determinará nuestra autoestima, nuestras relaciones en la edad adulta, nuestras relaciones de pareja e incluso con nuestros hijos. Son muchos los estudios científicos que lo demuestran.

Mi amigo Joaquín, de una manera extraordinaria y sin dejar de emocionarnos para bien con sus palabras, es capaz de narrar sus vivencias en la infancia con un sentido del humor que transforma la energía por completo. Narra decenas de sus aventuras que, lejos de ser agradables, se transforman en historias de superación. Su magnífico punto de vista, su percepción sobre la vida, nos ayudan a ver la diferencia entre apegarse al victimismo y salir airoso sonriendo de cada uno de los retos que la vida puede ofrecernos.

Reconozco que muchas veces me pregunté cómo era posible que pudiera hacer chistes de episodios muy dolorosos de su infancia que hacían estremecer a cualquiera. Pero entendí que su sentido del humor les había salvado la vida, a él y a sus hermanos. De no haber

sido por esta manera tan peculiar de gestionar el dolor, con apenas cuatro, seis y ocho años, quién sabe qué camino hubieran tomado sus vidas. Lo más sorprendente es que ninguno de ellos llegó a recibir ayuda psicológica o psiquiátrica; sencillamente, se apoyaron en el amor que se tenían los unos a los otros y en la fuerza que esto les daba.

LA MAYOR PRUEBA DE FE QUE PUEDE EXISTIR ES LA TRANSFORMACIÓN A TRAVÉS DEL AMOR.

Como siempre digo, **la unión hace la fuerza** y la historia de Joaquín es un claro ejemplo de ello. Conozco muchas historias de resiliencia, pero ninguna me había emocionado tanto. Es increíble cómo la percepción de unos niños puede transformar conceptos que, siendo adultos, se ven de otra manera diferente. Son muchas las enseñanzas que transmite Joaquín en su obra.

Nos enseña a...

- Descubrir la importancia DE VIVIR EL MOMENTO PRESENTE, incluso siendo consciente de que la realidad no siempre acompaña a nuestra vida soñada.
- Entender lo fundamental que es aceptar los cambios como parte del juego de esta gran aventura que es vivir, y cómo puede ayudarnos dejar ir el malestar que nos produce resistirnos a lo que se escapa a nuestro control.
- Ser capaces de encontrar el camino hacia el perdón para dejar ir todo aquello que nos afecta o que nos ha afectado en el pasado. Aunque el perdón es complicado de aprender por parte del ser humano, solo él nos permite *consagrarnos*.

Sé que suena difícil, pero si tres niños han podido perdonar, quizá tú también. ¿Y sabes por qué? Porque ellos ni siquiera tuvieron ayuda, se criaron en condiciones un tanto míseras, valiéndose por sí mismos, cada día, cada mes, cada año... Y tú sí puedes contar con apoyos...

¡El ser humano es capaz de perdonar y superar adversidades y mucho más! Solo tiene que creer en ello, tener fe y sacar la fuerza

que yace en su interior. Porque a través de la comprensión y de un enfoque positivo, especialmente de los recuerdos agradables que todos, en mayor o menor medida, tenemos —por pocos que hayan sido—, podremos transformar por completo nuestras vidas.

LA RESILIENCIA DEL SER HUMANO PUEDE SER MUY PODEROSA, AUNQUE A VECES DUDEMOS DE ELLA.

Algunas personas pasan por nuestras vidas únicamente para enseñarnos a no ser como ellas, regalándonos momentos excepcionales en los que aprendemos la diferencia entre lo correcto y lo incorrecto, cuando ni las reglas ni las promesas se cumplen.

Y es que, pase lo que pase en nuestra vida, somos nosotros quienes decidimos qué hacer al respecto, en qué nos enfocamos, qué soluciones encontrar.

En una de las mil conversaciones que he tenido con Joaquín, recuerdo que le pregunté: «Después de la vida que tú y tus hermanos habéis llevado, ¿guardas algún rencor a tus padres?». Y él me respondió:

Ellos me dieron la vida, el mejor regalo que existe. Yo creo que, a pesar de todo lo que le pueda ocurrir al ser humano, mucho peor es no nacer y perderse todas las cosas que nos hacen reír, amar o sentir. No guardo rencor a nadie, no sabría dónde ponerlo...



Por mucho que la vida parezca ahogarnos, lo que no sabemos es que lo mejor está aún por llegar. Recuerda que la idea de la felicidad que tienes en tu mente funcionará solo porque tú harás que funcione.

