

# **OPTIMISMO**

## **A PESAR DE TODO**

Historias actuales de conductas optimistas ante la vida

**Coordinador: Jesús Garrido Landívar**

**Autores:**

**Jesús Garrido Landívar  
Luz María García Santana  
M<sup>a</sup> Izaskun Soraluze  
María Rosa Marchena Gómez  
José Carlos Suárez Ramírez**

**Documentación gráfica: Rafael Santana Hernández  
Maquetación: María del Carmen Martín Marichal  
Diseño de la cubierta: Miguel A. Ramos Martín**



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación

# OPTIMISMO A PESAR DE TODO

## *Historias actuales de conductas optimistas ante la vida*

*Coordinador:* Jesús Garrido Landívar

*Autores:*

Jesús Garrido Landívar

Luz María García Santana

Izaskun Soraluze Varela

María Rosa Marchena Gómez

José Carlos Suárez Ramírez

*Documentación gráfica:* Rafael Santana Hernández

*Maquetación:* María del Carmen Martín Marichal

*Diseño de cubierta:* Miguel Ramos Martín

© Departamento de Educación de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, 2014



[Reconocimiento – NoComercial - SinObraDerivada 3.0 España](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/)

Esta obra está licenciada bajo la Licencia Creative Commons. Estos materiales han sido recogidos y editados para que tengan la mayor difusión posible y que contribuir así a la mejora de la práctica profesional. Se autoriza su reproducción siempre que se cite la fuente y se realice sin ánimo de lucro. Se permite libremente copiar, distribuir y comunicar esta obra siempre y cuando se reconozca la autoría y no se use con fines comerciales. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

## ***DEDICATORIA***

*Dedicamos este escrito a las personas protagonistas de estas historias, también a todos los lectores en general que encontrarán en ellas ánimo para sí mismos y formas nuevas de actuar y reaccionar ante las situaciones que nos va proponiendo el devenir diario. Y de forma especial se lo dedicamos a los padres y profesores de niños, adolescentes y jóvenes para que puedan echar mano de este material para la formación integral de sus hijos y alumnos.*



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación

## ÍNDICE

<b><i>PRESENTACIÓN</i></b>	<b>11</b>
<b><i>Capítulo 1. QUE ENTENDEMOS POR OPTIMISMO</i></b>	<b>17</b>
<b><i>Capítulo 2. UNA PERSONA CON RUEDAS</i></b>	<b>35</b>
<b><i>Capítulo 3. PUTO BASTÓN</i></b>	<b>43</b>
<b><i>Capítulo 4. UN TESORO EN LA BASURA</i></b>	<b>53</b>
<b><i>Capítulo 5. COGER LA VIDA POR LOS CUERNOS</i></b>	<b>65</b>
<b><i>Capítulo 6. UN CONSEJO OPORTUNO A TIEMPO</i></b>	<b>77</b>
<b><i>Capítulo 7. PARIRSE A SÍ MISMO</i></b>	<b>87</b>
<b><i>Capítulo 8. MUJER, ESPOSA Y MADRE EN TIEMPOS ADVERSOS</i></b>	<b>95</b>
<b><i>Capítulo 9. COMO LA CIGARRA</i></b>	<b>105</b>
<b><i>Capítulo 10. LAS MOSCAS</i></b>	<b>115</b>
<b><i>Capítulo 11. LAS CUATRO ESTACIONES</i></b>	<b>123</b>
<b><i>Capítulo 12. “LA NIÑA NO PUEDE”</i></b>	<b>131</b>
<b><i>Capítulo 13. SOLEDADES</i></b>	<b>139</b>
<b><i>Capítulo 14. JUAN SIN MIEDO</i></b>	<b>145</b>
<b><i>Capítulo 15. COMO LOS GUERREROS DE TROYA</i></b>	<b>151</b>

<i>Capítulo 16.</i>	<b>MI LAGO DE LOS CISNES</b>	<b>157</b>
<i>Capítulo 17.</i>	<b>DONDE RESIDE LA FELICIDAD</b>	<b>165</b>
<i>Capítulo 18.</i>	<b>EL TIEMPO ENTRE LECTURAS</b>	<b>175</b>
<i>Capítulo 19.</i>	<b>DEL APIRETAL A LAS VALERIANAS</b>	<b>181</b>
<i>Capítulo 20.</i>	<b>UN APELLIDO ALEGRE</b>	<b>193</b>
<i>Capítulo 21.</i>	<b>LA LUZ QUE BRILLA</b>	<b>203</b>
<i>Capítulo 22.</i>	<b>PEQUEÑAS-GRANDES HISTORIAS</b>	<b>207</b>
<i>Capítulo 23.</i>	<b>PÍLDORAS DE OPTIMISMO</b>	<b>221</b>
	<b><i>BIBLIOGRAFÍA</i></b>	<b>235</b>



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación

## **Presentación**

### **¿DE QUÉ TRATA ESTE LIBRO?**

Este libro intenta traducir con palabras algunas escenas reales, vivas, activas de personas anónimas. Anónimas no porque no tengan nombre sino porque sus nombres no son conocidos, son como los muchos que vemos constantemente a lo largo de cada día. La característica que une estas historias consiste en que demuestran una actitud de fe en sí mismas, de constancia, de afrontamiento ante las realidades frecuentemente adversas de la vida diaria.

### **¿QUÉ SE PRETENDE CON EL LIBRO?**

Este libro se propone motivar a las personas que lo lean para que adquirieran las actitudes optimistas que nos muestran los protagonistas de estas historias.

### **¿ESTE LIBRO PUEDE AYUDAR A ENCONTRAR EMPLEO A MI HIJO QUE HA TERMINADO SUS ESTUDIOS Y QUIERE**

## **TRABAJAR? ¿A APROBAR UNAS OPOSICIONES QUE TENGO PENDIENTES?...**

Te puede ayudar a eso y a mucho más. En el mucho más nos referimos a que puedes conseguir tu equilibrio emocional, tu bienestar personal, el control de tus impulsos, la fuerza de voluntad... Con estos recursos podrás resolver todos los problemas y situaciones difíciles cuya solución depende de ti y te ayudará a superar las que además de ti dependen de otros agentes.

Nuestro firme y decidido deseo consiste en que todas las personas que se acerquen a él adquieran actitudes optimistas ante la vida. Pensamos que conocer la forma de comportarse de personas anónimas, que conviven con nosotros y que afrontan con fe en sí mismas las diversas situaciones de la vida, estimula a los demás a tomar conciencia de que eso no sólo es posible sino de que existe realmente. Sabemos que el mejor modo de aprender es observar la conducta que se desea. Lo dice muy bien esta máxima antigua: "Oigo y olvido, leo y recuerdo, hago y aprendo". En efecto, no hay mejor modo de enseñanza que el ejemplo.

Los autores de estas historias consideramos nefastos los efectos de la exhibición en distintos medios de comunicación de personas populares que muestran comportamientos no recomendables. Igualmente abundan en las noticias sucesos en los que se perciben hechos innobles, inmorales, trágicos, de robos, muertes, asesinatos... y fomentan tendencias pesimistas, extremistas, catastrofistas... Cuando se oye decir: *no te puedes fiar de nadie, la sociedad está corrompida...* nos da idea de cómo la gente interioriza y asume esos hechos y comportamientos que se nos narran frecuentemente en los medios de comunicación y en las tertulias habituales de la gente.

Creemos que sería beneficioso proponer también al público historias de comportamientos éticos, generosos, de participación, de superación. De esa forma se facilitaría la generación de pensamientos,

actitudes y comportamientos en la línea de la mejora y superación personal, lo cual sería causa de su bienestar personal y social. Un prestigioso psicólogo me dijo en una ocasión, ¿verdad que tú te consideras persona honrada y te comportas de acuerdo a principios de aceptación, de respeto y valoración de los demás? Le contesté que sí por supuesto. Entonces concluyó él *“pues piensa que como tú hay muchas otras personas pero pasan desapercibidas, de forma anónima ante los demás. No eres el único “bueno” en este mundo, como tú hay muchos otros”*. Es conveniente descubrirlos observando sus conductas y aprender de ellos.

## **¿EXISTEN HOY DÍA PERSONAS OPTIMISTAS?**

A esta pregunta se intenta responder en el libro que tienes en tus manos. Podría titularse: Optimismo en carne y hueso. Optimismo en acción. Biografías del optimismo. Optimismo con nombres y apellidos. Optimismo a pesar de todo. Optimismo a fondo.

Como ha visto el lector se eligió el título de OPTIMISMO A PESAR DE TODO con el subtítulo: *Historias actuales de conductas optimistas ante la vida*.

Parece ser que si bien se puede ser optimista en tiempos de bonanza, resulta más difícil mostrar actitudes y conductas positivas en los momentos en que las cosas se nos ponen más duras. Así lo confirma esta significativa cita: "El verdadero optimismo sólo brilla en las tragedias" (L Engle Madeleine, 1935)

Este libro cuenta historias reales de nuestro tiempo. Son personas en carne y hueso, con nombres y apellidos pero anónimas para nosotros, de las que se nos cruzan por las calles, en los comercios, lugares de ocio... Externamente no se las distingue, no llevan un rótulo que les identifique. El optimismo se vive por dentro y para comprobarlo hay que conversar, comunicarse, conocerse. Posiblemente la persona que

menos sospechas es un optimista andante... Vale la pena conocerlas. Si lees estas páginas conocerás algunos y, seguramente, aprenderás a percibirlos en su propio entorno. Comienza tú mismo por hacer de ti una persona optimista.

Los dos cuadros que se adjuntan a esta introducción dan cuenta de las personas protagonistas, de sus profesiones, de sus situaciones de vida...

El lector puede ver en ellos que hay sujetos de variadas profesiones: profesores de los diversos niveles, trabajadores del área de la sanidad, trabajadores del hogar, estudiantes de diversos niveles, trabajadores del área social, trabajador de la construcción, administrativo, funcionario, bailarines. También verá que las situaciones de los diversos protagonistas son diferentes...

A los capítulos del libro en los que se cuenta cada una de las historias les precede un capítulo introductorio dedicado a informar sobre qué entendemos por optimismo y le sigue otro, al final, titulado “Píldoras de optimismo”. Con ellos se da por completado el contenido que los autores han deseado transmitir. Todos deseamos que produzca los efectos que se han propuesto.

**CUADRO 1. DATOS DE LAS HISTORIAS (Capítulo 2 a 21)**

<b>Título de la historia</b>	<b>Protagonista/s- Ocupación</b>	<b>Características</b>
2. Una persona con ruedas	Javier. -Estudiante y profesor	Desplazarse en silla de ruedas
3. Puto bastón	Nira, -Estudiante. Marina, - Terapeuta	Adolescencia y aceptación de una discapacidad
4. Un tesoro en la basura	Silvia. -Trabajos del hogar	Abandonar su país buscando trabajo. Infancia marcada por su madre
5. Coger la vida por los cuernos	Luisa. -Auxiliar de enfermería	Separación en tiempos de la dictadura

<b>Título de la historia</b>	<b>Protagonista/s- Ocupación</b>	<b>Características</b>
6. Un consejo oportuno a tiempo	Anónimo. -Profesor universitario	La influencia de un diagnóstico médico
7. Parirse a sí mismo	Julia. -Enfermera Hospital	Avanzar con una depresión
8. Mujer, esposa y madre en tiempos adversos	Ángeles. -Esposa y madre de 5 varones	Sentido común. Fortaleza
9. Como la cigarra	Anónimos: Sobrino y Tía. -Maestra	Pérdida de un menor
10. Las moscas	Anónimo. -Estudiante universitario	Episodio de acoso escolar en el instituto
11. Las cuatro estaciones	Juanjo -Trabajador de la construcción	Adolescencia manipulada
12. La niña no puede	Marina. -Maestra y psicopedagoga.	Salud, infancia y sobreprotección
13. Soledades	Anónimo. -Aux. Administrativa	Transexualidad
14. Juan sin miedo	Giovanni. -Monitor deportivo y estudiante Psicología	Pesar más kilos de lo debido
15. Como los guerreros de Troya	Javier. -Estudiante	Limitaciones con la salud
16. Mi lago de los cisnes	Mónica. -Maestra	Vocación profesional
17. Dónde reside la felicidad	María, -funcionaria. Laura, -Estudiante	Síndrome de Asperger
18. El tiempo entre lecturas	Ludmila. -Ama de casa	Adversidades
19. Del apiretal a las valerianas	Madre. -Profesora universitaria	Madre con doble jornada
20. Un apellido Alegre	Octavio. -Fisioterapeuta	Salir de su país para trabajar
21. La luz que brilla	Libertad. -Estudiante	Violación

**CUADRO 2. DATOS DE LAS PEQUEÑAS-GRANDES HISTORIAS**

<b>Título de la historia</b>	<b>Protagonista/s- Ocupación</b>	<b>Características</b>
1. Un 'boom' literario de 99 años	Toyo Shibata.	Malestar económico de su país
2. Sonrisa frente a psiquiatría	Abraham Bivas. Betty, - Enfermera	Campo de exterminio de "Bergen-Belsen"
3. Optimismo en carne y hueso	Consuelo -Monitora de Pilates	Actitud positiva en el trabajo
4. Pedir prórroga a la vida	Se desconocen los datos.	Entusiasmo por la vida
5. Belleza asimétrica	Bailarines chinos	Perseguir un sueño
6. Norlan	Norlan Nova Vivanco. -Animador juvenil	Pobreza, miseria y accidente infantil
7. Dos Mujeres de fuego: A.-Fátima	Fátima. -Trabajadora del hogar.	Conservar la fe en tiempos difíciles
7. B.-M <sup>a</sup> del Pino	Pino .-Maestra.	Seguir pese a todo. Ilusión.

## *Capítulo 1. QUÉ ENTENDEMOS POR OPTIMISMO*

*Jesús Garrido Landívar*



### **CONCEPTO Y TIPOS DE PENSAMIENTOS**

Puesto que el pensamiento constituye la base o el paso previo de las actitudes y conductas optimistas o pesimistas, vamos a repasar unos conceptos iniciales sobre el mismo.

El pensamiento es la actividad mental que se produce en el interior de la persona. Las formulaciones verbales son la exteriorización de nuestros pensamientos. Por eso una forma muy apropiada para concebir los pensamientos consiste en considerarlos como el lenguaje interior que establecemos con nosotros mismos.

Es fácil comprender la influencia tan importante que ejercen los pensamientos sobre nuestras emociones y conductas. Ellos son la principal fuente de nuestro estado emocional. Si nuestros pensamientos nos dicen: *“No voy a poder. Ya me estoy poniendo mal. Me voy a marear. Estoy furioso. Voy a hacerlo mal. Es demasiado egoísta. Me enfermaré”*... será más probable que nos sintamos desmotivados, desganados, frustrados y consecuentemente nuestras conductas ofrecerán formas muy distintas que si nuestros pensamientos fuesen de otra naturaleza. Será necesario, por tanto, dar cauce a otros pensamientos alternativos que faciliten la superación de las dificultades con las que nos encontramos en la vida.

Pensar: *“esta crisis no acabará nunca, no podré encontrar trabajo mientras dure la crisis y cuando pase ya nadie querrá contratarme, seré mayor... Para qué sirve estudiar si ni siquiera los que hacen carreras tienen trabajo...”* no sólo no nos ayudará a mejorar nuestra situación sino que impedirá que busquemos y encontremos alguna solución más satisfactoria.

Una de las tareas fundamentales de la Psicología consiste en estudiar las operaciones mentales, ayudar a las personas a identificar sus pensamientos y emociones.

La Psicología ha clasificado, en primer lugar, los pensamientos en positivos y negativos, y nos enseña procedimientos eficaces para instaurar pensamientos positivos que rijan nuestras emociones y nuestras acciones y para sustituir los pensamientos negativos por pensamientos positivos. Es conveniente que sepamos distinguir los diversos tipos de pensamientos que ocupan nuestra mente. Ellos son la materia prima de nuestro cerebro, de nuestra reflexión y la fuerza motriz de nuestra conducta.

¿Qué se entiende por pensamiento positivo? Es aquel que nos anima a superar nuestras dificultades, del cual se derivan emociones y sentimientos agradables que hace que nos sintamos bien. Por el contrario, el pensamiento negativo es el que nos lleva a detenernos

inútilmente en las dificultades, los sucesos tristes... del cual se derivan emociones y sentimientos desagradables que hacen que nos sintamos mal. Una de las fuentes originarias de las emociones y sentimientos son los pensamientos. Tanto unos como otros se constituyen en el motor de la motivación y de la conducta.

A su vez, los pensamientos, tanto positivos como negativos se clasifican en racionales e irracionales.

Los pensamientos racionales son aquellos que se basan en argumentos de razón o en datos objetivos. Los pensamientos irracionales son aquellos que carecen de argumentos racionales suficientes o de datos objetivos en que apoyarse. Generalmente surgen de errores que han sido afianzados desde la infancia a través de la educación, los amigos, los medios audiovisuales...

## **LOS PENSAMIENTOS POSITIVO, NEGATIVO y POSITIVO REALISTA**

Es fundamental que nuestros juicios se ajusten en primer lugar a criterios de razón, de certeza o en todo caso que posean la mayor probabilidad de certeza.

Leamos estos dos textos muy conocidos y que expresan pensamientos muy diferentes, opuestos:

Texto 1:

*“Nada es tan fácil como parece, todo lleva más tiempo de lo que usted espera; si algo puede salir mal, saldrá, y en el peor momento posible” (Arthur Bloch).*

Texto 2:

*“Nada es tan difícil como parece; todo es más gratificante de lo que esperas; si algo puede salir bien, saldrá, y en el mejor momento posible”* (John C. Maxwell).

Si uno acepta la proposición de Arthur Bloch que se conoce como "ley de Murphy" es de suponer que su pensamiento le llevará a la inacción, la tristeza, incluso a la larga, a la depresión.

Si por el contrario se atiene a la proposición de John C. Maxwell conocida como ley de Maxwell", igualmente, su pensamiento le conducirá por caminos equivocados, aunque opuestos a los anteriores.

Convendrá realizar algunas observaciones y reflexiones sobre estas dos formulaciones:

**Primera:** El hecho de creer que *algo puede salir de una manera u otra* da a entender que los sucesos se producen sin nuestra voluntad y sin que nada podamos hacer para que sucedan.

Esta creencia, con reminiscencias fatalistas y deterministas, requiere alguna reflexión. No podemos negar que hay sucesos en la vida que no dependen de nosotros. Por ejemplo: la erupción de un volcán, un eclipse, una tormenta, algunas enfermedades... Pero hay acontecimientos que podemos prever y evitar o por lo menos disminuir su virulencia. Por ejemplo: una revuelta social, una epidemia, un suspenso, una determinada enfermedad...

Sin embargo en todos estos sucesos incluidos los cósmicos, climatológicos etc., el ser humano ha de seguir avanzando -mediante la investigación científica- en el conocimiento de los procesos por los que llegan a producirse y por las acciones para su prevención y para la eliminación o disminución de las consecuencias dañinas posibles.

**Segunda:** Otra reflexión que sugieren estas dos afirmaciones consiste en que las dos expresan juicios extremos. Los extremismos no suelen obedecer a criterios de razón ni a datos objetivos, sino a otros procesos de pensamiento. Pero nadie duda de que las personas nos debemos regir por normas de vida acordes con razonamientos correctos. Podríamos decir por tanto que esas dos leyes (la optimista y la pesimista) obedecen a criterios no racionales. Se trata de un optimismo extremo (*debo alegrarme cuando me anuncian que tengo un cáncer porque me lo curaré... no hay que pensar en la crisis...*) y de un pesimismo extremo.

**Tercera:** Ante estas dos opiniones antagónicas hace falta llegar a una idea de síntesis que se ajuste a los criterios de certeza o de mayor probabilidad, ante la imposibilidad de la certeza total. Una opinión así podría denominarse realista. La posición realista poseerá las características de ser más correcta racionalmente y de no caer en el extremismo. A ésta la llamaremos optimista realista.

¿Cómo sería una posición optimista realista? Ante una situación conflictiva, convendrá analizar si el suceso de que se trata es de los que suceden sin que yo pueda evitarlo o si por el contrario es de los que yo puedo contribuir para que no suceda o por lo menos puedo hacer algo para que resulte menos dañino.

Sea como fuere, si algo *puede* salir mal, quiere decir que también *puede* salir exitosamente. Si por la experiencia mía y ajena puedo concluir que hay más posibilidades de que salga bien que mal y que si yo hago algo de mi parte aún será más probable que salga de manera positiva, no habrá que dudar de pensar que saldrá bien. En el caso de que no saliera así pondré en marcha estrategias para que me produzca el menor sufrimiento posible e iré mejorando mi habilidad para analizar las situaciones venideras.

Recopilamos a continuación las tres posiciones referidas hasta ahora:

**a/Pensamiento negativo** extremo, irracional cuya formulación podría expresarse: "Si algo puede salir mal, saldrá, y en el peor momento posible". (Ley de Murphy).

**b/Pensamiento positivo** extremo, que también es irracional y cuya formulación esquemática podría ser; "Si algo puede salir bien, saldrá, y en el mejor momento posible". (Ley de Maxwell)

**c/Pensamiento positivo realista. Es racional, objetivo.** Este podría sintetizarse de la siguiente manera: cuando un suceso se refiere a nosotros y depende sólo de nosotros, podemos conseguir que resulte satisfactorio no sólo con pensarlo sino también deseándolo y poniendo los medios y las acciones adecuadas para su consecución. Pero si un suceso depende de otros, sean personas o agentes naturales, podremos colaborar con todos los medios a nuestro alcance para que resulten satisfactorios o menos agresivos.

Se advierte al lector que cuando en este libro que tiene ahora en las manos nos referimos al optimismo queremos decir el optimismo realista, racional, objetivo.

Hay que pensar con respecto al autor de las leyes de Murphy que si bien él daba a entender un pesimismo extremo, sin embargo podría tratarse de un optimista tal como algunos comentaristas han afirmado de él. O'Toole opina claramente: "Murphy era un optimista".

De hecho, y en confirmación de esta hipótesis, no estaría de más pensar que sus leyes especificadas en innumerables sentencias, que sirvieron como lectura entretenida, divertida e incluso desternillante para los lectores, no fueran más que una estrategia contra el pesimismo, facilitadora de la superación de sus situaciones desencadenantes.

Al centrarse en la visión humorística que demuestra con sus exageradas sentencias, está animando a la gente a practicar técnicas que

disminuyen el dolor emocional de muchas situaciones frustrantes de la vida diaria.

### **¿CUÁL ES EL PROCESO POR EL QUE SE PASA DESDE EL PENSAMIENTO A LA CONDUCTA OPTIMISTA O PESIMISTA?**

Llegados a este punto alguien se puede preguntar: ¿cuál es el proceso por el que los pensamientos positivos o negativos llegan a provocar la conducta optimista o pesimista?

Los pensamientos dan origen a las emociones y los sentimientos, éstos pueden sentirse como agradables o desagradables. Los pensamientos positivos originan emociones y sentimientos agradables. Por el contrario, los pensamientos negativos originan emociones y sentimientos desagradables.

Como dice el psiquiatra Luis Rojas Marcos, "la estrecha vinculación que existe entre nuestro estado emocional y nuestros pensamientos nos ofrece la oportunidad de fomentar la disposición optimista trabajando simultáneamente en el estado de ánimo y en la forma de pensar"

A partir de este aserto, se suele producir un proceso hacia lo que llamamos conducta optimista o pesimista que sigue el recorrido que describimos en el cuadro 3.

### **CUADRO 3. PROCESO DEL OPTIMISMO (DESDE EL PENSAMIENTO A LA CONDUCTA)**

1. PENSAMIENTOS. CRITERIOS. OPINIONES. CREENCIAS. CONOCIMIENTOS. Deben ser: positivos, acordes con la razón y los datos objetivos. No extremistas, catastrofistas, subjetivos...
2. De los pensamientos se derivan las EMOCIONES Y SENTIMIENTOS. Deben ser agradables, positivos, satisfactorios
3. A ellos les sigue la MOTIVACIÓN. Crea el deseo de conseguir lo que se propone, se sabe con capacidad y seguridad para ello.
4. Se genera tendencia, inclinación, ACTITUD, IMPULSO
5. Así surge la CONDUCTA, el COMPORTAMIENTO optimista. Se desarrollan las acciones necesarias para conseguir el objetivo
6. El proceso concluye y produce la situación de SATISFACCIÓN, BIENESTAR, FELICIDAD.

Él piensa que ese es un trabajo inferior. Ese pensamiento desencadenará emociones y sentimientos desagradables. Por tanto, carecerá de motivación para ese nuevo puesto. Su actitud para el mismo será de frustración y pereza. Lo más probable es que su comportamiento en el nuevo puesto sea un comportamiento pesimista y por lo tanto inadecuado. Todo ello le llevará a sentirse desdichado, con sensación de malestar.

Por el contrario, otro empleado que recibe la misma noticia piensa que es una oportunidad de demostrarse a sí mismo y a los demás que ante las dificultades es capaz de superarlas y además cree que puede serle beneficioso porque si quiere progresar en la empresa es bueno haber pasado por distintos puestos de trabajo. Estas ideas positivas le llevarán a sentir emociones y sentimientos agradables. De ahí surgirán

motivación y actitudes para la acción de cajero y sus conductas y comportamientos en el puesto serán optimistas y por lo tanto adecuadas, lo que le proporcionará un estado de bienestar.

## **LA CONDUCTA OPTIMISTA/PESIMISTA ¿DEPENDE DEL SUJETO O DE LOS ACONTECIMIENTOS?**

Cuando las circunstancias son adversas tendemos a pensar que esas circunstancias son las causantes de nuestras reacciones inadecuadas con consecuencias de frustración, tristeza, rebeldía, mal humor... ¿Son los sucesos los causantes de nuestras reacciones y conductas o, por el contrario, podemos decidir nosotros las reacciones y conductas incluso ante sucesos desagradables? En definitiva ¿podemos mantener una actitud de autocontrol a pesar de las circunstancias? ¿Somos nosotros o son las situaciones las que rigen nuestras conductas? Muchas veces, sobre todo cuando las situaciones son adversas, creemos que dependemos de ellas y por lo tanto de la buena o mala suerte. Siempre me llamó la atención el juicio expresado por un humorista canadiense; dice así: “creo muchísimo en la suerte y descubro que cuanto más trabajo, más suerte tengo”. (Stephen Leacock.).

La conclusión a la que llega el filósofo estoico Epicteto –que fue esclavo romano- al que no le faltaban motivos para haberse convertido en un pesimista extremista si se hubiera dejado llevar por las tristes circunstancias en que se desarrollaron las primeras etapas de su vida, es muy reveladora. Tiene que haber razones y reflexiones de la experiencia muy poderosas y convincentes para que el filósofo expresara el siguiente juicio: "lo que perturba al hombre no son los acontecimientos sino la interpretación que cada uno hace de ellos".

Para entender en sus justos términos esta opinión, hemos de partir del conocimiento de que existen situaciones en la vida de las personas que pueden ser controladas por ellas y, por el contrario, existen

otras que escapan a este control individual. Entre las primeras podemos citar el poder de controlar nuestros impulsos de oposición, desprecio, ira... el poder de reflexionar serenamente, la superación exitosa de un examen... Entre las segundas: no podremos controlar una tormenta, una lluvia torrencial, la pérdida del empleo por causa de la crisis, una norma legal desfavorable... Pero aún en este segundo grupo de circunstancias podemos controlar y dirigir beneficiosamente para nosotros las interpretaciones de las mismas y las formas de reaccionar ante ellas.

No podemos dudar de que cuando Epicteto nos expresa su opinión y, a su vez, leemos otras opiniones similares de distintos pensadores, se está refiriendo a los acontecimientos que dependen de nosotros y a las formas de reaccionar ante los que no dependen de nosotros. No debemos olvidar tampoco que incluso todos los acontecimientos que no podemos controlar van estando cada vez más sujetos a la voluntad del hombre gracias a los avances de la investigación científica. Cada vez son más previsible y controlables sucesos tales como: la lluvia, una erupción volcánica, una epidemia...

En el concepto de optimismo que manejamos en este libro, sería absurdo creer que el solo pensamiento y deseo de encontrar un empleo, constituirá la condición suficiente para conseguirlo.

Recientemente han surgido opiniones con las que se critica la opción de los optimistas que piensan que todo depende del sujeto. Cuando se tacha de pseudoideología al optimismo, se está interpretando, más bien, que se trata de un optimismo extremo no racional. La autora norteamericana de un reciente libro con el significativo título “sonríe o muere” (EHRENREICH, 2011) es muy representativo de esta corriente crítica hacia el optimismo. En este libro que tienes ahora en tus manos no concebimos así el optimismo según ya se expuso en el apartado 2 de este capítulo. Aquí tratamos de un optimismo realista, optimismo que es racional y positivo, que huye de los extremismos, de los subjetivismos y de los catastrofismos.

El título “sonríe o muere” hace referencia a la intransigencia de los optimistas (los extremistas, irracionales) que ordenan a sus seguidores poner buena cara (sonreír) ante las circunstancias adversas (la crisis económica, el despido laboral...) o de lo contrario caerán sobre la persona todos los males...(morir). Esta interpretación del optimismo es a todas luces inexacta.

Es cierto que desde posiciones optimistas realistas se aconseja a las personas darse autoinstrucciones, autoatribuciones positivas de autoconfianza, de fe en sí mismos, de consecución del éxito. Se aconseja, por ejemplo, decirse a sí mismo frases como éstas: “sí creo que puedo superarlo lo superaré..., otros lo han conseguido, yo también..., esto como tantas otras cosas sólo depende de mí”...

Puede demostrarse con argumentos racionales y datos objetivos que estas autoatribuciones poseen más posibilidades de acierto que las opuestas. Además, desde la Psicología, se advierte que las autoatribuciones ejercen un efecto de profecía autocumplida. Ya descubrió Coué que "el miedo al fracaso es causa del fracaso". Quiere decirse que una fuerte autoatribución positiva se convierte en importante factor del éxito siempre que el éxito se refiera a resultados que sólo o principalmente dependen de mis actuaciones. El famoso cardiólogo de los trasplantes de corazón, *Cristian Barnard*, también dio testimonio de ello cuando escribió: "La batalla de la vida no siempre la gana el hombre más fuerte, o el más ligero, porque tarde o temprano, el hombre que gana, es el que cree poder hacerlo".

Otros libros que han tenido una gran repercusión en el mundo de hoy han sido en gran medida la causa de que se extiendan ideas equivocadas sobre el optimismo. Crear en las personas certezas referidas a que todo lo que deseamos lo podemos conseguir, sin distinguir entre cosas que están fuera del alcance de nuestra voluntad y otras que sí dependen de nuestras decisiones, es un error lamentable. Esas ideas resumidas en afirmaciones como “podemos tener todo lo que elijamos

sin importar lo grande que sea, te puedes hacer rico...” darán origen a personas desengañadas, frustradas, y finalmente, pesimistas extremistas, no racionales.

## **¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES QUE DEFINEN EL OPTIMISMO?**

Se podrían resaltar las siguientes características que se dan en las personas con optimismo:

- 1. Superación personal. Resiliencia.** *“Conseguiré mi mejora y superación constante”*
- 2. Autoestima.** *“Me siento bien conmigo mismo”.*
- 3. Autocontrol.** *“Sé que puedo ser dueño de mis emociones irracionales y negativas”*
- 4. Fe en sí mismo.** *“Estoy seguro de que la naturaleza me ha dado todo lo que necesito para alcanzar mi máximo grado de bienestar”.*
- 5- Seguridad.** *“Puedo conseguir todo lo que depende de mí mismo”*
- 6. Decisión. Proactividad.** *“Prefiero tomar mis decisiones y actuar a permanecer en la duda”*
- 7. Felicidad.** *“Cada día disfruto más de las muchas cosas agradables de la vida”*
- 8. Libertad.** *“Acepto mi libertad con el riesgo de equivocarme al decidir entre varias opciones”*
- 9. Visión positiva.** *“Todo tiene aspectos agradables que es conveniente descubrir”*

**10. Objetividad. Racionalidad.** *“Acepto mis emociones como fuerza para la acción, pero las someto al tamiz de la razón”*

**11. Afrontamiento positivo del Estrés.** *“Hasta las situaciones más duras pueden servirme para remontar mi motivación”*

**12. Salud psico-fisiológica.** *“Mi optimismo es garantía de bienestar psicofísico”*

Véase en el gráfico adjunto la síntesis del texto anterior.



### ¿TIENE QUE VER EL OPTIMISMO CON LA SALUD?

Esta fue la pregunta que formuló una señora mayor, como de unos 80 años en una charla de formación. Ella la expresó así:

- Me gustaría entender cuál es el camino por el que los pensamientos pasan a tener parte en mi estado de salud.

Me sorprendió la pregunta de la señora porque parece que esas cuestiones se atribuyen más bien a jóvenes estudiantes o a adultos preocupados por temas que afectan a la propia vida.

Respondí a la cuestión así:

Se comprueba experimentalmente y cada uno puede observarlo en sí mismo y en personas con las que convive y conoce que nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones y sentimientos, en nuestro estado de ánimo. Si uno ha sufrido una desgracia, pongamos por caso la muerte de un familiar muy próximo, sus pensamientos tienden a distorsionar la realidad (“no se hizo todo lo que se podía hacer”, “tengo mucha culpa”, “todo me sale mal”...) Consecuentemente estos pensamientos negativos producen emociones, sentimientos tristes, depresivos...

Todo ello repercute en las conductas (su rendimiento laboral decae...) y en sus reacciones fisiológicas: su organismo muestra determinados signos, por ejemplo puede perder el apetito, o tener más dificultades para las digestiones, puede sentir dolor de cabeza, de los músculos, y uno por dentro se pone en tensión... Es que cuando nuestro estado mental se encuentra turbado, algunas funciones de nuestros órganos también se deterioran.

Esto nos muestra que los pensamientos y los sentimientos producen disfunciones en nuestros órganos. Esas disfunciones si se prolongan en el tiempo y/o en la intensidad van deteriorando los órganos, y así a la larga se produce una enfermedad. Por ejemplo, si mi situación cognitiva –pensamientos, emociones...- es de intensa preocupación, disgusto... se produce una alteración en la motilidad del estómago y de los intestinos, provocando “malas digestiones”, calambres abdominales e incluso despeños diarreicos. Asimismo, está demostrado que ante situaciones estresantes se produce una hipersecreción de ácido que a la larga podría condicionar la aparición de úlceras.

Muchas de las enfermedades se han llamado psicósomáticas o mejor, psicofisiológicas por su origen estrictamente psicológico (emocional, cognitivo).

La señora mayor seguía con la expresión de sus ojos toda la explicación que estaba dando y demostraba sentirse muy satisfecha.

Con esta argumentación parece razonable pensar que el empleo de técnicas psicológicas para crear y robustecer pensamientos positivos tendrá eficacia notable en la mejora de la salud. Y esto confirma la idea que afirma que siempre podemos hacer algo por mejorar las distintas situaciones en que nos encontremos. Lo más negativo es abatirse y no hacer nada. Los pensamientos y sentimientos que surgen de esas situaciones tales como: “no se puede hacer nada., esto no depende de mí..., es absurdo buscar una salida...” lo que hacen es empeorar la situación y por lo tanto agudizar la enfermedad.

Otro argumento importante que quiero señalar es el que se refiere al dolor. En general las enfermedades generan dolor. El error consiste en que tendemos a concebir el dolor como algo puramente físico. El dolor tiene una dimensión física por supuesto. Pero tiene otra dimensión cognitiva, emocional. Es sabido que una misma enfermedad no se siente con el mismo grado de dolor por un paciente que por otro, ni siquiera por el mismo paciente en distintos momentos. En eso tiene mucho que ver el contingente psicológico que ponemos en la sensación de dolor. Quiere decirse que si reducimos la dimensión psicológica, también disminuirá la intensidad del dolor.

Una forma de disminuir el dolor psíquico consiste en dar cauce en nuestra mente a los pensamientos y sentimientos positivos. No es lo mismo creer que no puedo hacer nada contra mi enfermedad que estar convencido de que yo tengo recursos para sobrellevar las consecuencias de la enfermedad y acelerar la curación. Esta creencia disminuirá el dolor y mejorará las posibilidades de curación.

Cuando en psicología se proponen estrategias para modificar los pensamientos negativos o para implantar pensamientos alternativos positivos estamos preparando a las personas para que mejoren no sólo psíquicamente sino también físicamente.

A lo expuesto hasta ahora, añadido un dato de interés. Se sabe que el estrés es el causante del mayor nivel de colesterol que produce el organismo. El estrés, al estimular el aumento de adrenalina, hace que el hígado libere más colesterol a la corriente sanguínea para disponerse a la reacción de lucha. Como hoy día la mayoría de las situaciones de estrés no requieren respuestas corporales, motrices, esa sobrecarga de colesterol daña naturalmente la salud.

Dicho todo esto, la señora mayor intervino sintetizando:

-No entiendo cómo puede haber escritores que piensen que el pensamiento positivo es una “trampa” para las personas. A la vista de los datos y argumentos que estamos asumiendo, pienso que lo más correcto consiste en cultivar no sólo la salud corporal sino también y a la vez la salud psíquica renovando nuestra mente con pensamientos y sentimientos positivos.

Y yo no habría acabado con mejor conclusión la reunión que la que propuso esta señora octogenaria.

## **EN RESUMEN, ¿QUÉ ES EL OPTIMISMO?**

Para responder de forma global a esta cuestión, voy a insertar las respuestas que dieron los integrantes de un grupo de asistentes a un seminario de formación a los que al término de las sesiones se les hizo esta misma pregunta. Ahí van sus contestaciones:

- *La esperanza en un futuro mejor poniendo para ello todo lo que dependa de nosotros mismos.*
- *La convicción de que el mayor porcentaje de la felicidad depende de ti y sólo un pequeño porcentaje de otros factores que tú no controlas.*
- *La confianza en las propias capacidades para conseguir un nivel óptimo de felicidad personal.*
- *Enriquecer el presente con el futuro que deseo y al que aspiro.*
- *Revivir el pasado para enriquecer mi presente.*
- *Confiar en tus capacidades para superar las dificultades.*
- *Desarrollar una actitud activa y crítica ante los sucesos imprevistos y aparentemente irremediables.*
- *Saber que ante cualquier situación por más difícil que sea (incluso una enfermedad...) siempre podemos hacer algo para remediarla o por lo menos mitigarla y mejorarla.*
- *Rechazar los pensamientos negativos, pesimistas, catastrofistas y reemplazarlos por los contrarios.*
- *Implantar en nosotros pensamientos positivos.*
- *Buscar y utilizar los recursos de nuestra mente para resolver las situaciones problemáticas que nos sobrepasan.*
- *Afrontar las situaciones con responsabilidad personal, ¿qué puedo hacer para que la situación no me afecte o me afecte lo menos posible?, ¿qué puedo hacer para eliminar las consecuencias negativas de la situación?*

No se trata de superar las situaciones que nos perturban de un golpe. En la mayoría de los casos hay que ir superando por partes, poco a poco.

En definitiva, podríamos definir el ***Optimismo como el conjunto de pensamientos y emociones positivos que nos impulsan a realizar conductas de mejora y superación a nivel personal y social.***

## **Capítulo 2. UNA PERSONA CON RUEDAS**

*“La vida es un ejercicio de superación constante. Si por miedo, inseguridad, dejas de hacer cosas, cada día harás menos cosas. Si te arrepientes de lo que has hecho, podrás rectificar. Pero si te arrepientes de lo que no has hecho, no podrás rectificar y estarás frustrado”. (1)*



Javier tenía tantas ganas de conocer lo que había fuera del seno materno que a los seis meses y medio de gestación -con las secuelas negativas para el desarrollo que esto suele tener- sorprendió a todos saliendo de su lugar seguro para nacer a este nuestro mundo de seres vivientes diversos y complejos. Él mismo me dice en la actualidad: *no aguanté en el vientre materno mucho tiempo.*

La visión que me transmite sobre el hecho natural de su nacimiento ya me ofrece pistas sobre su espíritu inquieto. Éste acaeció el 21 de abril de 1977 en Las Palmas de Gran Canaria. La interpretación que me transmite sobre el primer hecho de su salida al exterior me lleva a la consideración de dos ideas de las varias que guían su vida y que trato de exponer a continuación:

Por un lado expresa la innata curiosidad que siente Javier por todo cuanto le rodea. Eso demuestra que haya probado tantas actividades y siga en esa tarea constante de descubrimiento de experiencias despertando en sí mismo nuevos y variados intereses. Es de la opinión de que es preferible realizar todo aquello que nos apetece, siempre que sea lícito por supuesto y no dañe los derechos de los demás, porque es una oportunidad para diversificar nuestras experiencias y, por consiguiente, enriquecer nuestra vida.

Y por otra parte explica la fuerza que siente para tomar decisiones y orientar su vida de acuerdo al uso responsable de su libertad. Si el miedo a lo nuevo es causa de que muchas personas no se atrevan a seguir caminos desconocidos, para Javier descubrir nuevas oportunidades le produce una energía que le lleva a intentarlo, a conseguirlo. El no ve lo nuevo como algo negativo. Por el contrario confía en la lealtad de la naturaleza que le impulsa a conocer y vivir cuantas más realidades mejor.

Esta es una gran diferencia entre el optimismo y el pesimismo. Javier es un optimista nato. Él ha elegido como compañeros para el viaje de la vida al optimismo, la alegría, la fe en la humanidad y en sí mismo, la salud, la vida. Rechaza al pesimismo, la tristeza, la desconfianza, la enfermedad, la muerte. Los aleja cada día más de sus pensamientos. En su lugar se ocupa pensando en los muchos motivos que tiene para rechazarlos.

Pronto le proporcionaron la oportunidad de vivir experiencias nuevas. Él mismo nos lo cuenta:

*A los 4 años me fui a Ferrol para hacer el Preescolar y la Educación Primaria en compañía de mis abuelos paternos. Por aquel entonces la hermana de mi abuela era maestra y dueña de un colegio de Primaria.*

*Fueron años de una estimulación intensiva. También en el área del aprendizaje escolar al comprobar que tenía posibilidades intelectuales, ya que la afectación orgánica de nacimiento se había centrado solamente en la dimensión motriz.*

Después de una intensiva e inicial formación en los diversos ámbitos de su desarrollo infantil, ya acabada la Educación Primaria, cuando a los 12 años volvió a su tierra canaria.

*Dicen los que me recuerdan de aquella época que llegué hablando con acento gallego; aún es hoy a mis treinta y tantos que muchos se creen que soy peninsular. Yo reitero que nací en Las Palmas de Gran Canaria y me enorgullezco de ser de aquí. Me considero un canario universal*

Siendo mayor ha comprendido y valorado la acción de sus padres desde los primeros años; y también la de sus hermanos y familiares. Para todos ellos tiene especiales sentimientos de orgullo y satisfacción por lo acertado de sus decisiones con respecto a él.

*Los primeros años fueron de incertidumbre, sobre todo para mis padres, ya que yo estaba a mis cosas.*

A lo largo de nuestras conversaciones le oigo referirse a la discapacidad. Yo le expreso mi opinión de que desde el punto de vista de la ciencia educativa actual el nombre más adecuado sería el de diversidad funcional. Sobre este tema me dejó claro su modo de pensar: *No me*

*preocupa mucho el nombre que se nos aplique. Si es más correcto decir diversidad funcional, bien, pero no me importa el nombre. Todo el mundo ve mi situación, es palpable; lo que importa es que yo mismo no me considere por causa de esta característica separado de la sociedad. Yo me veo como uno más.*

*Me parece que el andar con excesivos eufemismos sobre las terminologías es hasta desaconsejable. Cada uno es libre de situarla en la prioridad que le corresponda.*

*Desde siempre apostaron mis padres y mi entorno por la integración de mi persona en la sociedad en lugar de encasillarme en guetos de discapacitados. Es curioso, pero en el mundo en el que me muevo tengo poco contacto con el entorno de la diversidad.*

*Y me fui haciendo mayor y consciente de mi situación. Lo he tratado de enfocar siempre desde una actitud positiva, que desde mi humilde opinión considero que es la actitud más aconsejable para afrontar las grandes-pequeñas vicisitudes de la vida y de “enganchar” a la gente.*

Javier siempre nos demuestra su disposición a asumir y vivir en una interpretación positiva de la realidad. No es raro, por tanto, que ante una lista de creencias señale aquellas con las que más se identifica:

1. **Si los errores que cometemos nos sirven para mejorar nuestra conducta futura** tendremos garantizada nuestra superación personal constante.
2. No aspire a ser más ni mejor que nadie. Trata de sentirte en cada momento satisfecho y orgulloso de ti mismo. La única carrera que debes ganar es la tuya y **al único de debes superar es a ti mismo.**
3. **La superación es un proceso de mejora personal** que dura desde la infancia hasta la vejez. En todas las etapas de la vida y en todas las situaciones estamos en condiciones de superarnos para sacar el mayor partido a la vida.
4. **Quiero que mis compañeros para el viaje de la vida sean el optimismo**, la alegría, la fe en la humanidad y en mí mismo, la salud, la

vida. Voy a contagiarme cada día un poco más de estos compañeros hasta ser uno de ellos. *"Cada vez estoy más convencido que la gente te acepta según lo que transmites"*.

Aquí vemos cómo esta persona con una "discapacidad" tan visible comprueba que sus propias percepciones de sí mismo influyen directamente en cómo los demás le interpretan a él. Este proceso que en las ciencias humanas se denomina *Efecto Pigmalión* está demostrado experimentalmente como una certeza científica. Una vez más se corrobora el axioma de que la ciencia es posterior a la observación de la realidad y sólo sirve para convertir en certeza lo que ya sabemos.

Cuando hablamos de la imagen negativa que puede dar a muchos a primera vista, expresa con contundencia: *Me molesta la discapacidad mental de aquellos que no lo son "oficialmente" pero siguen viendo a las personas que sí lo son, como bichos raros dignos de lástima.*

A propósito de estas ideas me entero de un sencillo suceso en su primera experiencia como profesor: Una jovencita alumna del Instituto en el que Javier impartía clases como profesor de Relaciones Laborales le definió, de forma espontánea y con un lenguaje totalmente desdramatizado, al estilo adolescente, como ***una persona con ruedas.***

Javier me cuenta esta anécdota como algo que expresa una de sus ideas más asentadas sobre la visión de sí mismo. Me refiero al hecho de que el que vaya en silla de ruedas representa una condición motriz que no ha de conllevar tintes de dramatismo, ni imágenes peyorativas, inutilizantes o compasivas... El vive en la vida tratando de adaptarse a las situaciones de la misma o similar manera a como el resto de los mortales lo debe hacer con mayores o menores necesidades y dificultades.

Cuando Javier me cuenta esta simpática y entrañable expresión de la alumna noto cómo siente la satisfacción de ser percibido de tan distinta manera a como ha sido tratado en ocasiones por personas que

sólo ven en él la silla de ruedas y, asociado a ella, discapacidades imaginarias.

No me resisto a narrar otra ilustrativa anécdota que me cuenta una profesora de la Facultad de Formación del Profesorado. Ella pidió a Javier que fuera un día a su clase para mantener un coloquio con sus alumnos con el fin de mostrarles cómo definía él su propia situación. Me resulta muy representativa la expresión de esta profesora después de la experiencia realizada: *Este muchacho es increíble. Cuando lo llevé a clase pasó dos horas con mis alumnos y éstos se quedaron asombrados.*

Pasamos a entrar más de lleno en la personalidad de Javier. Aunque reconoce que hablar de uno mismo puede resultar osado y vanidoso, se atreve a darnos algunos rasgos de su persona:

*Realmente no me conozco en profundidad, ya que cada día me descubro, y el que no lo haga está muerto en vida.*

*En la película **Princesas** de Fernando León de Aranoa, en un pasaje se dice la frase **Hagas lo que hagas ponle pasión**, y aunque no le he pedido permiso al director me la he apropiado como mía.*

*Me considero una persona muy inquieta que pretende, aunque no siempre lo consiga, muchas cosas. Me encanta el baloncesto, tengo el título de entrenador y llevé el timón de algún equipo de aficionados. Me gusta la radio, y estoy colaborando como periodista deportivo.*

*He practicado el buceo, he dado alguna conferencia, he participado en algún libro (MARCHENA, 2007), y tengo mis propios escritos de poesía, motivado quizás por un ataque de melancolía adolescente.*

*Tengo ilusión por realizar cien de los mil proyectos que tengo. Me animan para ello muchos testimonios para mí valiosos como el del desaparecido Andrés Montes "**La vida puede ser maravillosa**" y la de mi amigo*

*psicólogo, Jesús Garrido, “Cada mañana cuando te levantas **pon en pie tus deseos, tus esperanzas, tus expectativas...**”*

*De ser como soy se lo debo a mi manera de ver la vida, al apoyo incondicional de mi familia, especialmente mis padres, que siguen encima mío para que no consienta ni un síntoma de flaqueza, mis hermanos por ser los primeros en tratarme de manera natural y normalizada. Los amigos, por estar siempre de manera incondicional.*

*He tenido dos parejas, en la actualidad, con la segunda llevo más tiempo, y me acepta, y me ayuda, y me ve como una persona sin darle a la silla de ruedas más importancia que la que tiene, o sea para el transporte, pero nada más que eso.*

A pesar de los muchos y variados intereses que ha demostrado Javier, sin embargo, en su momento, no tenía claro qué deseaba estudiar ni a qué área profesional pensaba dedicar su actividad laboral.

Sobre este tema nos cuenta su realidad y nos deja entrever sus actitudes más bien perezosas y de baja dedicación diaria:

*¿Podía haber sacado mejores notas en bachillerato? Seguro, de hecho me pasé un "año sabático", en plena edad del pavo, más interesado en pasármelo bien que en estudiar.*

*Y llegué a la universidad, sin saber qué rumbo dar a mi vida. Tenía pasión por el periodismo, pero con gran pesar lo tuve que descartar, ya que no impartían la carrera en Gran Canaria. Me decanté por Relaciones Laborales, una diplomatura especializada en derecho laboral. Descarté previamente Derecho porque "levantas una piedra y aparecen tres..."*

*Debo decir en honor a la verdad y en reconocimiento de mi baja motivación por los estudios hasta entonces que yo no entré en la Diplomatura por nota de Bachillerato, sino por el cupo de alumnos con discapacidad.*

*Me quedé con ganas de una mayor formación, así que cursé un máster en Prevención de Riesgos Laborales. **Eso de ser ergónomo impone...***

En cuanto a la dedicación laboral tampoco lo tiene claro. Cuando acaba sus estudios se encuentra despistado. Va aceptando diversos trabajos, todos por supuesto temporales. Dice él:

*Era ya la hora de empezar a producir. Mis trabajos en un porcentaje muy alto han estado ligados a la empresa pública (por ello ya me tomo en serio opositar). Tan sólo he tenido, de momento, una única experiencia en la empresa privada de ingrato recuerdo, por cierto.*

*Y me llegó, por casualidad, lo que sería la borma de mi zapato laboral en el mundo de la enseñanza; llevo ya tres cursos impartiendo clases, tratando de transmitir conocimientos, pocos pero con mucha pasión".*

Ahora sabe que se encuentra a gusto en la profesión docente. Siente que puede hacer algo por la sociedad, por las personas desde sus años de formación. Se siente gratificado con la motivación que despierta en sus alumnos y busca constantemente las mejores técnicas didácticas y formativas para hacer de su enseñanza una función social eficaz.

Javier seguirá masticando y saboreando la vida. Él es un Optimista a fondo, un optimista en carne y hueso.

**J.G. L.**

*(1) Las frases iniciales de cada relato sin indicación de autor han sido extraídas del libro GARRIDO, J. (2009). Pensamientos positivos y prácticas psicológicas. Ed. ICSE. Las Palmas de G.C.*

### **Capítulo 3. PUTO BASTÓN**

*“Al que afronta con éxito lo más difícil, le resultará sencillo lo menos difícil y, en general, encontrará fácil lo difícil”.*



Esta historia me la ha contado una profesional de “rehabilitación” de personas con ceguera y con discapacidades visuales de la ONCE. Marina, que así se llama, se dedica con verdadera competencia y entusiasmo a la tarea de buscar y practicar con las personas con problemas de visión, los recursos más adecuados a sus necesidades.

Un neófito en este campo se queda admirado al descubrir la gran cantidad de aparatos y artilugios que existen para facilitar la vida autónoma a las personas con carencias visuales: lupas para muy diversas necesidades, gafas, microscopios, telelupas, recursos para el uso y lectura de libros por ordenador y todo tipo de recursos que permiten su más plena integración en los distintos ámbitos de la sociedad.

He podido comprobar que esta profesional se siente satisfecha con su trabajo. Tiene fe en las posibilidades de todos y es capaz de sentir la intensa satisfacción que produce el proporcionar a los demás algo de alivio y parte o total solución a sus problemas.

Estoy convencido de que ella hace surgir en sus “alumnos” lo que se llama el “efecto Pigmalión”. Ella les transmite sus expectativas con respecto a las posibilidades que todos tienen para superar las dificultades ante la vida diaria que, sin duda, son superiores a las de las personas con una visión perfecta.

No hace mucho ejerció su trabajo con una chica de 18 años, llamada Nira. Se trataba de una chica de un tradicional y antiguo pueblo de Gran Canaria. Pertenecía a una familia de nivel medio. Su infancia se desarrolló sin problemas especiales. Pero a los 17 años se le presentó una enfermedad. Se trataba del “Lupus”.

A esa edad, en plena adolescencia con las ilusiones, la curiosidad por los chicos, la coquetería..., su vida sufre un cambio importante. La enfermedad le afecta a la vista que va perdiendo gradualmente hasta llegar a una situación en la que le es casi imposible desenvolverse por sí misma en muchas actividades hasta entonces rutinarias. Queda con una gran carencia visual.

Ya no puede ni quiere asistir a las clases del Instituto. No soporta la vergüenza y frustración que le supone tener que observar las miradas, las preguntas, los comentarios de sus compañer@s cuando vayan percibiendo sus dificultades.

En su lugar asiste a un centro de Adultos. No quiere que los demás se enteren de que no ve o que ve poco. Por ejemplo, se queda de pie en la clase. No se sienta porque no ve los sitios libres. Algunos compañeros le indican que se siente, que hay un sitio libre a su lado. Ella busca excusas: *prefiero estar de pie, tengo que salir...*, todo para que ellos no adviertan sus problemas de visión.

Pero cada vez más su dificultad le impide realizar las actividades más comunes a pesar de comenzar a proporcionársele los recursos, técnicas y estrategias más frecuentes de acuerdo a su visión y necesidades. La motivación no existe. Se va quedando en casa para no salir y dar pie a que los demás se den cuenta de que no ve.

Los padres preocupados, buscan en todo momento el modo de poder ayudarle.

Los padres sufren. Saben que su hija lo pasa mal. Se muestra irritada, rebelde. No acepta su situación. Los padres se ponen en contacto con Marina.

En alguna de sus conversaciones con la hija los padres le nombran la ONCE. Cuando oye la palabra ONCE, se subleva, se rebela. Ella no es ciega no tiene por qué ir a la ONCE. Eso es para ciegos, para gente inútil..

Finalmente, después de dos años sin saber nada de ella, alguien externo a la ONCE da traslado a Marinas de cuál es la situación actual de la familia y Nira. Dentro de la desesperación, sufrimiento y no saber qué hacer sus padres quieren que se produzca un nuevo contacto con Marina, que como sabemos, es una profesional de la ONCE que se ocupa de buscar las adaptaciones adecuadas a cada sujeto según sus necesidades visuales.

Nira accede a tener la entrevista telefónicamente.

Y en este momento es cuando comienza realmente la historia con Marina. Se mantienen las primeras entrevistas en su casa pero no dan su fruto, posponiéndose siempre el posible programa.

En las conversaciones mantenidas con Nira, Marina llega a percibir la tragedia inmensa que vive en su interior. Su mente, su cuerpo y su alma estaban sufriendo un desencuentro total que le llevaban a una destrucción de su integridad personal.

- *¿Qué puedo hacer?* –Se pregunta la rehabilitadora que ya sabe por experiencia que su profesión no consiste sólo en conocer los recursos para la vista, sino, también y en muchos casos, en hacer de psicóloga de esas personas que se revelan ante la realidad cruel e injusta que les ha dado la vida.

Ella sabe lo que necesita esta muchacha. Lo sabe perfectamente. Lleva muchos años viendo y atendiendo a personas como Nira. Pero, ¿cómo proponérselo? ¿Cómo conseguir que Nira acepte las orientaciones de Marina? Hay que tener en cuenta que para responder a sus necesidades tendrá que acudir a sus servicios en la ONCE, donde será examinada minuciosamente y se le proveerán las ayudas adecuadas a ella misma.

Marina vive unos días intensos en sus reflexiones sobre cómo abordar a la chica.

Entre tanto se siguen sucediendo conversaciones con el padre de la chica. Éste le transmite una y otra vez la preocupación, el sufrimiento por el que están pasando viendo que su hija no acepta las mejoras que se le pueden ofrecer. Y desde ahí es desde donde piensa Marina remover la conciencia de Nira.

Un día que le parece más propicio, Marina suscita de nuevo una conversación con la chica.

- Nira –le dice-. *Vamos a aceptar que tú no quieres venir a la ONCE ni someterte a un examen oftalmológico y óptico con las indicaciones necesarias para que tú puedas adaptarte a la nueva forma de vida que te exige tu enfermedad. Pero seguro que tú no quieres ser la causa de un gran sufrimiento de personas especialmente queridas para ti, ¿no es así?*
- Sí –contesta ella-,
- *Tú no quieres hacer sufrir a tus padres*
- *Oh no, por supuesto. Es lo que más quiero en mi vida.*
- *Pues yo te digo que tus padres están sufriendo mucho, como nunca en sus vidas han sufrido.*
- *Yo no quiero que ellos sufran, pero yo ¿qué tengo que ver con eso? Con lo mío sufro yo, nadie más.*
- *Estás equivocada –le dice Marina- Tus padres desde hace un tiempo, desde que rechazas la ayuda que te ofrecemos, sufren como nunca se habían imaginado que podrían sufrir. Así es que si de verdad quieres a tus padres, tendrás que replantear tu decisión y aceptar la ayuda que te ofrezco.*

En ese momento Nira rompe a llorar con hondo sentimiento.

Marina interpreta acertadamente que ha ganado la batalla. Y disfruta de un sentimiento interior de alegría por el bien que ha conseguido en su futura alumna.

A estas alturas interrumpo a Marina para comentarle el testimonio que he oído a muchas personas del voluntariado en distintas ONGs sobre la felicidad que sienten cuando ven el bien que hacen a las personas que lo necesitan y le aseguro que no hay mejor manera de ser uno feliz que intentar conseguir algo de felicidad para los demás. Marina

me lo confirma plenamente y me asegura que ella lo ha vivido y lo vive así intensamente.

Efectivamente, los deseos de Marina se cumplen.

En la conversación telefónica que mantienen al día siguiente le dice:

- *Lo primero que debes hacer es pedir cita con algún psicólogo para que ponga orden en tu mente, y luego, cuando creas que estás preparada, pasaremos a trazar el programa de acuerdo a tus necesidades e intereses ¿De acuerdo? A lo que ella le responde que le parece bien pero que no sabe a cuál acudir.*

Y aquí empieza de verdad el camino que le llevará a salir de la oscuridad en la que está sumergida Nira. La primera prueba que confirma que es así la constituye el hecho de que Marina le proporciona, de forma intencionada, un número de teléfono erróneo de la psicóloga. Le llama al día siguiente Nira y le hace saber que no se corresponde dicho número con ninguna psicóloga.

Pasado un corto espacio de tiempo (dos meses aproximadamente), sin perder contacto, es ella la que ya le reclama.

- *¿Cuándo quieres que acuda a la ONCE para que me hagáis el estudio y me asesoreís sobre lo que me conviene hacer?*

Marina respira profundamente, siente que se le quita una losa muy pesada, que una ráfaga del viento limpio de las cumbres pasa por dentro de su ser y le deja llena de convicción y de fuerza para seguir en la noble tarea de hacer algo por otras personas.

Pasan unos días de estudio en la ONCE: agudeza visual, campo visual... Finalmente llega a Marina para mostrarle y ver los mejores recursos para que Nira pueda adaptarse a su nueva vida.

Uno de los primeros recursos va a ser el uso del bastón. No conviene que esté todo el día metida en su casa. Debe salir a la calle. Necesitará un bastón. Nira escucha, ve los distintos modelos de bastones en silencio. Pronto se echa a llorar y cogiendo uno de los bastones que puede ser adecuado para ella, sigue llorando y dice llena de rabia: “Puto bastón” y descarga su agresividad sobre él golpeando el suelo infringiendo al bastón parte del castigo que se merece. Y dice llena de venganza:

- *Le pondré por nombre “Puto bastón”*

Marina asiste comprensiva a la escena y trata de quitar hierro a los pensamientos tan negativos que siguen en Nira. Marina sabe que eso pasará. Sabe que, finalmente, ante la comprobación de lo mucho bueno que se va a derivar gracias al bastón, terminará por adaptarse e, incluso, demostrar cariño y gratitud hacia él.

El programa que realiza con ella es largo y duro, y Marina elige canalizar mediante la amistad la larga andadura hasta llegar al objetivo final: *“Su plena autonomía y aceptación de su discapacidad”*.

Efectivamente, unos meses después, empiezan a brillar los resultados. Nira comunica a Marina que le ha cambiado el nombre a su bastón. Ahora ya lo llama “Libertad!”. Siempre se preguntó Marina cuáles fueron los motivos (piensa que algo muy importante a nivel emocional) que le llevaron a cambiar ese pensamiento negativo hacia todo aquello que le recordase que sufría una discapacidad.

Así siguen las sesiones de adaptación de recursos a la chica. Y ella va progresando en la utilización de los mismos comprobando cómo gracias a ellos y a su esfuerzo, puede conseguir un nivel de vida mucho mejor. Su calidad de vida mejora sensiblemente y avanza hacia una autonomía cada vez mayor.

Ahora tiene previsto Marina que Nira siga en su progreso personal. Y le propone que se matricule en la Universidad para estudiar una carrera.

Aquí le espera otra dura batalla. Con avances y retrocesos va iniciando el camino.

En este momento en que escribo esta historia Nira se encuentra estudiando Derecho. Nira está plenamente integrada en la sociedad y es una convencida demandante de sus derechos en los diferentes ámbitos en los que se mueve.

Marina no deja de sentir la felicidad que le produce el bien que recibe Nira y sobre todo el ver cómo ella lo valora y cómo se le nota que cada vez se siente más contenta consigo misma y con objetivos constantes de seguir progresando.

\* \* \*

En este punto de mi narración, si la protagonista del optimismo de esta historia ha sido Marina, paso a cambiar de protagonista. Ahora el sujeto activo del “optimismo a pesar de todo” es Nira.

Ella, contagiada por la energía que le transmite su rehabilitadora Marina, coge el toro por los cuernos y se propone el reto de seguir viviendo con alegría, con fe, con optimismo y superar todas las dificultades. Ha aprendido y ha experimentado que es posible adaptarse a todo y

una vez adaptado, sentirse bien.

Quiere hacer que su vida sea útil primero para ella misma y, posteriormente, para los demás. Sabe que la fuerza de la carencia visual representa el 1% del factor causal; pero que el 99% restante se deberá a

su constancia, a su trabajo, a su esfuerzo, a su decisión de mejora y superación. A su optimismo. Y en eso está.

\* \* \*

Cuando soy testigo directo o indirecto de estas historias crece en mi la fe en el futuro de la humanidad. Como decía aquel psicólogo “Ten en cuenta que tú no eres el único bueno en este mundo: como tú hay muchos. Y vamos a trabajar para que cada vez sean más”

***J.G.L.***



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación

## Capítulo 4. UN TESORO EN LA BASURA

*“Crear que tus errores son consecuencia de la educación inadecuada que te dieron tus padres es una justificación que sólo puede admitirse como válida mientras eres niño. Una vez adulto, sólo tú puedes ser el único responsable de tus pensamientos, sentimientos y conductas”.*



Silvia es un escaparate de belleza. La lleva en su cara, en su cuerpo, en sus ojos, en la suavidad de su piel, en la sonoridad dulce de su relación verbal...

Ella es una samba en plena efervescencia. Una niña llena de alegría, de inocencia, de ganas de jugar, de reír, de cantar, pero también de fuerza para conseguir lo que se propone. Ella demuestra con su corta vida la verdad del pensamiento de André Maurois cuando dice que *“El éxito prueba la fuerza del deseo y no su temeridad”*. Porque todo lo que ha deseado y desea esta admirable criatura parece “imposible” que se pueda conseguir, pero su fuerza es tan grande que lo consigue. De momento ha logrado tener una pareja con la que ha regenerado su vida personal y se ha exiliado a España donde la magnitud de sus deseos es todavía más insospechada.

Los deseos de Silvia siguen siendo a todas luces, imposibles de conseguir. Ahora lleva tiempo con la aspiración de estudiar una carrera, entre otras cosas. Las dificultades con que se encuentra son, a simple vista, insuperables... Necesita la certificación de residencia, una situación laboral estable, el dominio del idioma... Pero ella ha pasado por otras situaciones que parecían más insuperables. Nunca el deseo es superior a lo que se puede conseguir si se afronta la vida con actitudes positivas, de fe en sí mismo, con optimismo, valorando las propias capacidades. Como yo mismo dejé escrito: “las capacidades se “crean” en nosotros cuando “creemos” que las tenemos; en este sentido “creer es crear”.

En este momento realiza trabajos de limpieza en siete casas diferentes. Y cuando responde así a mi pregunta, añade con total naturalidad: “y aún tengo tres horarios libres”.

Transcribo a continuación lo que ella ha narrado de cómo ha sido su vida hasta ahora. Respeto en lo posible la redacción original. Los subtítulos que encabezan su relato han sido sugerencia del autor para facilitar su lectura así como los comentarios que acompañan al texto.

## DE LA CUNA A LA BASURA

*Cuando yo tenía los tres meses de vida mi madre se fue con otro hombre y me tiró a la basura...*

*Se llevó a su otra hija, mi hermana. No quiso dejarme con mi padre.*

*Un señor avisó a mi tío de este hecho y fue a recogerme.*

## EN LA CASA DE SU ABUELA Y TÍOS (0 a 6 años)

*Así empecé a vivir con mis tíos, mi abuela y un primo de la misma edad mía. Crecimos juntos como si fuéramos hermanos. Mi padre, que se enteró de mi situación, venía a verme de vez en cuando”.*

*En aquella casa, mi abuela era la que nos prestaba más atención y nos cuidaba. Cuando yo hacía algo que no estaba bien, si se enteraba mi padre venía a pegarme y ella se ponía en medio para impedirlo. Un día, al interponerse entre nosotras, fue ella la que recibió los golpes de mi padre y se quedaron sus piernas con las marcas del cinturón de mi padre.*

## SILVIA Y SU MADRE BIOLÓGICA

*Yo siempre oía decir a mis tíos que mi madre no me quería. Pero aun así mi padre me llevaba algunos días para visitarla’. En las vacaciones escolares me dejaba allí con mi madre y yo corría con mi hermana para estar con ella.*

*Cuando fui algo mayor me gustaba estar con mi madre porque me libraba de hacer el trabajo en la casa de mi abuela, pero al mismo tiempo no me gustaba porque parecía que yo vivía en la casa de una extraña. No hablaba nada con ella. Tenía vergüenza y miedo. Hoy mismo no sé lo que siento hacia mi madre.*

*Tenía una tía que vivía cerca de mi madre y me gustaba mucho estar con*

*ella; me pasaba todo el día en su casa y sólo iba a la casa de mi madre para dormir. Así pasaba todo el mes.*

*Han pasado muchas cosas unas buenas y otras malas que hasta hoy me duele un poco recordarlas...*

Muchos niños se sienten avergonzados y culpables de las faltas de responsabilidad de sus padres e, incluso, del maltrato recibido por ellos. ¡Cuánto les cuesta culpar a sus padres! Hasta en los casos más evidentes de irresponsabilidad de sus padres e, incluso, cuando las acciones paternas han ido brutalmente en contra de los hijos...

Pero cuánto silencio de los niños ha ocupado sus mentes infantiles buscando explicaciones... Silvia es fiel representación de estas actitudes de los hijos y del triste silencio de su sufrimiento interior...

Cuando dice "me duele un poco recordarlas", no se atreve a subrayar el cruel comportamiento de su madre y de sus otros familiares; por el contrario, lo suaviza ("un poco"). ¡Cuánta es la capacidad de perdonar de esta noble muchacha!

## **LA VIDA CON EL PADRE Y LA MADRASTRA (6 a 9 años)**

*Cierto día mi padre se fue a vivir con su novia y yo con ellos. Yo ya tenía los 6 años... Eso no fue una buena idea... Ella me maltrataba, me pegaba... Un día ella quería ir a la casa de su madre y yo no quería ir. Entonces me obligó. Le dije que no me había duchado. Ella me cogió y me puso bajo la ducha con ropa y todo. Yo empecé a llorar alto. Ella para no llamar la atención de los vecinos cogió una toalla de baño y empezó a taparme la boca bajo la ducha, pero luchando con ella conseguí escaparme ...*

*Muchas veces se inventaba cuentos sobre mi mal comportamiento para contárselos a mi padre. Mi padre se los creía y me pegaba con el cinturón ...*

## PEREGRINACIÓN DE CASA EN CASA

*Un día de los que iba de visita a la casa de mi abuela ella me preguntó lo que estaba pasando porque como yo tenía tantas marcas en el cuerpo, sospechó. Yo en ese momento me eché a llorar y se lo conté todo... Mi abuela cambió de opinión y no dejó que volviera a vivir con mi padre y su mujer. Entonces ya tenía 9 años y volví a vivir con mi abuela y mis tíos*

## LA PEQUEÑA AMA DE CASA Y COLEGIALA (9 a 12 años)

*Todos mis tíos trabajaban y mi abuela estaba mal de una pierna; no podía quedarse de pie. Entonces yo con nueve años tenía que hacerme cargo de toda la casa: lavar, cocinar, fregar..., todo. Eran días muy cansados pues no teníamos agua del grifo como hoy. Para fregar teníamos un pozo en el terreno y de ahí sacábamos agua; tenía 14 metros de profundidad; costaba sacar el agua porque tenía que tirar de una cuerda amarrada en el balde, y para beber y cocinar tenía que ir a un lugar público (safaris), más o menos a unos 15 minutos caminando de mi casa. Mis tíos se creían que yo no trabajaba como ellos. Era verdad porque ellos cobraban un sueldo y yo no. Cuando la comida salía mal o no hacía las cosas bien, me insultaban; si respondía mal me pegaban. Ellos se burlaban de mí y me decían “tu madre te ha echado a la basura, tu padre no te quiere, tú no tienes donde irte, así que para estar con nosotros hay que hacer bien las cosas.*

*Mi vida era muy dura y pesada; yo tenía que hacer todo por la mañana porque tenía que salir de mi casa a las 12 para llegar al colegio a las 1.15. Cuando llovía no tenía paraguas. Me ponía una ropa vieja para el camino y cuando estaba cerca del colegio me cambiaba la ropa en una construcción...*

*Así los años fueron pasando...*

Los propios familiares le echan en cara a la niña los pecados de sus padres. ¿Nos extrañaremos que estos niños -sin entender nada- lleguen a sentirse culpables por una situación que no han provocado ellos?

## LA DUDA SOBRE LA CONDUCTA DE SU MADRE (12 AÑOS)

*Con los 12 años mi padre me llevó para visitar a mi madre como todos los años. Pero este año fue distinto para mí. Yo quería aclarar con mi madre eso que tanto me dolía; ya no quería mas esconderme en el baño para llorar y preguntarme por qué mi madre me había hecho eso... Le pregunte si la historia que contaba mi familia paterna era verdad. Ella no quiso hablar del asunto.*

*Eso me dio a entender que realmente había pasado lo que contaba la familia de mi padre ...*

*Mi padre me dijo que ya no me iba a llevar más para ver a mi madre. “Si ella quiere verte que venga a por ti” –me dijo-.*

*Así fue como desde los 12 años a los 16 no la vi ni tuve noticias de ella. Yo tampoco la buscaba.*

Muchos años lleva esta niña ocultándose en el baño, en la cama... para llorar las culpas de su madre y taladrar su moldeable mente con el temor, la zozobra, el misterio, la amargura de su corazón. ¿Quién devolverá a esta niña los años pasados en tan duro infierno? Sólo ella, en su edad madura si sabe hacerse dueña de su vida y separar sus culpas de las de los otros. Eso podrá suceder si va asumiendo actitudes racionales, reflexivas, críticas ante la vida viéndose a sí misma como artífice de sus opiniones y decisiones. Y da alegría comprobar que, efectivamente, Silvia sigue por ese camino. ¿Pero quién puede extrañarse de que tanta gente en nuestro tiempo lleve una vida cogida por la ansiedad, los miedos, la interpretación catastrofista de la vida, cosas que han sido vividas y

asumidas en la infancia?

## **LAS TAREAS SE MULTIPLICAN**

*Ya tenía que cargarme con la casa, con los estudios. También el fin de semana trabajaba en una feria. Tenía que salir de casa a las 5 de la mañana. Recuerdo que era de noche y en invierno. Yo quería dormirme pero no podía... Con el dinero que ganaba de la feria ayudaba en la casa (compraba verduras y carne). No era mucho porque me pagaban poco. Algunos días limpiaba la casa de la vecina y también me daba un poco de dinero y así compraba algunas cosas para mí, pues mi padre me daba un par de ropas y unas playeras dos veces al año.*

*Como yo no convivía con mi padre me daba vergüenza pedirle cosas.*

*Yo sé que mi padre tiene un buen corazón pero no tengo ningún recuerdo de mi padre ni de mis tíos dándome cariño o diciendo “te quiero”. Cuando me acordaba de estas cosas y de lo que había hecho mi madre sufría y me angustiaba mucho ...*

Las carencias afectivas que ha padecido esta chica a lo largo de su infancia, ¿cómo se subsanan? Ni el mejor psicólogo habría sabido ayudarle eficazmente. Pero el propio organismo busca sus caminos y estrategias para minimizarlas y compensar con su propia autoestima fallos tan graves que hubieran podido inutilizar un ser humano plenamente desarrollado.

## **DE VUELTA CON EL PADRE Y LA MADRASTRA (15 años)**

*Cuando ya tuve los 15 años todos mis tíos ya se habían casado, y mi abuela también se iba a casar, pero iba a vivir en el campo y yo ya estaba*

*estudiando en el colegio y trabajaba. Pensé que lo mejor para mí era no irme al campo: allí no tenía escuela. Por eso, infelizmente tuve que volver a vivir con mi padre y su mujer. Ellos ya tenían dos hijas y estaba embarazada de nuevo...*

*Mi hermana (la que vivía con mi madre) tenía problemas en el pueblo en el que vivía y también se vino a vivir con nosotros.*

*Yo no sé lo que le pasaba a la mujer de mi padre que nos tenía tanto odio... Con mi hermana no se metía mucho porque a mi hermana le gustaba pelear. Yo no le hacía mucho caso, la aguantaba callada... Ella nos hacía todo lo que podía para perjudicarnos.*

Silvia me ha hecho saber en varias ocasiones que ella nunca tuvo una conversación con su padre hasta cuando ya era algo mayor. Busca en su memoria personal y me cuenta una de esas conversaciones con su padre.

Un día su padre le preguntó qué nota se daría ella por ser como era...

Ella contestó rotundamente:

- 10.

El padre le hizo observar que si no era algo excesivo.

A lo que contestó con rapidez:

- *Si yo no me valoro, ¿quién me va a valorar?*

Entonces ella le trasladó a él la pregunta:

- *¿Tú qué puntuación me darías?*

A eso contestó el padre con astucia e intuición didáctica:

- *Sería mejor que tú te dieras un 9 porque así siempre tendrás algo que mejorar y superar en ti misma.*

Silvia reconoce que su padre cambió mucho a raíz de tener sus nuevas hijas.

## **COLEGIO Y TRABAJO EN UNA EMPRESA (16-24 AÑOS)**

*Con 16 años ya estaba en el comercio trabajando en una empresa grande. Además ya era cristiana. Tenía mucha fe en dios y en mi misma. Creía que las cosas sí saldrían adelante y mejorarían...*

*Trabajaba todo el día e iba al colegio por las noches. Cuando tenía que hacer las tareas del colegio terminaba durmiéndome en la mesa de la cocina porque los hacía cuando llegaba del colegio a las 11.30 de la noche. Tenía que tener mucho cuidado con mis cuadernos, pues si yo los dejaba en casa cuando iba a mi trabajo, la mujer de mi padre se los daba a sus hijas para dibujar y cuando yo iba a explicar a mi padre la verdad, ella decía que yo los perdía.*

*Algunas veces cogía las ropas nuevas que yo me había comprado y se las daba a sus hermanas o las manchaba de lejía... Yo discutía mucho con ella. No me gustaba estar en casa para nada. Mi padre solo venía a casa 2 días cada semana; los demás días los pasaba en el lugar de trabajo. Menos mal que mis amigos y sus padres sabían de mi situación y me invitaban a quedarme en su casa, incluso me decían que me quedase a vivir con ellos... Pero mi padre no estaba de acuerdo con eso. El decía que nosotras éramos mujeres y teníamos que entendernos. Pero en aquel momento lo único que yo entendía era que él tampoco nos hacía caso; creía más a su mujer que a nosotras que éramos sus hijas. Con todo esto mi hermana ya no quiso estar más en la casa de mi padre y su mujer y se volvió a vivir con mi madre.*

*Yo seguí ahí. Me levantaba a las 7:00, iba al trabajo hasta las 18:30, de ahí al colegio que comenzaba a las 19:00 hasta las 22.30, y así de lunes a*

*viernes. Los fines de semana hacia un curso los sábados y el resto del fin de semana iba a la iglesia. En la iglesia era donde yo me recuperaba porque la semana era muy difícil y cansada. Pero cuando escuchaba la palabra de Dios me traía una gran alegría para mí, parecía que no tenía tantos problemas.*

*En el colegio tenía unos buenos amigos. Muchos días me quedaba a dormir en casa de alguno de ellos; en una ocasión pasé quince días fuera de mi casa para no tener que ver a la mujer de mi padre.*

La religión pudo ser el cabo inicial al que Silvia se sujetó como a una tabla de salvación. Le proporcionaba paz interior y creo interpretar que en ella recibió mensajes que entendió en el sentido de que no sería Dios quien vendría a librarle de sus adversidades, sino que ella debía esforzarse por navegar contra corriente hasta superarlas...Y a la vez, en este caso, la religión le sirvió de sucedáneo de una formación humana y personal que le vino bien al menos para su situación en ese momento.

## **NOVIO** (18 a 24 años)

*Cuando terminé los estudios, ya tenía 18 años y ya estaba enamorado con mi esposo actual. A partir de ahí la mujer de mi padre ya no me molestaba tanto...*

*Ya no tenía tiempo para ella y tampoco para pensar en lo que me hizo mi madre. No sé por qué pero ya no les guardo rencor, decidí por mi misma que no valdría la pena sufrir ni perder el tiempo pensando en cosas malas del pasado ya no podría cambiar la historia. Pero aun así es que yo y mi madre tenemos una conversación pendiente.*

## **LA EMIGRACIÓN (24 años)**

*Hoy tengo 24 años. Quiero estudiar, tener una carrera, posteriormente tener a mis hijos. Gracias a Dios soy una persona feliz, me llevo bien con mi esposo, vivo lejos de mi familia, los echo de menos mas también tengo amigos aquí que son como si fuera la familia que yo no tuve la oportunidad de escoger.*

La experiencia más cercana que ella tenía de la inmigración no era precisamente halagüeña. Su padre lo intentó en Estados Unidos. Pero tuvo que pasar muchas penurias, robos, palizas... En una ocasión tuvo que hacerse pasar como sordomudo para que no adivinaran su procedencia... Tuvo que volver a su tierra, despojado de todo, sin dinero, hambriento y enfermo.

## **LAS CLAVES DE SU OPTIMISMO**

He podido conversar con Silvia sobre los pensamientos, las ideas, los sentimientos por los que guía su vida. Quería saber cómo y por qué una criatura que tenía todo en su contra en el entorno, sin embargo afronta la vida con energía, con fe en sí misma, con optimismo. Me parecía un ejemplo claro de resiliencia.

En una ocasión mi pregunta fue así:

- *¿Cómo has logrado tú superar esas situaciones tan lamentables de tu vida infantil?*

Me contestó con su natural sencillez e inteligencia:

- *Dejando de pensar en las partes malas. Centrándome en el presente porque no todo lo del pasado debe ser vivido en el presente.*

He aquí dos observaciones que cualquier profesional de la psicología avalaría totalmente: Por una parte, "dejar de pensar en lo negativo". A esto los psicólogos lo llaman "parada del pensamiento" y "cambio de pensamientos negativos". Y por otra parte "centrándome en el presente". Aquí y ahora, vivir el presente, sabia receta de conducta teniendo en cuenta que las penas del pasado revividas se convierten en actitudes depresivas y las del futuro en formas de ansiedad. Sólo el presente existe y ha de merecer nuestra atención.

En otra ocasión volvimos a escudriñar en las motivaciones de su optimismo y me dijo:

- *Una vez leí que somos responsables de nuestra vida. En la vida hay que jugar con las cartas que te da, sean buenas o malas; pero lo importante es jugar bien con las cartas aunque sean malas.*

Pocos libros ha leído esta reflexiva niña. Pero lo poco que ha leído lo ha reflexionado, lo ha asimilado y lo ha hecho suyo. Poca cantidad pero mucha calidad.

En otra ocasión me regaló otra de las ideas que guían su vida. Me lo expresó así: *siempre hay una luz al fondo del túnel, pero hay que saberla ver.* Ella tiene experiencia de haber vislumbrado ya varias luces a lo largo de su corta vida y espera seguir encontrando muchas más hasta lograr sus deseos.

Y así continúa esta valerosa criatura. Hoy completa su formación asistiendo a cursos nocturnos y participando en distintos foros sociales a través de internet, y siempre alimentando un gran sueño: estudiar una carrera en la universidad. Seguro que un día alguien dirá:

- *Tengo cita con la Doctora SILVIA RAINA.*

**J.G.L.**

## **Capítulo 5. COGER LA VIDA POR LOS CUERNOS**

*“Cualquier tiempo futuro puede ser mejor que los anteriores. Sólo depende de ti. Aunque ahora tengas menos salud, siempre tienes la suficiente para poder disfrutar con mucha más intensidad y calidad que antes de las cosas buenas que la vida te da”*

*“Una de las principales sensaciones de la felicidad consiste en sentirse dueño de nuestras decisiones”.*



### **LA DECISIÓN**

Luisa es una mujer fuerte, valiente, atrevida, decidida. Ella se separó en aquellos años en que las mujeres no debían ni podían

separarse. Eso era elegir entre una vida más o menos confortable (casada) o la miseria material y social (separada). Pero ella tenía fuerza para las acciones para las que la mayoría no se atreve. Ella puede aguantar una vida con privaciones, pero no soporta una vida privada de la dignidad como persona por el capricho, el machismo de un hombre que sólo sabe de la justicia cuando se trata de respetar sus propios derechos y caprichos, pero no los de los otros.

Cuando uno afronta su vida con la seguridad de ser el dueño de su presente y su futuro, es capaz de tomar decisiones arriesgadas, contrarias a lo que podría considerarse como de sentido común.

El sentido común y los criterios religiosos se los recalcó un sacerdote con la autoridad que, al menos en aquellos tiempos, se atribuían los curas para aconsejar a todos independientemente de que se tratara de situaciones desconocidas para ellos.

- *¿Qué necesidad tienes de complicarte, de arriesgarte y arriesgar el bienestar de tus hijos? Siguiendo como estás te aseguras a ti y a tus hijos una vida confortable; en cambio si te decides por la separación, vas hacia lo desconocido, probablemente a una vida de fuertes carencias. Además, siguiendo como estás sabes que estás en el sendero correcto de acuerdo a las leyes de Dios y de la Iglesia; de la otra manera te expones a la condenación. Comprende que tú no tienes suficiente formación para argumentar racionalmente sobre la bondad de tu decisión.*

Pero ella tomó la decisión que le impulsaban sus sentimientos, su dignidad, cada vez más dañada y la de sus hijos que en el futuro recibirían una dirección de servilismo ante lo establecido. Y se lo aconsejó, también, su inteligencia que aunque no fue sembrada con los

conocimientos académicos deseados, ejercía su función crítica ante las situaciones de la vida.

Recuerdo oírle decir a Luisa que, precisamente, el cura que se atrevió a aconsejarle de forma tan intencionalmente tendenciosa y partidista, nunca le ofreció en su nueva forma de vida como separada, una posible ayuda o palabra de ánimo.

De alguien tuvo que sacar Luisa esa luz y esa decisión ante la vida. Seguramente de su padre, un hombre amante de las libertades que en aquellos tiempos de posguerra tuvo que ingeniárselas para buscar trucos y superar situaciones difíciles para conseguir que los fanáticos no lo *cazaran*. Su sagacidad no tenía límites. Y por otra parte su bondad y generosidad con todos movieron a sus vecinos, conocidos y demás a ocultarlo ante los interesados en *cazarlo*.

En una ocasión, me cuenta Luisa, entraron unos guardia civiles (o unos falangistas) a un bar de la zona de la Isleta, barrio por donde se había movido siempre su padre, preguntando por el paradero de esta persona.

- *Seguro que usted conoce* –le dicen al dueño del bar- a Fulano-  
*Díganos por dónde se mueve él, dónde podemos encontrarlo...*

El Fulano al que se refería la policía estaba en ese momento dentro del bar, en la barra. Al ver a los visitantes, él agachó la cabeza como si no viéndolos no repararían en él. Oyó decir al del bar:

- *Ese señor hace mucho que no se le ve por aquí, no anda por la zona hace tiempo.*

El caso es que los incómodos visitantes aceptaron la respuesta sin reparos y se marcharon. Fulano agradeció al del bar su comportamiento de amistad y cuando se despejó el lugar desapareció. Volvió a enrolarse en otra campaña de pesca de altura para desaparecer durante un tiempo al comprobar que todavía seguían tras su sombra.

## **COGIENDO LA VIDA POR LOS CUERNOS**

Luisa, la hija de ese hombre bueno y justo se echó a la calle, a lo desconocido, al riesgo, al reto de ***coger su vida por los cuernos*** y seguir la meta sabiendo que si hasta una semilla sabe cómo llegar a ser árbol, ella que sabía lo que quería llegar a ser, encontraría el camino correcto. No sería explicable que a las personas se nos hubiera negado lo que las semillas sabían resolver.

Ella con sus tres hijos, dos varones y una hembra, pasaron a convivir en la misma casa con sus padres, abuelos de los niños. Le prestaron ayuda, apoyo, colaboración. En esas circunstancias los padres representaron el mayor consuelo para su hija. Ese mismo año de su separación murió una persona fundamental en su vida, su abuela Carmen. Esta abuela dejó su impronta en las concepciones y directrices que le guiaron en su recorrido.

He de decir que en este punto de su vida, yo todavía no había tenido contacto con Luisa y su realidad. Nuestro encuentro se produce en una segunda etapa de su caminar por la vida, a raíz de las necesidades que surgen con el desarrollo de los hijos.

Una mujer sin ni siquiera terminar los elementales estudios primarios se encontró en la jungla de la ciudad buscando un sitio donde poder ganarse el pan para sí y para sus hijos. Sólo la convicción de una fe en sí misma y una disposición a soportar y superar situaciones a simple vista insuperables para una mujer en aquellas condiciones, le mantenían en pie y animosa. Esas actitudes se daban en Luisa en su más alto grado. Fueron sus grandes cualidades de entrega, capacidad, resistencia, inteligencia y de bondad de sentimientos los que le facilitaron que alguien intercediera para que en el hospital que estaba a punto de poner en marcha el Cabildo Insular de Gran Canaria, le dieran un puesto de auxiliar.

No quiero pasar por alto una persona con la que Pepita mantuvo a lo largo de toda su vida una relación enriquecedora para su formación. Me refiero a su abuela, Carmen. Su abuela fue una mujer sencilla, sin estudios, pero muy inteligente y con la sabiduría que dan los años cuando se ha sabido observar la realidad con perspicacia y se ha fecundado con la reflexión crítica y continuada. Ésta sale espontáneamente en todas las conversaciones con Luisa. Las intervenciones de su abuela en su vida están siempre presentes. Creo que para comprender a Luisa sería necesario analizar sus relaciones con la abuela.

Me falta decir que el rosario de reflexiones eficaces que va desgranando esta reflexiva mujer sobre su nieta se refrigera generando frescura e intrascendencia con los golpes ocurrentes que denotan un fino sentido del humor.

Para que el lector tenga mejor idea del tipo de relación que se vivía entre ambas mujeres –abuela y nieta- he insertado al final del relato dos anécdotas llenas de sabiduría, de humor, referidas a su abuela. Las he titulado “Mi abuela y los novios” y “Mi abuela y las amigas”. (Ver cuadros finales).

En su puesto de trabajo que estrenaría pronto, tenía que hacer camas, limpiar los suelos, los baños... y todo cuanto en un hospital hace el personal de una categoría básica. Ella se dedicaba a su tarea con cariño, con cara sonriente, con perfección de profesional, con fuerza y resistencia. Se sentía protagonista en la conquista del objetivo común del hospital de propiciar salud a los enfermos aderezándolo con la salud del ánimo positivo a través de las relaciones amables y serviciales con todos. Ella disfruta de la satisfacción que produce *“hacer algo para que los demás sean un poco más felices”*.

Por las tardes trabajaba igualmente. Atendía la consulta privada de algunos de los médicos del Hospital. Su sueldo, como se puede suponer era más bien escaso para una casa con tres hijos en pleno desarrollo.

Así es como nuestra protagonista llegaba a su casa por la noche, rendida. Pero a ella nunca le faltó el humor para convivir con sus hijos y con los amigos que iba haciendo. Siempre se mostraba como una mujer alegre, positiva. Nunca se quejaba. Siempre agradecida a la vida porque disfrutaba de la salud que le permitía trabajar y disfrutar de la convivencia. Como se dice en su libro favorito: *“Mientras salga el sol y tú puedas verlo,... mientras la naturaleza exista y tú puedas verla, oírla, olerla, tocarla, o sentirla, tú puedes ser feliz”*.

Con su dinámico comportamiento y la perfección de su trabajo consiguió mejores puestos en el mismo hospital: auxiliar de enfermería, auxiliar de los médicos para las consultas externas... En todos los encargos de trabajo que fue recibiendo dejaba una buena sombra; todos los compañeros, enfermeros, médicos, superiores... la apreciaban, la valoraban. Y no digamos nada de los pacientes que acudían a sus servicios por la atención personal y humana que recibían de ella.

Luisa disfrutó unos años de bienestar personal y profesional, por supuesto, ganado a pulso. Gozaba la felicidad de colaborar en la felicidad de los demás.

Una situación como la de esta mujer que podría haber sido la causa desencadenante de estados negativos, depresivos, para ella resultó ser un resorte de impulso hacia la superación. Es la diferencia que impone una actitud mental optimista contrapuesta a interpretaciones pesimistas y derrotistas.

## **LOS HIJOS SE HACEN MAYORES**

Sus hijos iban saliendo adelante, en su formación, en sus estudios. Pero aquí le esperaban los más duros golpes de una vida de condena.

A los tres pudo ofrecer la posibilidad de alargar sus años de estudio hasta realizar una carrera. Sólo la hija ha llegado a culminarla. Tiene y desarrolla una hermosa, abnegada y humanitaria profesión que realiza con la perfección del que dedica a los demás la misma o más entrega que de sí mismo se tratara. Por donde esta niña pasa deja una estela de bondad, de generosidad, de empatía que todo lo transforma. La hija, y el hijo de ésta, su nieto, constituyen grandes pilares en la vida actual de Luisa.

Los otros dos hijos siguieron caminos diferentes. Debo aclarar que es en este momento de su historia cuando entré yo en su vida. Y fui testigo privilegiado de especiales sucesos.

Uno de esos hijos, Carlos, era un chico alto, fuerte, inteligente. De su madre copió la bondad, la generosidad, la constancia. Pero a partir de la adolescencia se desencadena en él la enfermedad que obliga a la madre a peregrinar de profesional en profesional, de centro en centro y al chico le daña en lo más vivo de su despertar a la vida. Así van rodando los días y los meses, los años...

La enfermedad no da tregua. El chico ahonda su soledad, su percepción negativa de sí mismo. Van naciendo en él sentimientos de tristeza, de inseguridad, de ansiedad... He de informar al lector que se trataba de una persona excepcional que a sus 23 años, al no caberle el ingente cúmulo de bondad que albergaba en todo su ser, y viéndose incapaz de seguir el ejemplo de su madre, eligió marcharse de esta sociedad en la que pululan tantas fieras salvajes, para pasar a formar parte de las estrellas.

Sabiendo que ni “la materia ni la energía se destruyen sino que se transforman”, estoy seguro que la materia de Carlos se convirtió en una sólida estrella y su energía pasó a ser la luz estelar que desde arriba nos hace guiños, en especial a su adorada madre.

Sólo la madre de Carlos conoce la herida que se produce en lo más profundo de su cuerpo y de su mente, así como el desconsuelo que le acompañará para siempre. Aún así, yo sé que los pensamientos expresados más arriba consuelan su dolor. Ella guarda en su corazón el gran tesoro de amor que le dio este hijo gracias a lo cual ha podido seguir viviendo, a pesar de tanta carga de dolor y pesadumbre.

El otro hijo es tanto el pesar que le ha causado y le sigue causando que le resulta imposible consolarse. Trata de calmar tanto dolor reflexionando que los hijos y sus conductas, una vez adultos, no son de nuestra responsabilidad, sino de la de ellos mismos.

Este hijo le regaló una nieta, que fue motivo de gran alegría y de mayor sufrimiento. Después de disfrutar con ella los primeros añitos de vida, dejó de verla, dejó de poderle prodigar sus caricias, su alegría. Terrible castigo le tenía reservado la vida. Ella sabe que en un lugar del mundo hay una niña en la que desearía derramar su caudal de amor y, a su vez, la niña recibiría además del cariño de abuela, sabiduría, generosidad, lecciones para la vida.

¿Y qué es del hijo? Yo sé que es un chico de buenos sentimientos, que recibió la mejor educación de su madre, que ha desarrollado un comportamiento correcto, con los errores que todos sabemos comprender. Pero la sociedad lo ha juzgado y condenado y a los ojos de todos es culpable. ¿Cómo se siente una madre que ve sobre su hijo una losa tan potente y pesada de la que no podrá desprenderse el resto de su vida?...

Hay un “taladro”, el taladro de la duda, de la inseguridad, del remordimiento irracional que va mordiendo y triturando por dentro sin cesar su tan deseada paz y serenidad a la que aspira como su tierra de promisión.

## UN OTOÑO PRIMAVEVERAL

Sin embargo, pasado el meridiano de su vida, en la etapa otoñal, surgió una chispa que anunció el cambio. Alguien se acercó a su corazón. Y fue capaz de captar los valores de esta alma atormentada pero luchadora. Un compañero que se iba afianzando según pasaban los días. Ambos encontraron lo que deseaban, pero que no buscaron. La sorpresa fue mutua, la unión fue creciendo, la vida se mostraba con una cara amiga ante los dos. Eso no borra los sufrimientos pero aplaca su efervescencia.

Efectivamente, la vida de Luisa cambió de signo. Y Luisa se afirma en sus actitudes de fuerza y de actitud positiva ante la vida. Se apresura con sosiego a jalonar con placeres sencillos pero intensamente sentidos el camino que sigue pero que se hace nuevo a cada instante.

En una ocasión, ya en esta etapa de su vida, entregué a Luisa un libro dedicado en el que se recogen gran cantidad de pensamientos positivos sobre distintos temas y aspectos de la vida. Ella lo recibió con gran satisfacción y me consta que lo leyó y lo saboreó. Lo difundió entre sus amistades y se constituyó en una fan voluntaria y decidida del libro.

Con frecuencia hemos comentado algunos de esos pensamientos, en especial los que más le han impresionado y que han venido a confirmar lo que ella misma había sentido, razonado y practicado a lo largo de su vida.

He aquí algunos de ellos que completarán el conocimiento que a lo largo de las anteriores líneas hemos ido penetrando:

*“Séneca dice que **“el que no sabe a dónde va, cualquier viento le es favorable”**. El que no conoce ni controla sus emociones, se dejará conducir por cualquiera de ellas,*

*sin saber si le es favorable o contraria; es decir que se juega su suerte en la vida a la veleidat (irracionalidad) de las emociones. Es una pena. Ella siempre ha sabido a dónde quiere ir.*

***“Una de las principales sensaciones de la felicidad consiste en ser dueño de nuestras decisiones, de nuestro futuro. Dejar nuestro futuro a merced de la irracionalidad es muy triste... Es una traición a la vida, a nosotros mismos”. Hacerse responsable de sí mismo de su propio destino, de “coger el toro de su vida por los cuernos” es labor de los más valientes. Luisa ha luchado siempre por desterrar de sí “el miedo a la libertad”.***

Las personas inteligentes son las que pasan por la vida enriqueciendo su presente. Son esas personas que observan las situaciones por las que pasan, reflexionan sobre ellas analizando y buscando relaciones, y sacan conclusiones. Es así como aprenden constantemente a vivir mejor.

***J. G. L.***

## **Cuadro: “MI ABUELA Y LOS NOVIOS” y MI ABUELA Y LAS AMIGAS**

### ***MI ABUELA Y LOS NOVIOS***

Una breve anécdota que nos puede dar idea de cómo era la relación entre Luisa y su abuela y de la influencia benéfica que la abuela ejerció sobre ella desde su juventud, es ésta que Luisa me contó de sus tiempos jóvenes.

Lo narro en primera persona como si fuera ella misma quien nos la cuenta:

*Yo me ufanaba de saber muchos de los dichos que mi abuela decía*

recogidos por su memoria y experiencia de la tradición oral.

En relación a esto y al frecuente contacto que mantenía con ella, un día mi abuela se dirigió a mí haciendo sonidos guturales como refunfunando.

Yo le pregunté:

- ¿Qué dice abuela?

Mi abuela siguió con sus sonidos inarticulados moviendo la cabeza de arriba abajo.

Volví a preguntarle.

Ella, finalmente, me insinuó:

- Ayer con tu novio... ¿no tienes nada que decir?

Inmediatamente pensé que mi abuela habría sido testigo del momento en que mi novio y yo nos besamos.

Entonces yo, como sin darle importancia, le dije:

- Ah! Vaya! ¿Era eso?

Ella en tono malicioso siguió:

- Sí, sí, ¿qué tienes que decir de eso?

A lo que yo contesté en mi mal disimulado tono despreocupado y empleando sus mismas palabras;

- Abuela tú misma me has dicho que **Besos y abrazos no hacen muchachos.**

Y entonces ella rematando la faena, me contestó con el dicho completo:

- Así es hija mía: Besos y abrazos no hacen muchachos, **pero tocan a vísperas.**

A partir de entonces recordé con especial significado el refrán completo de mi sabia abuela.

## **MI ABUELA Y LAS AMIGAS**

Cuando yo le hablaba de alguna amiga mía que a ella no le parecía digna de

*mi confianza me decía:*

- *¿No te parece que tiene cara de “pocagente”.*

*A lo que yo contestaba con un razonamiento contundente para la gente joven:*

- *Abuela, ¡es mi amiga!*

*Pero ella seguía en su incredulidad y murmuraba por lo bajo algo así como:*

- *Ju! Ju! Amiga!...*

*Y yo le burgaba:*

- *¿Qué pasa ahora abuela?*

*A lo que ella contestó con su traca final:*

- *Amiga, la más amiga te la pega. Más amiga es mi camisa y no me acuesto con ella.*

*Así aprendí con mi abuela que hay que ir con prudencia en la relación y trato con las amigas hasta que las conozca con más seguridad y aún en ese caso hay que seguir en alerta para evitar desengaños que hacen llorar amargamente.*

NOTA: Hay que decir que todas las intervenciones de la abuela solían condensarse en algunos de los dichos de Canarias, mezcla de refranes castellanos y formas autóctonas del humor y la sabiduría isleños.

**J.G.L.**

## **Capítulo 6. UN CONSEJO OPORTUNO A TIEMPO**

*Que el fin del mundo te pille bailando.  
Que no se ponga la luna de miel.  
Que todas las noches sean noches de boda,  
Que te aproveche mirar lo que miras.  
Que no se ocupe de ti el desamparo.  
Que ser valiente no salga tan caro,  
que ser cobarde no valga la pena.  
Que el corazón no se pase de moda.*

(Joaquín Sabina. Cantante.1999. Noches de boda)



Esta historia de mi propia vida la escribí en respuesta a la sugerencia de una compañera entrañable. Pensó que algo de lo mío podía resultar de interés para algunos compañeros de profesión y para muchos otros compañeros anónimos en este viaje de la vida. A todos se nos

presentan situaciones similares ante las que hay que reflexionar, sentir y tomar decisiones que nos faciliten caminar con libertad y holgura entre los zarzales, en unas ocasiones, o entre sonrisas de niños, en otras.

Esto es lo que escribí. Son las reflexiones que han llenado mi vida a propósito de algunas circunstancias. No se trata de una biografía ni siquiera seguramente de los sucesos más importantes, sino de unos cuantos hechos relevantes para mí, acompañados con mi personal enfoque y las repercusiones vitales que se han derivado.

## **STEPHEN HAWKING. “TODO EN MI VIDA HAN SIDO PLUSES”**

Dos momentos, aparentemente de poca importancia, me han servido como guión para elaborar este personal monólogo, y que a su vez han sido claves en la formación de objetivos y conductas de mi vida.

El primero de ellos lo constituye la cita que expongo a continuación y que se refiere a una pequeña parte de la entrevista que mantuvo un periodista con el científico **Stephen Hawking**

Le preguntó el entrevistador:

- *¿Está usted siempre de tan buen humor?*

El científico contestó:

- *La vida sería trágica si no fuese divertida.*

El periodista, algo desconcertado, insistió:

- *Abora en serio, ¿cómo se mantiene optimista?*

Stephen Hawking le regaló la clave de su vida:

- ***Mis expectativas se redujeron a cero cuando tenía 21 años. Desde entonces todo en mi vida han sido pluses.*** (DEBORAH SOLOMON. 2004) Tengamos presente que a esa edad le descubrieron a Hawking una grave enfermedad de tipo degenerativo con consecuencias motrices muy graves que actualmente todos podemos observar en las fotos que nos muestran de él.

Quando leí esta secuencia de la entrevista me di cuenta que yo mismo había vivido una situación similar aunque a escala menor.

Como consecuencia de una enfermedad en mi columna vertebral, a los 18 años tuve que ser intervenido quirúrgicamente. Los médicos me explicaron que entre otras cosas habían limpiado varios tumores de mi columna. Ya durante mi convalecencia me advirtieron que mis expectativas de vida alcanzarían la treintena de años. Por esta causa he tenido que asistir durante toda mi vida a sesiones de rehabilitación. He observado que mi columna ha sido siempre motivo de asombro para los médicos y fisioterapeutas que me han tratado.

De ahí en adelante viví siempre con esta condena llenando mi cerebro y suscitando dentro de mí emociones y sentimientos más bien tristes, pesimistas.

A partir del mazazo que cayó sobre mi vida, ésta se resintió notablemente. Mi actitud era la de aquellas sociedades guiadas por ideas fatalistas, como si nada pudiéramos hacer por dirigir nuestra vida ni elegir futuros determinados. ¡Qué distinta visión de la que considera y comprueba que una de las principales características de la felicidad consiste en sentirnos dueños de nuestra vida!

Adquirí la convicción profunda de que la vida es injusta y cruel. Cuando escuchaba los argumentos de tipo religioso, en mi cerebro se asociaban a esta realidad tan negativa que se producía no sólo en mí, sino en muchas personas con distintas anomalías orgánicas y psíquicas. Eso

me impedía pensar -como se decía desde esas premisas- en un dios justo y bondadoso.

Me dediqué profesionalmente a los niños que llamamos de educación especial, niños que presentan necesidades que requieren recursos más especializados: dificultades cognitivas, auditivas, visuales, motrices... Y por extensión todos los niños que requieren algo más de atención por sus dificultades de aprendizaje, de atención y de conducta. Intentaba estar siempre ocupado y sé que lo conseguía. Eso me resultaba mucho más satisfactorio que dedicar mis energías a complacerme en mis pensamientos negativos, pesimistas. Posteriormente comprobé que desde la Psicología, ciencia que estudié como alumno libre de la Universidad Complutense de Madrid, una de las orientaciones para superar las actitudes depresivas la constituye el tener actividades en que ocuparse... Incluso llegué a la conclusión de que en épocas de depresión es preferible seguir trabajando que "disfrutar" de una baja laboral.

La década de los treinta pasaba. Fui por mi cuenta a un centro médico donde me realizaron una investigación completa. Fui sometido a múltiples entrevistas, análisis, radiografías... El médico que valoró el conjunto de resultados dio satisfactoria respuesta a mis interrogantes, valoró mis dudas... Finalmente me transmitió con la seguridad, siempre probabilística por supuesto, que mi organismo tenía capacidad para desenvolverse en una vida tan longeva como la de cualquiera, eso sí, con algunas limitaciones importantes pero soportables y ejerciendo tareas laborales que no exigieran especiales esfuerzos físicos corporales.

Salí confortado por todo el proceso realizado y el resultado consecuente. Desterré la espada de Damocles que siempre me acompañaba y me dije a mí mismo: "hay que proseguir con nuevas actitudes".

A partir de ahí, empecé a hacer planes para mi vida. Entre otras cosas consolidé una relación y al poco me casé. Continué mis estudios y realicé la licenciatura de Psicología y llevé a cabo la consiguiente tesis de

Psicología con la que obtuve el grado de doctor. Me dediqué a distintos tipos de labores todas a caballo entre el diagnóstico, la orientación y la docencia y todas dirigidos de forma directa o indirecta a las personas con discapacidades y a las que cargan fardos de desesperanza, tristeza, aislamiento, desolación que pueden ser superados mediante sencillas prácticas psicológicas.

Fui desarrollando la vida sintiéndome yo, si no el único, el principal dueño de ella. Me habitué a practicar las técnicas tan saludables que la Psicología nos enseña: la visualización, la relajación, la desensibilización sistemática, la meditación, el cambio de pensamientos negativos, la autohipnosis... Y me tomé la obligación de extenderlas en todos los medios que estaban en mi mano, mediante charlas, orientación, cursos de desarrollo personal, de control del estrés...

Entre los muchos sucesos que podría contar, me satisfacen sobre manera algunos de ellos. Por ejemplo: el primer día que entré en casa y vi a mi primera hija, corriendo torpe pero alegremente por el pasillo; el día que le conté el primer cuento a mi primer nieto; las sucesivas publicaciones de mis libros por diversas editoriales; la concesión de la insignia de oro del Colegio de Psicólogos; la distinción que, apoyado por grandes amigos y por instituciones sociales y educativas, me concedió el Gobierno de Canarias referentes a la “Accesibilidad” en atención a mis trabajos dirigidos a la consecución de una escuela inclusiva para todas las personas incluyendo a todos aquellos que seguimos llamando con “discapacidades”; los numerosos y buenos amigos que me muestran, unas veces de palabra, otras por vías electrónicas y otras por comunicación empática, su aprecio y afecto...

Como Stephen Hawking, todo lo que he vivido desde entonces han sido regalos, todos presentes inmensos de la naturaleza, tanto de la naturaleza mineral, vegetal o animal, como de la humana.

Algunas de las creencias que han guiado mi vida desde entonces las he dejado escritas en mis últimos libros.

## **PENSAMIENTOS POSITIVOS**

Como ya he dicho, una de las dedicaciones principales de mi vida ha sido la educación, formación, orientación a los niños y adultos con diferentes discapacidades y al resto de la población que sufre el dolor terrible pero evitable y superable de la ansiedad, la depresión. Y eso me llevó a construir en ellos una imagen positiva de sí mismos, y a que busquen sus cualidades, sus potencialidades y las desarrollen.

He tenido grandes satisfacciones impartiendo clases a futuros maestros de estos alumnos, escribiendo libros y contagiando en ellos actitudes de esperanza, de esfuerzo, de fe en sí mismos. También, por supuesto, y a la par de lo anterior, he trabajado por concienciar a la sociedad para que adquiriera la convicción de que todos somos sujetos de los mismos derechos por ser personas, partes integrantes de la sociedad. La responsabilidad de la superación no es sólo una cuestión personal, sino una urgencia para la sociedad. Como dice un gran educador italiano: "La ciudad que no acepta la diversidad se empobrece" (Tonucci). No puede haber desarrollo sostenible si no se respeta los derechos de todos.

De todas formas tengo una cuenta pendiente conmigo mismo. He de reconocer que yo viví mi etapa anterior con ausencia de esas actitudes que, sin embargo, con tanta determinación trato de desarrollar en mí y en aquellos a los que oriento. Sólo veo una señal de optimismo que yo utilicé como recurso útil. Se trata de que nunca me arrimé ni adquirí una actitud pasiva. Al revés, no dejé de vivir activo, de realizar actividades diferentes. Confieso que lo hacía por egoísmo, por el beneficio que me proporcionaba el hecho de que al estar ocupado no dejaba posibilidad a mis pensamientos para navegar por mares de angustia.

Inconscientemente yo había llegado a la convicción que posteriormente expresé así: "no emplees tiempo en rumiar tus vivencias

pesimistas. Es tiempo peor que perdido; es un freno nefasto. Por el contrario, cada vez que seas consciente de que eso sucede, ponte a hacer algo con tus manos (manualidades diversas...), con tu cuerpo (caminar, practicar gimnasia, deporte...), con tu mente creativa (dibujar, pintar, leer, escribir...)”. Y esta otra reflexión que he compartido frecuentemente con distintas audiencias: "nuestro pensamiento puede ser nuestro mejor amigo, pero también se puede convertir en nuestro peor enemigo".

## **UN CONSEJO A TIEMPO**

Y aquí viene el segundo momento que me sirve de guía en esta irregular historia personal.

Cuando llegó la edad apropiada me jubilé. Sin embargo aún seguí impartiendo algunas clases. Podía dedicarme a diversas tareas de docencia y de investigación. Así es que seguí, aunque a ritmo más lento, impartiendo algunas clases.

A pesar de todo lo vivido hasta entonces, mi estado de ánimo volvió en parte a las actitudes fatalistas que habían sido mis primeras compañeras en la vida. Me veía y actuaba como quien se va despidiendo poco a poco del mundo, como si ya las cosas no fueran conmigo. Un día, en una ocasión que una amiga mantenía una conversación conmigo, me dijo más o menos así:

- *Te observo últimamente y me da la impresión de que estás perdiendo ese dinamismo, y esa creatividad de tu mente que tanto bien nos hace a los que te conocemos y supongo que a ti mismo.*

Me di cuenta que mi compañera y amiga había calado en el funcionamiento del motor de mi vida, de mi cerebro. Me quedé pensando unos instantes, esos instantes en los que repasas lo más

sustancioso y profundo de tu vida y de tus sentimientos y recobré la consciencia de mi mismo. Le dije:

- *Es verdad. Eso es lo que me pasa. Pienso que estoy acabando el ciclo de mi vida, y me estoy dedicando a ser testigo pasivo de su fin.*

Callé un momento. Pero ella volvió a tomar la palabra y me dijo:

- *Creo que debes volver a tu vida de antes, a tu actividad y a tus convicciones optimistas... Como dice la canción: **"que el fin del mundo te pille bailando"**.*

Me quedé con esta última frase de los versos que canta Joaquín Sabina en su sabrosísima canción.

En varias ocasiones he agradecido a mi amiga su oportuno consejo. Y sigo dándole muestras de que lo cumplo. Mi mente volvió a renacer y renace nuevamente con cada primavera, con cada amanecer, con cada gallo que canta a la alborada, con cada brisa que acaricia mi piel, con cada estrella que me invita a seguir caminos infinitos, con cada isla de San Borondón que puedo visitar, con cada persona que me saluda por la calle y agradece mi acción sobre ella, con cada abrazo de mis nietos, en especial de mis hijas, con cada complicidad de mi esposa, con los innumerables regalos que recibo en cada instante... sabiendo que cada nuevo día es el primero del resto de mi vida.

En este momento no puedo por menos que recordar una anécdota que cuentan del observador de la naturaleza, Galileo. Se dice que un tribunal de la Inquisición le preguntó cuántos años tenía. Él se quedó unos instantes pensativo y contestó:

- *No sé, tal vez siete, ocho o nueve...*

Los miembros del tribunal se miraron unos a otros pensando que era una prueba de su pérdida de razón. Finalmente le dijo el Presidente:

*-Pero usted ya es un hombre con el pelo blanco, la cara rugosa... No parece un niño de ocho años.*

A lo que Galileo contestó:

- *Sí, es cierto, pero los años que han pasado ya no los tengo, esos no los puedo contar; y los años que me quedan no lo sé.*

El tribunal recibió una gran lección de reflexión, de sabiduría.

Quando yo leí esta anécdota consideré que la respuesta de Galileo se acomodaba más a la realidad. Yo, sin embargo, pienso que, efectivamente, no tengo ni los años que han pasado ni los años que faltan por llegar, ambos períodos del tiempo me son inaprensibles o desconocidos. Sólo dispongo del presente, y el presente ni tiene pasado ni tiene futuro. Podríamos decir que el presente es la eternidad porque ésta vive también siempre en el presente. Es ese presente continuo inglés. Por eso acostumbro a pensar que tengo todavía una eternidad para seguir elaborando deseos, expectativas, proyectos, sentimientos humanos nobles, acciones, conductas cada vez de signo más creativo y renovado. Tengo la eternidad por delante.

Con frecuencia, contagiado quizás por los versos de nuestro gran Bécquer que formaron parte de mi primera adolescencia le digo a mi inconsciente: *mientras salga el sol y yo pueda verlo, mientras haya un cielo azul, mientras los árboles pueblen los campos, mientras el mar resuene en las rocas y acaricie en las playas, mientras haya niños que juegan, jóvenes que se entusiasman por empresas nobles, adultos que empujen con fuerza el mundo, mayores que expanden sabiduría, mientras la naturaleza exista... y yo pueda verla, oírla, olerla, tocarla o sólo sentirla..., puedo ser feliz.*

Ante las cada vez mayores limitaciones que me imponen mis enfermedades, he llegado a la conclusión de que el organismo es capaz de adaptarse a todo por difícil que parezca a primera vista. Y eso también me mantiene la fe en mí mismo.

Hace tiempo una persona con ceguera me dijo: *con la vista sólo se ven las características externas de las cosas, pero la esencia de las mismas únicamente se perciben con la mente y para eso no importa tener los ojos cerrados.*

Una compañera me preguntó hace pocos días, después de manifestarme sus recuerdos cariñosos, en qué ocupaba mi tiempo, qué estaba haciendo.

Le contesté con un mensaje en el que le detallaba mis ocupaciones: libros en proyecto, colaboraciones con instituciones y ONG, mi página de Internet, paseos, pequeños viajes...

Me sorprendió su rápida respuesta y sobre todo su asombro:

- *Chico... me has dejado pasmada ¡No paras! cuánta actividad y sobre todo proyectos bonitos de verdad...*

Sencillamente aplico a mi vida el consejo de mi gran amiga: ***Que el fin del mundo te pille bailando.***

Y cuando observo y trato a tantas personas con distinto tipo y nivel de limitaciones (visuales, auditivas, motrices, cognitivas, emocionales, sociales, económicas...) pero que luchan por buscarse un puesto en igualdad de derechos con las demás personas, constituyen una fuerza imparable que a la vez que minimizan mi situación, me animan a seguir avanzando como si estuviera en el primer tramo de mi vida.

Y así habré de continuar para que el fin del mundo me pille bailando. Aunque he de decir que ese fin del mundo no llegará nunca porque he aprendido a vivir en el presente para el que no hay pasado ni futuro, él es siempre presente un presente continuo, es la eternidad en sí mismo...

***J.G.L.***

## **Capítulo 7. PARIRSE A SÍ MISMO**

*“Renacer es posible. La naturaleza renace con cada amanecer, con cada primavera... Nosotros, como parte de esta naturaleza, tenemos recursos para renacer cada día o cada nueva estación, cada etapa de la vida... No renunciemos a la capacidad de renovarnos siempre que deseemos hacerlo”.*



Asumo la convicción de que para exponer esta historia debo sumergirme en la profundidad de los sentimientos más nobles y sutiles que haya sido capaz de imaginar alguna vez.

Esta admirable criatura de la que pretendo narrar algo de su historia es descrita por los que la conocen como una persona con muy intensos sentimientos, con una sensibilidad emocional extremadamente intensa, profunda. Por supuesto, esto la hace muy vulnerable y susceptible a los sucesos de la vida diaria en especial a los de tipo familiar. Está expuesta a sufrir mucho más de lo que la vida ya nos exige a todos los seres vivientes.

Entré en contacto profesional con Julia en un momento de su vida en que ella sufría una depresión. Tanto ella como su madre y sus amigos han sufrido en esta triste situación. Establecí mis primeros contactos con ella... y seguimos con las sesiones de forma regular durante un tiempo. Ella se mostraba receptiva y se esforzaba por entrar en las explicaciones que le proporcionaba sobre sus internas reacciones y sus respuestas ante la vida. También poseía la enorme ventaja de que cumplía lo más fielmente que podía cuanto le recomendaba que practicara.

Una madrugada, avisado por alguien que conoció la vigilia que padecían durante largas horas de aquella noche madre e hija, acudí a su casa con el deseo de ayudar en la medida de lo posible.

En el salón se encontraban las dos sentadas en sendas sillas. Me acomodé y me pusieron al corriente de la forma como estaban pasando la noche. Me quedé con ellas charlando en plan distendido y desahogado. La hija no había aceptado irse a acostar. Le daba miedo la cama. Realizamos juntos algunos ejercicios de relajación adaptados al momento. Al rato me llevé a Julia a su habitación con la indicación de que se acostara. Le pedí que se acomodara para echarse en la cama y dormir. Ella me obedecía con naturalidad sin especiales señales de ansiedad. Entonces, yo a su lado, fui sugiriéndole una serie de ejercicios.

En primer lugar hicimos unas respiraciones lentas y profundas. Inicialmente, y dado su estado nervioso, le resultaba difícil adecuarse al ritmo de lentitud deseado para las inspiraciones, pero poco a poco se

fueron lentificando acompañando las palabras con sugestivas imágenes. A continuación le guí hacia visualizaciones que le fueron propiciando un estado de sosiego, de tranquilidad interior, de paz. A su vez cuidé de acompañar esas imágenes con sugerencias de un descanso regenerador, destinado a pacificar y renovar su interior. En esta parte fue cuando Julia comenzó a dormir. Comenzó con un sueño tenue. Seguí con mis sugerencias en voz baja esperando a que el sueño fuera entrando en fases más profundas.

Así sucedió a los pocos minutos. Yo consideré que era el momento de dejarla sola para descansar. Salí de su habitación y enfilé el largo pasillo de la casa. Posteriormente la Madre me recordó este momento diciéndome que me vio caminando lenta y cuidadosamente con mis zapatos en la mano para evitar el ruido. Llegado al salón nos sentamos los dos. Ella estaba deseosa de saber qué había pasado, cómo estaba su hija. La tranquilicé y le comuniqué que su hija estaba durmiendo plácidamente y que probablemente tendría un sueño largo y revitalizador.

Julia se despertó al día siguiente por la mañana. Saludó a su Madre con una actitud nueva, animosa incluso. Había dormido más de 24 horas seguidas.

Continué mi trabajo con Julia realizando varias sesiones en mi despacho durante algunos meses. Hasta que pude comprobar que Julia estaba totalmente recuperada. Había recobrado el ritmo habitual de su vida. En su trabajo, ejercido en el ámbito sanitario como enfermera, todos la vieron perfectamente estabilizada.

\* \* \*

Pasados unos años acudí a una fiesta familiar organizada por la madre. Allí me vi con Julia. Tuvimos algunos momentos en que pudimos hablar de una manera más personal y fue entonces cuando me contó algo muy interesante.

- *Quería comentarte algo que me sucedió aquella noche que tú viniste a mi casa. Después del ejercicio de relajación que tú me sugeriste quedé profundamente dormida. Durante ese sueño me sucedió algo misterioso, inusitado, nuevo, que nunca olvido.*

Le interrumpí:

- *¿Qué fue Julia?*
- *Eso quiero contarte.*

Y comenzó, inicialmente con una voz entrecortada por la emoción:

- *Soñé que yo estaba embarazada. Y me llegó la hora del parto. Comenzó este proceso y veía cómo iba saliendo de mí la nueva criatura. Al poco comprobé que lo que salía de mi vientre no era un niño, era yo misma. Me estaba pariendo a mí misma. Pero, a la vez que notaba que era yo, me veía diferente. Era como una persona nueva.*
- *Debes saber que en el sueño en el que me paría a mí misma yo experimenté todos los sentimientos que una parturienta siente en esos momentos: sentía los dolores del parto y veía la cabeza cómo salía, imprimía los colores y oía los sonidos... Lo estaba viviendo como algo totalmente real.*

Después de escuchar con respeto esta experiencia íntima y observar las expresiones de Julia, le pregunté:

- *¿Y ahora en qué te notas diferente, cómo es la nueva Julia que diste a luz esa noche durante ese sueño?*

A continuación se dedicó a contestarme exhaustivamente. No puedo reproducir sus palabras, expresiones, gestos... Me dijo más o menos así:

- *He desterrado de mí los muchos pensamientos de inseguridad, temor... que solía tener antes. Compruebo que es totalmente cierto lo que tú me decías, de lo mucho que influyen nuestros pensamientos en nuestra vida. Siento que los he desterrado de forma definitiva y eso me permite disfrutar de un estado de paz, de libertad que me hace inmensamente feliz.*
- *Me siento fuerte, con capacidad para decidir porque me siento segura de mí misma, con fe y confianza en mis recursos. Esto me ayuda mucho en el ámbito laboral y también en el familiar.*
- *En mi trabajo me siento muy feliz. Atiendo a los enfermos que acuden al hospital por diferentes dolencias como si fueran parte de mí mismo, como si fuera yo mismo. El alivio que observo que experimentan cuando se ven acogidas y atendidas con esmero me reconforta y me sigue dando fuerzas para desarrollar mis tareas sanitarias con la máxima responsabilidad y compromiso.*
- *Me doy cuenta con frecuencia que algunos de mis compañeros de trabajo miran mis comportamientos de forma crítica e incluso algunos lo rechazan. Pero la compensación que recibo por parte de los pacientes es tan satisfactoria para mí que no me afectan como en otras ocasiones anteriores sucedía.*
- *Extiendo mi acción terapéutica con todas las personas a las que estoy ligada por relaciones familiares, de amistad etc. A todas les practico aplicaciones para distender sus contracturas musculares u otras adecuadas a su situación particular, siempre que sean de las que están en mi repertorio de conocimientos. Me hace muy feliz regalar algún alivio a los demás incluyendo, por supuesto, a las personas de mis círculos más próximos. A veces pienso que no es más que una forma de egoísmo porque practicar esas conductas me producen un alto nivel de bienestar.*

En este momento se detiene a exponerme algunas de sus ideas sobre el tema de la depresión que fue causa de una temporada vivida con angustia. Así me dice:

- *Yo sé que gran parte de mis tendencias a la depresión son de origen genético. Pero también sé que lo genético no es lo único que puede definir el comportamiento de las personas. Como dicen los neurólogos las neuronas de nuestro cerebro son alrededor de cien mil millones. Pero lo que nos hace más inteligentes no es la cantidad de neuronas sino la calidad de las conexiones que establecen entre sí. El número de neuronas lo tenemos por nacimiento, las interrelaciones se aprenden y desarrollan mediante el ejercicio, el entrenamiento, la educación... Aquí tiene valor lo que decía Thomas Edison, autor de más de mil invenciones: "el Genio supone el 1% de la inspiración y el 99 % restante el trabajo individual".*

Sé que mis primeras reacciones ante mis sucesos de depresión fueron muy negativas. La única solución que yo veía ante ella consistía en el suicidio. Pero gracias a la actitud de mi Madre y a las personas con las que me puso en contacto terapéuticamente aprendí a interpretar esas tendencias y a ejercitarme en prácticas muy eficaces para ir superando cada vez más mis estados emocionales tan derrotistas. También sé que el ejemplo de mi Madre ha constituido el principal estímulo para mí.

Y ahora me cuenta Julia la satisfacción tan grande que le ocasionaban las muestras de gratitud que le manifestaban los pacientes: muchos dados de alta hace tiempo, que sin embargo, vienen a saludarle y a expresarle sus buenos recuerdos y agradecimientos.

Para que nos hagamos una idea lo más real posible le pregunté; - "qué tipo de enfermos sueles tratar. Me dijo que atendía pacientes con leucemia, linfoma, enfermedad de hodgking...

Y me relata algunas anécdotas dignas de ser compartidas:

\* Lo que le pasó con una paciente de cáncer de sangre en fase terminal. Y me cuenta: “Había luchado mucho pero ya se rendía; me lo dijo como derrota “no puedo más”. Le pregunté qué le gustaría hacer en estos momentos y me dijo: “me gustaría dar un paseo en moto”. Y yo cumplí su deseo. Nos montamos en una moto Harlem. Sentíamos los ruidos del motor, todo el aire que golpeaba nuestras caras, las pitadas de otros vehículos. Todo eso mediante visualizaciones. Notaba yo cómo ella vivía aquel paseo imaginario con una satisfacción y alegría posiblemente más profunda que como había disfrutado otros reales en sus momentos mejores...”

\* La situación de la chica de entre 15-18 años que venía sola de una isla menor. Estaba aturdida en el inmenso hospital, preocupada, sin saber qué hacer... Y además asustada ante su propia enfermedad y ante el personal médico que le atenderá. Cuando se acercó a mí sentí que deseaba y necesitaba alguna muestra de comprensión, alguna señal afectiva. Sentí que tenía que abrazarla y así lo hice y comprendí que fue lo más gratificante para ella. Dio un gran suspiro y se le oyó por lo bajo exclamar: ¡qué rico...!

\* El caso del paciente agradecido que a toda costa quería demostrarle su gratitud. Un día apareció con una cesta de frutas variadas de la mejor calidad. Ella le insistió: “no tienes que traerme nada“ Y ante su insistencia le dijo: lo único que quiero es que cuando me veas por la calle me des un apretón de manos o un abrazo”. En una ocasión este paciente desde la guagua me vio caminando y por la ventanilla abrió los brazos agitándolos y saludándome en voz alta...

También me cuenta lo mucho que aprende de los enfermos:

Con frecuencia le hacen partícipe de las cosas que les ha importado en la vida y de aquellas que les importaron menos pero a las que debían haber prestado mucha más atención y dedicación. Entre estas últimas suelen nombrar el no haber sabido disfrutar suficientemente de

sus familiares, de tantas alegrías que se han perdido, del amor y del aliento que hubieran podido recibir de ellos...

Cuenta especialmente la imposibilidad de medir el sufrimiento tan profundo de los padres cuando el enfermo es una persona joven

Reflexiona cómo es necesario que el profesional de la sanidad atienda a los familiares que necesitan comprensión, ayuda y además conocer sus opiniones porque ellos poseen una información que nadie sabe y que convendrá disponer para ajustar mejor los modos de relación con el enfermo...

Otro aprendizaje que me llama la atención consiste en comprobar que estos enfermos con problemas graves se sienten motivados cuando les sugerimos mensajes positivos que les conducen adoptar actitudes de ánimo y optimismo ante las consecuencias de su enfermedad. Y es que seguramente el ser humano nunca pierde la esperanza de alcanzar situaciones mejores.

“También aprendo –me confiesa casi en silencio- que las reacciones de los enfermos dependen en gran medida del modo como los profesionales nos dirigimos a ellos. Es necesario estar con el enfermo, escucharle, hablar con él, respetar sus silencios, responder a sus preguntas, y no juzgarlos...”

Y con este mini decálogo formativo para profesionales sanitarios, dejé que Julia siguiese su vida con rigor, competencia, contacto humano con los enfermos y con reflexiones constantes que enriquecen sus prácticas diarias.

***J. G. L.***

## **Capítulo 8. MUJER, ESPOSA Y MADRE EN UN MEDIO ADVERSO**

*“Es mucho más héroe el que cumple modesta pero responsablemente sus obligaciones diarias y disfruta por ellas que el que realiza un acto sobresaliente en un momento determinado de necesidad. En los pequeños detalles se detecta a las grandes personas”.*



### **HIJA Y HERMANA**

Esta es la historia de una mujer brava, inteligente, aguda de ingenio, de palabras fluidas, reflexiva, con gran sentido del humor.

Pero a la vez, se trata de una mujer sencilla, sin brillos de alharacas. Puede suceder que algún lector juzgue que esta historia no representa una vida de optimismo. Lo es en la esencia misma del optimismo; es el optimismo que surge de la fidelidad a la naturaleza, al sentido común, a la tendencia natural de los seres vivientes a encontrar y seguir los caminos más eficaces para ser felices. Como nos recuerda el psiquiatra Jorge Bucay, hasta "La semilla sabe cómo llegar a ser árbol"

Estaba yo hablando con una persona amiga, entrañable, ya algo mayor, tal vez 67 años, cuando me preguntó si estaba escribiendo algún nuevo libro. Le insinué que proyectaba un conjunto de historias reales de personas que habían desarrollado actitudes de afrontamiento ante las situaciones adversas de la vida. En resumen, de personas optimistas. Traté de desarrollar algo más esta idea cuando él me interrumpió:

- *Yo he vivido la historia de una mujer. Ella sí fue una mujer optimista.*

Previendo que podría contarme algo interesante le pedí que me detallara algunas anécdotas de la vida de esa mujer en las que basaba su certeza. Así lo hizo:

Ella, Ángeles, nació y vivió en un pueblo rico y bullicioso de la Ribera de Navarra. Fueron cinco hermanos, cuatro de ellos eran chicas y uno varón. Este, como se puede suponer, creció en un ambiente de mujeres todas ellas dispuestas a facilitarle la vida. Él destacó por una serie de cualidades entre las cuales sobresalía su voz portentosa. Sin duda se trataba de un hombre superdotado pero acostumbrado a satisfacer sus necesidades y hasta sus caprichos sin necesitar esfuerzos. No aceptaba órdenes de nadie. Su padre, que vio en él un posible Gayarre, lo envió a estudiar música y canto a Pamplona y posteriormente a Madrid. Ensayó y representó algunas óperas y zarzuelas. Pero él se regía por una ideología libertaria, era un bohemio y no aceptaba la disciplina que le exigían las obligaciones de un cantante. Por eso dejó su recién estrenada carrera, llena de esperanzas y volvió al nido de su pueblo. Cuando sus vecinos le preguntaban por qué dejó su carrera, él respondía:

- *Yo canto donde quiero, cuando quiero y para quien quiero.*

Esto lo decía con voz potente que se le oía en todo el pueblo. Lo repetía con orgullo y con la satisfacción de un hombre feliz. Él había conquistado el éxito al que aspiraba. Tan a gusto se encontraba lejos de los "lameculos" (como él decía) de los escenarios, los contratos... En muchas ocasiones, sentado en la "paredica" de la plaza mayor, rodeado de amigos, como un patriarca bíblico, cantaba un aria o una romanza que hacía temblar de emoción a los habitantes del lugar.

En este momento le interrumpí:

- *Pero tú me ibas a hablar de la historia de una mujer fuerte.*

- *Sí, sí, -me dijo-. Ahora viene. No te impacientes.*

Yo observaba que cuando hablaba de su tío, el tenor, mostraba un entusiasmo desbordante. Interpreté que aquel hombre, tío suyo, constituía en gran medida una figura modelo para sí mismo. De hecho él es uno de sus pocos sobrinos o primos que han heredado esa capacidad de voz que le hace sobresalir en todas partes.

## MUJER

Entonces dirigió su atención a esa mujer de la que deseaba hablarme:

Ella era la más pequeña de las cuatro hermanas. En aquellos tiempos el machismo con sus diversos matices constituía un modo habitual de relación y conducta entre hombres y mujeres. Ella creció en ese ambiente en el que por una parte su Padre y su Hermano ejercían un derecho de varón preponderante y por otra sin embargo la Madre constituía la figura central de la familia, de la casa. Asimiló perfectamente su papel como mujer y como ama de casa.

Una de las notas distintivas de esta familia y de ella misma la constituye el hecho de ser unas excelentes cocineras. Regentaban un bar-restaurante, el más identificativo e importante del pueblo, que también ejercía las funciones de lugar de reunión de los hombres que acudían con diaria frecuencia a él. Se llamaba *El Requeté*, nombre significativo en un territorio de Navarra. Quiero decir con esto que ella ejercía la cocina en dos vertientes, la familiar y la del restaurante. Tanto ella como las hermanas gozaban de fama bien merecida como buenas cocineras. Y en especial cocinaban de manera extraordinaria las partes menos conocidas de las reses y del "cuto" como se llama por esas tierras al cerdo. En resumen hay que decir que esa mujer reunía todas las cualidades para ser una verdadera y apreciada "etxeakoandre", como dicen en la Montaña de Navarra al ama de casa.

## **ESPOSA**

Esta mujer, Ángeles, se casó con un hombre de fuerte raigambre agrícola de esos pueblos de la ribera con tierras ricas y generosas para sembrar y producir cosechas de las que obtienen los beneficios económicos que les permite vivir más o menos desahogadamente. Él era un hombre con un corazón de bondad infinita pero de genio pronto y potente con el que asustaba a veces a su mujer. Ella en principio se veía sobrepasada ante sus repentinos arranques. Pero pronto consiguió hacerse a ellos. Reaccionaba, o mejor no reaccionaba, callaba mientras él iba vaciando el saco de su estrés, de sus disgustos en el trabajo de la siembra.... Después, ya se las ingeniaba para hacerle entrar en razón.

A su vez conseguía domar a ese varón primitivo con las exquisitas comidas que le tenía preparadas y con las que él disfrutaba mostrando ampliamente su satisfacción. Al lado de su plato yacía también la botella del vino tinto cuya uva él mismo había recogido, pisado, prensado y preparado para ser disfrutado. Con su marido se

cumplía perfectamente el dicho de que el amor se conquista por el estómago. Ya aseguraba la sabia observación: "el placer de la mesa es para todas las edades, para todas las condiciones, para todos los países y para todos los días; puede asociarse a todos los demás placeres, y **se queda el último para consolarnos de la pérdida de los otros**" (*Brillant-Savarin*).

En efecto, las demostraciones verbales y gestuales de este hombre hacia su mujer surgían de forma natural, espontánea y sincera. Podría decirse que la fiera se amansaba hasta la ternura más inimaginable. Todo ello mérito de esta mujer inteligente y valiente. Podríamos decir que lo que ha sido y sigue siendo motivo de fuertes peleas y separaciones de parejas, esta mujer sabía encauzarlas hacia desenlaces mucho más atractivos y de unión.

Recuerdo con especial admiración cómo este hombre que salía los días de fiesta a tomarse el vermú y posteriormente el café con los amigos, le pedía a su mujer el dinero para ello. Ella le daba un duro. Él lo cogía tan contento y se sentía el hombre más feliz y más rico del mundo. Bajaba las escaleras de la casa regodeado, canturreando para pasar un rato agradable con su cuadrilla.

Y esto que acabo de contar me sugiere otra escena especialmente simpática. Los domingos, cada miembro de la cuadrilla formada por unos diez agricultores de tradición en el pueblo, se reunían cada vez en una casa diferente. Cada uno llevaba su merienda-cena y allí comían y charlaban de sus cosas. El vino lo ponía el dueño de la casa en la que comían. Eso les permitía hacer comparaciones entre los distintos caldos que elaboraba cada uno de ellos. Era ésta una forma de pasar los domingos en aquel entonces, al menos las personas adultas. Pues bien, este hombre antes de salir de casa cogía la perola en la que su mujer le había colocado su merienda y se iba como el que va a una gran fiesta, todo contento y feliz y con el regusto de la comida que llevaba en sus

manos. No hay duda de que para él no había mujer más perfecta ni más guapa que la señora Ángeles.

Este hombre que no se cortaba a la hora de contemplar a las mujeres y de decirles piropos en voz alta, (pero con respeto y simpatía)..., tenía, sin embargo las muestras de cariño tanto gestuales como verbales más expresivas, sinceras y tiernas hacia su mujer.

## **MADRE**

Y ahora me voy a referir a una de las facetas más importante y, seguramente, más difíciles para esta mujer. Ella siempre deseó tener una niña, una hija. Tratando de tentar la suerte se hizo con cinco hijos... varones. Y ahí se vio con cinco “leones” todos en pie de guerra unos con otros guiados por los instintos de las rivalidades fraternas, cada uno con sus ambiciones, sus ideas. No hay duda que la mujer que fuera capaz de salir airoso con cinco varones a su cargo más el marido ha de ser una mujer especialmente inteligente y fuerte.

Entre sus hijos los tuvo de todos los “pelajes”: unos estudiosos, otros no estudiosos pero que no aceptaban el modo de vida de su Padre. Aspiraban a unas formas de vida dedicadas a un trabajo relacionado con la tierra y con los animales pero de acuerdo a las formas modernas que permiten multiplicar el rendimiento con menor esclavitud de la tierra, de la lluvia, del sol, de las granizadas.

Su inteligencia le supo acompañar para ir encontrando los modos más adecuados y conseguir que esa manada de varones se acomodaran a sus exigencias, a sus normas... No era fácil conseguir esto. Bastantes sufrimientos tuvo que pasar. Uno, el hijo mayor, todavía viviendo en la casa de los padres, se independizó económicamente introduciéndose en negocios con la compra y venta de animales. Así consiguió establecer

relaciones muy importantes con directivos de diversas empresas, con directores de sucursales de banco con los que pudo abrirse camino en actividades de tipo agrícola y ganadero pero en modalidades muy diferentes a las de su Padre. He de decir que esto nunca fue del agrado de la Madre, pero él tenía el beneplácito de su Padre que incluso le avaló en algunas operaciones y se mostró siempre muy satisfecho por el modo como su hijo mayor supo abrirse camino. Ya en el ocaso de su vida este hijo confesó confidencialmente que su Padre había sido una de las tres personas más buenas que había conocido en su vida. La Madre aceptó esta situación, aunque no dejaba de mostrar disimuladamente su descontento. Pero esta mujer comprendió que era preferible dejar pasar en lugar de abrir una brecha de reproches y enfados con su marido.

Otro de los hijos le puso a prueba permaneciendo en una soltería longeva durante la cual vivía en la casa común y se alimentaba con las exquisitas comidas de su Madre. También éste se dedicó a negocios agrícolas y ganaderos. La relación de este hijo y su Madre podría constituir un ejemplo digno de un tratado psicológico sobre los sentimientos ambivalentes de uno y otra. Esto me permitió a mí caer en la cuenta del nivel de entrega al que puede llegar una Madre aún a pesar de la ingratitud del hijo.

Los otros tres hijos eligieron el estudio, todos ellos con buenos resultados. La madre, si bien se sentía orgullosa y les animaba a conseguir una carrera, tampoco mostraba mucho entusiasmo con ellos. Estos también le proporcionaron sufrimientos. Ella poco esperaba de sus muestras de cariño. Siempre le acompañaba la frustración que sentía por la falta de una hija. Con su realismo habitual nos transmitía la imagen de una Madre, ya mayor, que no tendría una hija que pudiera satisfacer sus más perentorias e íntimas necesidades como ayudarla a bañarse, a vestir su ropa interior... Cómo podía esperar estas cosas de alguno de esos hijos varones, ya hombres, que no han vivido estas realidades con la naturalidad que las vive otra mujer. Y cuando se viera enferma, quién iba

a estar a su lado para ponerle el chato, darle la vuelta, cambiarle las prendas íntimas...

Más de una vez oí decir a esta mujer valerosa y realista, con la crudeza que se hablaba en el campo, esto que puede chocar y parecer algo disonante:

- *Prefiero tener una hija puta que un hijo cura.*

Y explicaba que las hijas prostitutas conservaban siempre un cariño y una atención hacia sus Madres que podrían constituir la envidia de cualquier hija y el orgullo de cualquier madre.

## **MUJER DE SU ENTORNO**

Y he de decir que si bien ella disponía de poco tiempo para acudir a tertulias y actividades de ocio, todas las mujeres de su entorno valoraban su amistad y su conversación. Admiraban su sentido del humor, su perspicacia en la observación de las distintas situaciones que se viven en el pueblo, su agudeza de ingenio... Su conversación resultaba entretenida, divertida y provechosa. Hasta los distintos párrocos habidos en el pueblo se la rifaban por tener su amistad y buscaban su compañía para disfrutar de un rato de conversación con ella que les servía de recreo y diversión.

También procuraba apartar algo de tiempo para ir a visitar a sus hermanas que en tanto agradecían su presencia. En gran medida se sentía obligada por ser ella la más pequeña de todas.

En algunas ocasiones salió a relucir en las conversaciones habituales con las distintas personas que frecuentaban su relación el tema de la edad avanzada y sus problemas (las limitaciones... el fin cercano)... Si alguien, con actitud constructiva, les hacía pensar que no

sólo el viejo se puede morir, que también los jóvenes se mueren, ella respondía con una conclusión que sólo el razonamiento de esta conspicua mujer podía elaborar.

- *La diferencia entre el joven y el viejo es que el joven "puede morir" mientras que el viejo "puede vivir".*

Muchos de sus interlocutores no llegaban a entender cuál es el significado exacto de esta formulación, digna de un filósofo de grandes audiencias.

En aquellos tiempos inmediatamente posteriores a la guerra civil española, en los pueblos especialmente se vigilaba mucho, incluso por la Guardia Civil, el cumplimiento de las prácticas religiosas y las actitudes de respeto hacia el cura párroco el cual era considerado una de las autoridades principales del pueblo. Si bien ella cumplía con las obligaciones religiosas propias del entorno, como ir a misa los domingos y fiestas de guardar, no se mostraba especialmente implicada en los conceptos y prácticas habituales de la mayoría. Ella y su marido habían sufrido la avaricia de un tío cura que a través de herencias sustanciosas donadas por las mujeres ancianas que le tenían como confesor, había hecho una gran fortuna.

- *Yo soy testigo de todo esto porque en su casa se conservan las cartas con las correspondientes cuentas detalladas al mínimo y que yo tuve la ocasión y la paciencia de leerlas. Más de una vez le oí a ella expresiones despectivas hacia las monjas y curas. Tal vez fuera una conclusión precipitada basada en hechos aislados, pero que da idea del escaso entusiasmo que despertaban en ella las gentes de Iglesia. Sin embargo, todos los párrocos habidos en el pueblo se la rifaban por tener su amistad.*
- *Un rasgo que me llamaba la atención de esta mujer era su entusiasmo por la juventud.*

En efecto. El mirador de su casa daba a la calle y en la acera de enfrente se encontraba el baile. Como es natural, los días de fiesta se convertía en un lugar de reunión, especialmente de gente joven. Ella, acomodada en su mirador, veía a las parejas bailar, las contemplaba cuando salían fuera del local para descansar, charlar, reír... Ella no dejaba de expresar con exclamaciones de entusiasmo la belleza de la juventud, la alegría que demostraban... no como añoranza triste de su propia juventud, sino asumiendo en sí misma esas actitudes de inocencia y de esperanzas ante la vida que se abre para todos.

Este es el optimismo de esta sencilla y gran mujer: Ni ansiedad por el futuro que le espera, ni tristeza por el pasado vivido. Por el contrario, todo lo hacía presente y se entregaba a él en cuerpo y alma. Es el mejor modo de acercarse a ese final inevitable de cada persona y al que ella aplica su mirada realista. Ella ha practicado sin datos para argumentos científicos, sino por fidelidad al instinto natural, al sentido común que si bien dicen es el menos común de los sentidos, se mantiene como guía fiel en las personas que conservan su original y natural clarividencia.

\* \* \*

El sugeridor de esta historia leyó la cristalización en palabras que realicé y le pareció acertada.

- *Observo que has tratado con respeto a esta mujer que ha sido mi madre.*
- Le contesté:
- *Así he intentado hacerlo. Ella fue y seguirá siendo también la mía.*

***J.G.L.***

## **Capítulo 9. COMO LA CIGARRA**

*“La vida es un ejercicio de superación constante”*



Cuando mi sobrino murió, yo me sentí culpable. Por un lado, porque de alguna manera me vi implicada en el detonante de su muerte. Por otro, porque siendo yo maestra y estudiante de Psicopedagogía, me auto-exigí tener que haber intuido algo y haber evitado la tragedia.

Pero no podemos evitarles todos los peligros a nuestros seres queridos. Simple y llanamente, no podemos.

Mi sobrino tenía trastorno de déficit de la atención con hiperactividad, y, a sus doce años, una conducta oposicionista, de desafío, enfrentamiento y desobediencia a las pautas impuestas por los adultos puede explicar el hecho de que, sin medir las consecuencias de sus actos, pusiera en peligro su vida, conduciéndolo a la muerte.

El día anterior a la desgracia, la familia al completo, cumplía con el consejo de no celebrar el paso del tiempo, pero sí pasar el tiempo celebrando. Nadie podía imaginar lo que sucedería al día siguiente...

Aquel fatídico día yo llamé por teléfono. No esperaba que fuera él quien contestara, ni que estuviera solo en casa. Llamaba para ver si lo dejaban salir con nosotros.

No recuerdo si le mencioné a él directamente la idea. Yo suelo pedir permiso primero a las personas responsables, pero, sinceramente, no logro recordar si lo hice así en aquel momento. No hay día que no me lo pregunte y no entiendo cómo es posible que mi memoria haya olvidado algo tan importante.

Hay veces que me digo que actué correctamente, que no le mencioné nada, y eso me tranquiliza. Otros días más aciagos me da la sensación de que, al responder directamente el niño, sí le comenté nuestros planes. Esos días son los peores y me cuesta soportar mi existencia, pese a que soy, aunque puede ser que ahora mismo no lo parezca, una mujer feliz.

Recuerdo que una vez le dije a mi psicóloga de entonces, a la que siempre estaré agradecida y recordaré con afecto: “Quizá esta muerte podía haberse producido en cualquier otro momento y de cualquier otra manera, pero ha sucedido así y de ésta, conmigo de por medio, y eso es algo que me cuesta mucho aceptar.

No sé por qué, cuando su madre me llamó después y me pidió que dejáramos la salida para la tarde, para que mi sobrino pudiera venir

con nosotros, yo le dije que no, que la tarde queríamos pasarla descansando en casa, porque al día siguiente había que ir a trabajar.

Recuerdo perfectamente que, por entonces, yo me estaba trabajando eso de “poner los límites” y que me sentí orgullosa de haber sido asertiva. Su madre también trabajaba con su hijo el respeto por las normas y el cumplimiento de las actividades con las que se había comprometido, así que lo mandó a prepararse para lo que tenía que hacer. Al fin y al cabo, cada una hizo lo que debía.

El niño subió a la planta alta para cambiarse, pero en lugar de hacer lo que le mandaron bromeó y jugueteó con unos cordones, hasta que, no importa de qué manera, se asfixió con ellos.

La tarde de aquel maldito día, yo me desperté descansada y contenta de una grata siesta, después de haber disfrutado de la salida de la mañana, con mi marido y mi hijo, así como de un agradable almuerzo fuera de casa.

Nada más levantarme busqué el móvil, pues tenía la sensación de que alguien había llamado mientras dormíamos, aunque me había dejado estar. Mientras me disponía a preparar un café escuché el mensaje aterrador que un familiar me había dejado poco antes. Entre gritos, llantos, sollozos, sirenas...la voz desesperadamente entrecortada me anunciaba la desgracia.

Era fuerte como un toro y por eso lograron que su corazón volviera a latir aquel día, pero su cerebro no daba señales de vida y, al día siguiente, murió. Imagino que la decisión que tomaron sus padres respecto a donar los órganos de su hijo fue muy dura. Ellos la tomaron. Con respeto y con dolor. Con amor y con desgarró. Con generosidad y con desesperación. Una decisión, en cualquier caso, encomiable, porque su muerte dio la vida a otros niños y a otras niñas.

- *Prepárate para lo peor – me había dicho mi marido ese día, muy temprano, en la puerta de nuestra casa, cuando salía para ver cómo transcurría todo.*
- *Te equivocas, – le espeté- se va a recuperar. Es un niño muy fuerte.*

Y sentí que una rabia interior hacia mi marido y su falta de fe me subía de pies a cabeza, porque yo estaba convencida de que el niño se pondría bien y volvería otra vez a casa.

Más tarde, hacia el mediodía, mientras una de mis hermanas y yo tomábamos una tila, sentadas a la mesa de la cocina, envueltas de un silencio sepulcral, llegó la fatal noticia, vía telefónica, en la voz de mi marido.

Momentos después, me dispuse a subir a la planta alta con una tila en las manos. Mi cuerpo no respondía a mis órdenes, temblaba, la taza amenazaba con salirse del plato, la escalera se me hacía cada vez más pendiente, cuanto más subía más lejano me parecía el piso de arriba.

Decirle a mi hijo que su primo y “muy mejor amigo”, (como entre ellos se llamaban) había muerto, es lo más difícil, lo más duro que he tenido que hacer en mi vida. En un primer momento rompió a llorar desconsoladamente y recuerdo que, el hecho de que se desahogara, me hizo sentir más tranquila. Sin embargo, inmediatamente después, se me encendieron todas las alarmas, al observar que mi hijo se comportaba como si nada hubiera pasado.

Años más tarde, una vez superada la ansiedad y la tristeza, él mismo me explicó que, en aquel momento en el que le comuniqué la muerte de su primo, se dijo a sí mismo mentalmente que todo era mentira, que yo le estaba gastando una broma pesadísima. "No me parecía propio de ti ese comportamiento, -me dijo- pero preferí creer que eso era lo que estaba sucediendo".

Y es que, tras la muerte de mi sobrino, vinieron tiempos difíciles. Tiempos en los que me costó muchísimo aceptar la nueva situación y soñaba con poder volver atrás para cambiar las cosas. Me sentía muy triste y muy sola, a veces, también rechazada, juzgada y condenada. Estar en familia requería un tremendo esfuerzo, al tener que reaprender a estar de nuevo juntos, a sabiendas de que ya nunca íbamos a estar todos, que ya nada volvería a ser lo mismo. Y las palabras “nada” y “nunca” crean grandes vacíos, como pozos sin fondo en el alma, que parecen imposibles de llenar. Comencé, entre otras cosas, a fumar otra vez, después de haber logrado dejarlo más de seis meses atrás.

Fue entonces cuando comenzó a suceder algo que resultaba inaudito para mí: empecé a escuchar voces y risas en distintos lugares de mi casa. Eran de mi sobrino. Sonaban igual que en las noches en las que se quedaba con nosotros a dormir y él y mi hijo se mantenían despiertos hasta muy tarde, ya acostados en la habitación, hablando, jugando y riendo. Cuando yo los mandaba a callar, porque no me dejaban descansar, ellos más hablaban, más jugaban y más se reían, sin hacerme caso, hasta que, por fin, caían rendidos.

Lejos de asustarme, me aliviaba, porque sentir su presencia me hacía compañía, pero sí llegué a preocuparme pensando que, alguien como yo, aún con todas sus dudas, no podía andar oyendo voces y risas, ni sintiendo presencias de personas que ya no están físicamente. Pero hasta yo, dejándome sentir, pude descubrir la esencia de la eternidad. Esa que hace que las personas a quienes amamos no se vayan nunca, sino que, de una manera o de otra, estén presentes en nuestras vidas, en nuestra cotidianidad, y aún puedan seguir mostrándonos algunos lugares del camino.

Para mi tranquilidad, la existencia y dedicación de muchas personas, a quienes he tenido la suerte de escuchar y/o de leer, me ayuda a entender las vivencias que solemos tener tras el fallecimiento de nuestros seres queridos.

Ve y pregunta, toca puertas o simplemente escucha a quien te quiera contar y comprobarás que, en todas y cada una de las casas, falta alguien con quien un día convivimos y a quien echamos de menos. Quienes nos quedamos, pasamos, más o menos, por las mismas fases que constituyen el proceso de duelo, cada quien con sus experiencias particulares. El “mal de muchos, consuelo de todos”, refrán originario, que más tarde degeneraría a “mal de muchos consuelo de tontos”, cumple aquí, desde mi punto de vista, una función social de consuelo colectivo muy importante.

Otra cosa que sucedió fue que comencé a refrescar mi memoria con todos los recuerdos vividos con mi sobrino y, como las emociones me desbordaban, las escribía. Nacieron así nuevos relatos, nuevos poemas, nuevas emociones y nuevas reflexiones, que han tenido una gran repercusión, tanto en mi crecimiento personal como en mi práctica educativa, impregnándolos aún más de deseos y de esfuerzos personales de mejora y superación, que he ido canalizando mediante lecturas, cursos, talleres, charlas, terapias, acciones concretas, más escritura, etc. Todo ello me ayuda a comprenderme y a comprender, y me va dotando de las herramientas que necesito para tomar decisiones más adecuadas a quién soy yo, tanto en mi vida personal como en mi trabajo.

Mi sobrino era un niño muy especial. Uno de esos niños o de esas niñas que hoy abundan en las aulas. Niños y niñas que, con o sin diagnóstico, no paran quietos, “molestan”, porque, tristemente, aún hoy, en nuestras escuelas, es más importante aprender conocimientos que aprender a manejar nuestras emociones.

Cuando se quedaba en casa, le gustaba jugar a solas con mi hijo. Si los amigos de éste venían a buscarlo para salir, por más que lo animaran a jugar con el grupo, él prefería quedarse hablando conmigo en la cocina mientras yo preparaba la comida para el día siguiente. Eso sí, no dejaba de asomarse a la ventana para observar a los demás y, si, en cualquiera de esos momentos, le parecía que le estaban haciendo algo a

su primo, salía corriendo y lo defendía con uñas y dientes, dejándome a mí con la palabra en la boca.

Una de esas veces en las que eligió quedarse hablando conmigo, cansada, quizá, con la jodida manía de acortarle el nombre a todo el mundo, tal vez sólo por esnobismo, me dio por comenzar a llamarlo por su nombre completo, pero después de su reacción de aquel día, ya no volví a pronunciarlo.

Nunca se me olvidará su cara desencajada al oírlo.

- *Tú no me llames así, por favor, -me dijo- tú sigue llamándome como antes.*

Ese: “Tú no, por favor”, siguió sonando como un eco en mi cabeza, e intuí que allí había hilo del que tirar.

- *De acuerdo, cariño, -le dije-. Yo te llamo como tú prefieras. Pero, ¿por qué no quieres que te llame por tu nombre completo?, ¿es que no te gusta?*
- *Sí me gusta, pero es que así es como me llaman en la escuela, y, en la escuela, no me gusta cómo me tratan.*

Jamás pensé que algo parecido pudiera salir de la boca de un niño de doce años. Ni eso, ni todo lo que me contó después respecto a lo que pasaba en la escuela y cómo se sentía.

A veces pienso que hay quienes vienen a este mundo tan sólo para enseñarnos algo. Enseñarnos, por ejemplo, a ser mejores personas o a hacer mejor las cosas. Aunque para aprender sea necesario que tengamos siempre abiertas al mundo el mayor número de puertas de nuestro cuerpo: ojos, nariz, manos, oídos, boca, piel, etc., y que alimentemos nuestro cerebro y nuestro corazón con pensamientos y emociones positivas.

Como esa historia, que leí una vez en la que un viejo indio estaba hablando con su nieto y le decía: “Me siento como si tuviera dos lobos peleando en mi corazón. Uno de los dos es un lobo enojado, violento y vengador. El otro está lleno de amor y compasión”. El nieto pregunta: “Abuelo, dime, ¿cuál de los dos lobos ganará la pelea en tu corazón?”. El abuelo contestó: “Aquel que yo alimento.”

Desde la muerte de mi sobrino, intento canalizar mi miedo a hacerme responsable de los/las menores en acciones que les puedan servir de orientación en la búsqueda de su yo interior, de su propio camino, de su bienestar, de su felicidad, en fomentar en ellos y en ellas la fe en que, en cada situación de nuestra vida hacemos lo mejor que sabemos y podemos hacer, y la esperanza en que, lo que no hemos logrado en un momento determinado, casi siempre se debe a que aún no disponemos de los recursos necesarios. Pero es seguro que, si no dejamos de intentarlo, si no nos rendimos, tarde o temprano podremos superar casi cualquier cosa que nos propongamos. Y si no, quizá podamos sustituirlo por otra cosa que nos proporcione la misma satisfacción, y, en última instancia, quizá hasta podamos olvidarlo, porque, sencillamente, hay cosas que no son posibles (por más que quiera, no puedo volar como vuela un pájaro, y tampoco hay nada que hacer para lograr que alguien me quiera) y entonces el trabajo está en aprender a aceptar.

Con el paso del tiempo, he ido adquiriendo la serenidad necesaria para aceptar lo que no puedo cambiar. Eso no quita que, a veces, un día cualquiera de esos en los que me siento muy vulnerable, el pasado irrumpa sin pedirme permiso, me interrogue y me haga volver a sentir una aguda punzada de dolor en el pecho. O quizá sea el futuro el que me visita y yo me deje atormentar con mis miedos a lo que vendrá.

Por eso, intento no perder de vista que el presente es el único tiempo que tengo en mis manos, el único sobre el que puedo actuar. Intento no huir de mis emociones, me doy permiso para sentir las. Por

muy negativas que nos parezcan, el dolor, la rabia, el miedo, etc., forman parte de nosotros y están presentes en nuestras vidas. Eso sí, no dejes que esas emociones se acomoden, para que no se instalen definitivamente en tu ser. No permitas que el dolor, la rabia o el miedo hagan nido en tu corazón. Pasado el tiempo que necesitas, intenta hacer algo positivo con ellas.

En las situaciones difíciles o en los momentos complicados de mi vida, intento rescatarme y me digo a mi misma que eso también pasará, porque todo pasa siempre, todo cambia y, como dice una vieja y hermosa canción: "Yo seguiré cantando al sol como la cigarra". Y estoy segura de que tú también.

***L.M.G.S.***



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación

## **Capítulo 10. LAS MOSCAS**

*“No aspire a ser más ni mejor que nadie. Trata de sentirte en cada momento satisfecho y orgulloso de ti mismo. La única carrera que debes ganar es la tuya y al único que debes superar es a ti mismo”.*



Aquel día me encontraba sentada en la terraza de un pequeño restaurante con vistas al mar, compartiendo almuerzo con un grupito de familiares de esos con los que, a base de bien, de tiempo y de amores, se va forjando, a fueguito lento, una linda amistad.

No sé cómo ni por qué surgió el tema de mi colaboración en este libro. Alguien preguntó cómo iba, qué historia estaba escribiendo en ese momento... Dije que andaba buscando historias protagonizadas por varones, ya que teníamos bastantes protagonistas femeninas, pero que resultaba difícil, puesto que me daba la sensación de que a los hombres les costaba mucho expresar sus sentimientos y hablar sobre algunas de las experiencias que han vivido.

Mi sobrino Giovanni se animó y me ofreció la posibilidad de contar cuáles fueron sus sentimientos y sus vivencias en una infancia y una adolescencia marcada por la obesidad. Aproveché la oportunidad que me daba y su historia personal, escrita por él mismo, forma parte de este libro. Era una historia que yo conocía bien, porque siempre hemos estado muy cerca el uno de la otra y la otra del uno. Así que recuerdo con mucha claridad lo mal que lo pasó nuestro “quitito” (así lo llamábamos sus tías cuando era niño) hasta que por fin tomó conciencia de que sólo tenía que intentar parecerse a sí mismo, trabajar para convertirse en la persona que realmente era y no en la que los demás querían que fuera. Y para ello tan sólo debemos seguir el dictado de nuestro corazón, dejarnos sentir, escuchar dentro de nosotros/as mismos/as, sin dejarnos afectar por los ruidos que vienen de fuera.

La sorpresa llegó por parte de mi hijo, que, sin anestesia ni nada soltó:

- *Bueno, si quieres, puedes escribir sobre mí.*
- *Sobre ti ¿por qué, cariño? – pregunté- ¿Qué dificultades has pasado tú en la vida que hayas tenido que superar?*

La pregunta en sí, ahora me doy cuenta, era soberbia. Considerar que los problemas o las dificultades se tienen exclusivamente en la edad adulta y que están emparejados solamente con las responsabilidades económicas, laborales, etc., que asumimos, es un error que solemos

cometer los/as mayores. Y eso fue lo que pensé, que quizá, por su juventud y/o por su inexperiencia, estaba dándole a algún problema más importancia de la debida, porque me resistía a creer que pudiera haberle sucedido algo importante y que yo no supiera.

- *Bueno, no sé si te servirá, pero yo sufrí acoso en el instituto (el corazón me dio un vuelco). ¿Te acuerdas del día que te llamaron porque yo había saltado la valla del patio hacia fuera?... Pues fue porque, en aquel momento, estaba intentando comportarme como quienes me acosaban, para ver si así me consideraban uno más de su grupo y dejaban de molestarme.*

Recordé entonces aquel día. Yo me encontraba en casa haciendo un trabajo para una de las asignaturas de la Licenciatura de Psicopedagogía, que era lo que estaba estudiando en aquel momento y me acordé de lo mucho que me fastidió que me llamaran del instituto por un mal comportamiento de mi hijo.

El profesor que me recibió, que era el que estaba de guardia en el patio cuando mi hijo había saltado la valla, me explicó la situación y me acompañó hasta su clase para que hablara con él. Lo llamó y, mientras se dirigía hacia la puerta, sus compañeros/as comenzaron a vitorearlo. El levantó los brazos y puso los dedos de ambas manos haciendo el gesto de la victoria, al tiempo que se reía como si estuviera haciendo algo gracioso.

Recuerdo que me dio mucha rabia aquella actitud y que fui muy dura con él. Le pregunté que a qué estaba jugando, que qué era lo que pretendía, que si le resultaba gracioso todo aquello (la ráfaga de preguntas me salía sin pensar), porque, desde luego, a mí no. También le dije que el profesor y yo ya habíamos acordado qué arresto merecía tener, tanto en el instituto como en casa.

Pero había otra historia paralela, una historia que yo no conocía, que no me habían contado, a pesar de que el acoso duró un par de cursos escolares. Como madre, lo primero que me cuestioné fue dónde

había estado yo mientras todo aquello le sucedía a mi hijo y cómo era posible que él no hubiera contado nunca nada de esto en casa, hasta ahora, claro. Caí en la cuenta de que, precisamente durante su primer curso en el instituto, a mí me llamaron de las listas de sustitución para comenzar a trabajar como maestra en un colegio de Lanzarote, y que estuve un par de cursos fuera de casa. Ya me había sentido mal en su momento por haberme ido a trabajar lejos de donde estaba mi familia. Ahora me volvía a sentir culpable con carácter retroactivo.

El caso es que, cuando mi hijo comenzó a estudiar 1º de la E.S.O, un grupo de chicos de su misma clase “lo molestaban“. Uno de ellos, el cabecilla, era repetidor, los otros tres hacían el curso por primera vez y le bailaban el agua al primero.

La forma que tenían estos chicos de llamar la atención era coartando la libertad de sus compañeros. Insultaban a los demás, les manchaban la ropa que llevaban puesta y/o sus mochilas con polvo de tiza de los borradores, les echaban alcohol dentro de las mismas, aprovechando que se encontraban en la clase de tecnología, les pegaban "tollos" en el cogote, los empujaban contra las mesas, les daban balonazos en distintas partes del cuerpo mientras jugaban al fútbol, etc.

Mi hijo se sentía triste y apagado. Nunca tenía ganas de ir al instituto. Todas las mañanas se levantaba sin energía, andaba como arrastrándose. Cuando no estaba en el instituto se encerraba en su cuarto a ver la tele o a jugar con maquinitas y se evadía de la realidad. No solía salir a la calle y no se relacionaba mucho con nadie.

Me acuerdo perfectamente de que, por aquella época, yo estaba preocupada por su salud y por su falta de relación social. Le decía a mi marido que no me parecía lógico que un chico de esa edad no tuviera ganas ni ilusión por nada. Lo llevé al médico, le hicieron pruebas y le mandaron vitaminas. El tiempo que transcurrió durante todo ese proceso jamás mencionó nada respecto a lo que le estaba pasando.

“A otros les iba aún peor”, - me cuenta mi hijo ahora. “Además de todo lo que me hacían a mí, a ellos los grababan con el móvil mientras les daban golpes con los nudillos o con las rodillas en diferentes partes del cuerpo.”

Le pregunto que si alguna vez se lo dijo a alguien, aunque ese alguien no fuera yo. Me contesta que no. Le pregunto que por qué no se lo dijo nunca a nadie y se encoge de hombros. Se queda callado un momento, titubea, y luego contesta:

- *Creo que por vergüenza. No me gustaba nada lo que estaba pasando y me costaba creer que algo así me estuviera sucediendo a mí.*

Comenzó entonces a no estudiar tanto para no destacar académicamente, a hacer gamberradas para ser aceptado en el grupo de los que molestaban. Esa fue, precisamente, la época en la que me hicieron ir al instituto porque había saltado la valla. Pero, a pesar de que la situación creara conflictos familiares siguió guardando silencio. Estaba más preocupado por las consecuencias que podía sufrir por parte de sus compañeros que las que podían venir de la familia.

Sin embargo, nada cambió en el instituto. Comportarse de la misma forma que quienes lo acosaban no lo ayudó en nada, ya que seguían molestándolo. Por otro lado, tampoco se sentía bien consigo mismo comportándose de aquella manera.

Entonces cayó en la cuenta de que no podía convertirse en alguien que no era. Para sentirse bien debía seguir siendo él mismo, y, desde ese lugar, desde la persona que era, intentar resolver la situación.

Al principio lo que hizo fue intentar no estar en el punto de mira de quienes lo molestaban, evitarlos, así que se alejaba o se retiraba si los veía venir. Dice que durante este proceso le fueron de gran ayuda los buenos ejemplos que tenía en la familia de relaciones humanas basadas en el amor y en el respeto mutuo. Eso hizo que fuera acercándose a

personas con quienes pudiera tener una relación sana. Personas con las que se sintiera bien y con las que pudiera mostrarse tal como era.

El tiempo fue pasando y él fue creciendo. Contaba con el respeto y con el cariño de la familia y de sus pocos amigos, aunque nunca les hubiera contado nada del asunto. Comenzó a entusiasmarse por el deporte, que le hacía descargar la energía negativa acumulada y que, en la medida en la que fue practicando y mejorando le hacía sentirse cada vez mejor, más fuerte interiormente. La lectura, en esta época, del primer libro de Harry Potter, también le ayudó mucho, ya que había un niño acosado con el que se sentía identificado.

Todo ello, en su conjunto, hacía que se sintiera cada vez más fuerte interiormente, más preparado para enfrentarse a una situación que le disgustaba.

Así pues, a partir de mediados de 2º curso, comenzó a afrontar la situación más activamente. Si venían a molestarlo respondía verbalmente, con respeto, pero de forma asertiva, defendiendo sus derechos. Si venían a darle un golpe intentaba pararlo poniendo la mano delante firmemente, en un intento de decir “NO” o “YA BASTA”. Poco a poco fueron cansándose de atosigarlo. Su nueva expresión corporal, sus gestos, sus palabras, su actitud, en general, denotaba una madurez y una firmeza que desalentaba a los otros en su intento de meterse con él.

En 3º de la E.S.O., no sólo no lo molesta nadie ya, sino que incluso se gana el respeto de una de las personas que lo acosaban. Otro, no obstante, precisamente el cabecilla del grupo, desarrolló sentimientos de odio hacia él. Al comprobar que se hacía fuerte, que ya no podía hacerle daño (porque no hace daño quien quiere, sino quien puede) y no tener ya el poder de asustar, fue él mismo quien sintió miedo, porque no conocía otra forma de llamar la atención que aquella. Sólo a estos dos chicos les sigue la pista. Los otros abandonaron los estudios y no volvió a verlos más.

Actualmente, mi hijo está estudiando el último curso de Ingeniería Informática. Está muy centrado en su carrera y en el deporte. Le gustaría trabajar como programador de videojuegos. Le hace ilusión poder viajar a países líderes en este campo y llegar a trabajar alguna vez al lado de personas a las que admira en su trabajo.

Quiere seguir disfrutando día a día en todos los ámbitos de su vida: familia, amigos, deporte, universidad, pero, por supuesto, con la libertad de ser y de sentir, sin nadie que lo moleste.

Cuando mi hijo mira hacia atrás se siente orgulloso de haber llegado hasta aquí, y, sobre todo, de la forma en que ha llegado. En ese proceso la familia, piensa, es un pilar importante. Aunque haya cosas que no contamos o que aprendemos a resolver solos, el simple hecho de sentir que te quieren, que te apoyan y que confían en ti, te da la fuerza interior necesaria para afrontar ciertas cosas y para seguir adelante.

Mucha gente pasa la vida esforzándose en ser quienes no son, intentando comportarse como los/las demás quieren que se comporten. “Intentar convertirte en quien no eres nunca funciona”, me dice mi hijo. “Es mejor ser uno mismo, y, cuando surge algo que no podemos resolver solos/as, pedir ayuda, pero no intentar ser quien no eres, como yo intenté en un momento determinado”.

Me siento muy orgullosa de mi hijo. Hay muchas cosas de las que no estuve al tanto. Hay muchas cosas que no sé y que nunca sabré sobre su vida, porque, al fin y al cabo, su vida es suya y ha de vivirla él. No lo sabemos todo y no podemos controlarlo todo. Es imposible ahorrarnos a nuestros hijos y a nuestras hijas todas las dificultades con las que habrán de encontrarse. No podemos construirles un atajo para que transiten por la vida sin toparse con obstáculos o sin encontrarse algunos baches en el camino. No podemos librarlos/as de la pena ni del dolor. Y, en caso de poder, ni siquiera creo que eso fuera lo más conveniente para ellos/as.

Quizá la cuestión esté en que nuestros/as hijos/as sientan que pueden apoyarse en nosotros/as, así como en otras personas, cuando lo necesiten. Y, sobre todo, que sientan que pueden apoyarse en sí mismos/as, que tienen los recursos y la capacidad suficientes para responsabilizarse de sus propias vidas, comprometiéndose en cada momento con la búsqueda de la satisfacción de sus necesidades. Por eso, es importantísimo trabajar con ellos/as, educarlos/as para que adquieran la fuerza interior, la resiliencia, en fin, la capacidad necesaria que los/as ayude a asumir con flexibilidad las situaciones difíciles que se les presente y sobreponerse a ellas, permitiéndoles seguir mirando al futuro con esperanza.

***L.M.G.S.***

## **Capítulo 11. LAS CUATRO ESTACIONES**

*‘Los sentimientos y los pensamientos constituyen un territorio de tu exclusiva propiedad. No los sometas a dogmas ni a ideologías de otros, sean éstos individuos u organizaciones. Pero tampoco los conviertas en dogmas para los demás, ni siquiera para ti mismo. Hay que estar en la actitud constante de autocrítica’.*



Una novia enamorada nos cuenta esta aleccionadora experiencia:

Juanjo tenía dieciséis el curso que, intentando convencer a su familia de que no cejaría en su empeño de seguir estudiando, se

incorporó tardíamente a 3° de F.P. Para lograrlo tuvo que comprometerse a seguir trabajando en la construcción, por las mañanas, con su padre, lo que ya venía haciendo los fines de semana y fiestas de guardar desde que tenía doce años y, en los últimos tiempos, todos los días a jornada completa. Eso le exigiría tener que madrugar mucho, casi a diario, y dejar acabado su trabajo a la hora de comer para poder asistir a las clases por la tarde.

Pero él no se achicó ante las dificultades. Cualquiera que conozca a Juanjo, incluso mal-conociéndolo, sabe que es un luchador incansable. Mientras los demás nos ahogamos en un buche de agua, él, ante cualquier dificultad, dice: “no hay problema”. No sabemos cómo se las arregla, pero siempre encuentra la manera de solucionarlo todo. Seguramente porque la busca.

A mí siempre me recuerda el cuento aquél en el que dos ranas cayeron en un recipiente de nata. Al principio, las dos ranas patalearon en la nata para llegar al borde del recipiente, pero, al comprobar, que sólo conseguían chapotear en el mismo lugar y hundirse cada vez más, una de ellas dijo en voz alta: “Ya que voy a morir, no veo por qué prolongar este sufrimiento. No entiendo qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril”.

Dejó de patalear y se hundió con rapidez, siendo literalmente tragada por el espeso líquido blanco. La otra pensó: Aunque se acerque la muerte, prefiero luchar hasta mi último aliento. No quiero morir ni un segundo antes de que llegue mi hora”. Así que siguió pataleando y chapoteando durante horas y horas. Y, de pronto, de tanto patalear y batir ancas, agitar y patalear, la nata se convirtió en mantequilla, y la rana, de un salto, pudo llegar hasta el borde y salvarse.

Creo que, a estas alturas, todo el mundo sabrá ya qué rana es Juanjo.

No es de extrañar, por tanto, que un individuo, de cuyo nombre no quiero acordarme, lo eligiera, junto a otros tantos adolescentes “varones”, esta última *conditio sine qua non*, aunque no suficiente, para sus propósitos. Dicho individuo era profesor del instituto en el que Juanjo estudiaba, si es que puede dársele ese título a un adulto capaz de condicionar a menores para sacar de ellos lo que le interesa y mutilar lo que no.

Los entusiasma con la hermosa idea de cambiar el mundo, de convertirlo en un lugar mejor: más humano, más justo, más igualitario. Los involucra en las actividades del centro educativo, más tarde en la creación de un Colectivo Cultural en un local alquilado cercano al mismo y, por último, los convierte en militantes de una organización política.

Cuando yo conocí a Juanjo, él ya tenía veintiún años y una bicicleta gris y azul con la que se desplazaba a todas partes. Yo tenía diecisiete y ni siquiera bicicleta, pero desde el día en que se bajó de su bici y comenzó a llevarla a rastras para poder caminar a mi lado, sí tuve la certeza de que, de una u otra forma, siempre íbamos a andar juntos, porque resulta muy reconfortante estar al lado de alguien que disfruta haciendo el camino más agradable a los demás.

Logré entrar en el colectivo pese a la disconformidad de “alguno”, debido fundamentalmente (al menos eso creo), a mi condición de mujer. Desde allí pude observar lo que hoy relato, después de atar muchos cabos sueltos y fruto de la reflexión, tanto individual como colectiva (Juanjo y yo, además de seguir emparejados, seguimos también conservando unas cuantas amistades de aquella época). De otra forma, hubiera sido improbable, ya que, las actividades del colectivo en pro del bien social común ocupaban prácticamente la totalidad de nuestro tiempo y configuraban el sentido de nuestras vidas.

Así fue como poco a poco dejamos de lado los estudios, entre otras cosas propias de nuestra edad, para reunirnos semanalmente, si no más, y decidir qué acciones encaminábamos a fin de salvar el mundo, a

saber: hacer campaña en los institutos en los que estábamos matriculados/as (no me atrevo a decir en los que estudiábamos) para lograr salir elegidos como delegados o subdelegados de clase, representantes de los consejos escolares y/o de la coordinadora de estudiantes; hacer prosélitos; estar en la vanguardia de todos los conflictos que surgieran; asistir a reuniones de todo tipo; elaborar y pegar carteles; escribir artículos; vender boletos; hacer pancartas; encabezar manifestaciones; preparar actos culturales y participar en ellos; planificar y realizar campamentos... Y un largo etcétera.

Y mientras nosotros consumíamos nuestro tiempo en todas estas acciones, por muy dignas que estas sean, aquel señor, que nos superaba con creces, tanto en edad como en la conciencia que debía tener de los propios actos, iba moviendo los hilos para que la realidad se ajustara a sus fantasías.

Todavía hoy me resulta asombrosa la forma en la que nos hizo creer a Juanjo y a mí, (que por aquella época ya estábamos haciendo nido) que para el colectivo, y de cara al exterior (instituto, calle, etc.) era más conveniente que mantuviéramos nuestra relación en secreto, o que debíamos haber pedido permiso al colectivo para irnos a vivir juntos. La forma en la que me quiso hacer creer a mí que Pepe era un “mentiroso compulsivo”, que nunca iba a cambiar y que no me convenía estar con él porque me iba a hacer mucho daño, hicieron sonar en mi mente las primeras alarmas.

O peor aún. La forma en la que convenció a uno de los compañeros (sensible y necesitado) del colectivo, de que no le expresara sus sentimientos a una chica que le gustaba en el instituto, porque, según él “ninguna mujer lo iba a querer y a comprender como él lo quería y lo comprendía”. Hacía siempre lo mismo con cualquier relación que pretendiera iniciar, a fin de que no dejara de proporcionarle los favores sexuales que le exigía, entre otras cosas de las que ni siquiera puedo hablar.

¡Y nos sorprendía, e incluso nos molestábamos, cuando la gente nos decía que parecíamos una secta!

Pero todo cerdo tiene su San Martín, y, aunque el de éste no viniera de manos de la justicia, al menos acabó con el cerdo yéndose por donde mismo había venido...

Aunque no nos diéramos cuenta entonces, el final comenzó aquella noche en la que nos reunió en su propia casa para hacerle el vacío a Juanjo y terminar expulsándolo más tarde, porque una persona que cuestionara sus motivos ya no le hacía ninguna falta.

Recuerdo que esa noche, Juanjo acabó destrozado. Dejó la reunión en la que lo estaba apabullando, salió de la casa, se subió al coche, lo arrancó e inició la marcha. Yo, que había salido detrás de él y le gritaba para que no se fuera sin mí, me tuve que meter como pude con el coche, que ya había iniciado la marcha, porque Juanjo no daba señales de escuchar nada ni a nadie. Tenía las manos entrelazadas y metidas entre las piernas; se remaba, inclinándose hacia adelante, sobre el volante, y hacia atrás; temblaba y, a veces, le venían de pronto unos escalofríos bruscos; tenía los ojos muy abiertos mirando más allá del parabrisas, a un punto fijo, o al vacío; las lágrimas le caían a borbotones y le colgaban los mocos.

Intenté consolarlo, pero fue inútil. No reaccionaba. El coche cada vez iba más deprisa. Íbamos cuesta abajo. Yo, que por aquel entonces no sabía conducir, era la que manejaba el volante. Le decía que quitara la pierna del acelerador, pero no me hacía caso, le decía que frenara, tampoco me hacía caso, intentaba quitarle yo la pierna del acelerador, pero no podía.

Frenó en seco justo delante del local del colectivo cultural al que se había entregado en cuerpo y alma durante tantos años, apagó el motor, me miró y se abalanzó sobre mí llorando desconsoladamente

como un niño pequeño, mientras me preguntaba: “qué voy a hacer yo ahora?”.

Después de eso, más tarde o más temprano, todos y todas nos fuimos yendo y comenzamos a reflexionar y a ser conscientes de lo que habíamos vivido.

Hay quien no logró superarlo, perdió la cabeza y lo vemos vagar sin rumbo por las calles.

Hay quien aún lo está intentando.

Y también está Juanjo, que ha aprendido a canalizar libre y positivamente todas sus energías y sus ganas de hacer algo por las demás personas, dedicándose responsable, honesta y generosamente a su trabajo, a su familia y a quienes quiere y lo quieren. Y se ha convertido en un héroe, porque, como dice el profesor Garrido (2009) : “Es mucho más héroe el que cumple modesta pero responsablemente sus obligaciones diarias que el que realiza un acto sobresaliente en un momento determinado”.

Me encanta observar cómo ha evolucionado Juanjo. Se ha despojado de lo que le sobra, como una serpiente se desprende de una piel que ya no necesita. Dejó atrás la verborrea que tanto lo caracterizaba. Ahora, es más el tiempo que permanece en silencio. Y es que no necesita hablar. Son sus actos cotidianos los que hablan de quién es él, de sus emociones y de su pensamiento; de su capacidad para ponerse en el lugar de los/las demás; de su comprensión; de su esfuerzo y su trabajo diarios para intentar que todos los seres humanos tengamos los mismos derechos y las mismas oportunidades, aunque eso signifique que él tenga que hacer algunas renunciadas.

Hace ya casi treinta años que Juanjo y yo transitamos por la vida, uno al lado de la otra. Junto a él, la vida fluye como discurre la melodía en las “Cuatro Estaciones” de Vivaldi. Un día de estos, cuando llegue el

invierno, quiero acurrucarme a su lado y quedarme invernando toda la eternidad.

***L.M.G.S.***



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación

## Capítulo 12. “LA NIÑA NO PUEDE”

*“Después de un tiempo, uno aprende la sutil diferencia entre sostener una mano y encadenar un alma, y uno aprende que el amor no significa acostarse. Y una compañía no significa seguridad. Y uno empieza a aprender que los besos no son contratos y los regalos no son promesas. Y uno empieza a aceptar sus derrotas con la cabeza alta y los ojos abiertos. Y uno aprende a construir todos los caminos en el hoy, porque el terreno de mañana es demasiado inseguro para planes... Y después de un tiempo uno aprende que si es demasiado, hasta el calorcito del sol quema. Así que uno planta su propio jardín. Y decora su propia alma, en lugar de esperar a que alguien le traiga flores. Y uno aprende que realmente puede aguantar, Que uno realmente es fuerte, Que uno realmente vale, Y uno aprende y aprende... -Y con cada adiós uno aprende”.*

(ANÓNIMO)



Cuando el coordinador de este libro me preguntó, a través de uno de sus correos electrónicos si quería colaborar con él y con otras personas en el proyecto de un libro que versara sobre el optimismo, a mí el corazón me dio un vuelco y me entraron las tembladeras. No era la primera vez que contaba conmigo y tampoco era la primera vez que yo sentía miedo.

Respondí a su correo, hablándole de otras cosas, pero opté por no responder inmediatamente a esa pregunta concreta. Y dejé pasar un tiempo en el que yo me preguntaba: “pero, ¿por qué este hombre se empeña en proponerme cosas que yo no me siento capaz de hacer?”, y entraba en un monólogo interno en el que me decía a mí misma: “es un proyecto muy interesante. Puede ser un libro muy bonito. Tengo ganas de colaborar, pero, ¿PODRÉ?, ¿SERÉ CAPAZ?”. Y más importante aún... ¿ME SENTIRÉ HIPÓCRITA ESCRIBIENDO SOBRE EL OPTIMISMO?

No transcurrió mucho tiempo. Dos o tres días más tarde, el que, en otro tiempo fuera mi profesor, insistió y, en otro correo, me inquirió: “Aún no me has contestado..”, y pese a tratarse de una comunicación a distancia, su capacidad de seducción, que ya conocía de las clases presenciales que recibí de él en la universidad, quedaba patente.

La Real Academia Española define el optimismo como la propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable. Esta definición, a priori, no tiene nada que ver conmigo, con mi naturaleza ni con el contenido de mis experiencias vitales.

No sé en qué porcentaje podríamos responsabilizar de nuestro mayor o menor grado de optimismo a la genética, a la educación, a las experiencias vividas y/o a nuestro propio trabajo en el terreno del crecimiento personal.

En mi caso, una poliomielitis infantil, al año y medio de mi nacimiento, hizo que mi niñez no fuera la misma que la de la mayoría de

las niñas y de los niños de mi edad. Primero estuve ingresada en el hospital, luego tuve que compatibilizar, a duras penas, escuela con rehabilitación, yendo y viniendo, a diario, de Vecindario a Las Palmas y de Las Palmas a Vecindario, y ya, con nueve años, fui internada en la Ciudad de San Juan de Dios, donde acabé la EGB sin descuidar el tratamiento.

Cuando me internaron, me sentí abandonada y al tiempo sentí que yo también abandonaba. Abandonada porque, encontrarme de pronto desarraigada de las personas y del lugar de apego, resultó ser muy duro. Que yo también abandonaba, porque, hasta cierto punto, me sentí aliviada al poder escapar de la tortuosa convivencia con mi alcohólico padre, que nos hacía sufrir a toda la familia, día sí, día también, escenas repulsivas y violentas de difícil interpretación para mentes infantiles. Pero mis hermanas y mi hermano estaban allí, no tenían a dónde escapar, y yo me sentí culpable por dejarlos solos ante el peligro.

Así pues, al ya consabido repertorio de expresiones, palabras, interjecciones, etc., que todas y todos podíamos escuchar en nuestro entorno familiar y social, con tintes de negatividad, ya fueran verbalizados en monólogos externos como en diálogos o conversaciones, a saber: “¡Aquí, echando días pa'trás!, ¡Ay!, ¡Qué vida esta!, ¡Qué le vamos a hacer!, ¡Así es la vida!, ¡Qué desgracia! ¡Éste es mi sino! ¡Hay que resignarse!, ¡La vida es un valle de lágrimas! ¡Si Dios lo quiere!”, entre otros, al mío se sumaba la oración: “LA NIÑA NO PUEDE”, con todo el peso de su sujeto y de su predicado, que para entonces ya me había sido grabada a fuego lento en mi ser.

Si iba a coger un balde con agua, se oía gritar: “Quítale eso a la niña de las manos, que la niña no puede”. Si iba a bajar una escalera: “Dale la mano a la niña, que sola no puede.” Además, la niña estuvo siempre exenta, justificante materno de por medio, de cualquier ejercicio o actividad física que se desarrollara en la escuela o en la calle, donde la

sentaban en un banquito mientras las amigas y los amigos jugaban a la cogida, a los saltos de longitud, al biriley...

La niña aprendió a quedarse sentada viendo la vida pasar, esperando a que alguien le diera la mano para hacer cualquier cosa. Aún hoy, esta mujer adulta, cuando camina sola por la calle, se siente incompleta.

En el verano de mi transición de la EGB a un instituto público de Vecindario, mis padres recibieron la visita de un señor que un día tocó el timbre de nuestra casa y les soltó la milonga de que iba a abrir un supermercado en el barrio y que colocaría sólo a personas minusválidas. Él aportaría un capital importante, pero las familias de los/as contratados/as debían aportar también “una pequeña parte” para poder poner en funcionamiento el negocio. A mí, concretamente me pondría de cajera, para que pudiera estar sentada en una butaca mientras cobraba (qué manía con mantenerme sentada).

No sé dónde obtuvo la información necesaria, pero les propuso lo mismo a todos los compañeros y compañeras de la zona que habíamos estado juntos en San Juan de Dios.

El señor resultó ser un estafador del tres al cuarto, que recibía por adelantado dinero de las familias que tenían hijos o hijas en situación de minusvalía, con el supuesto fin de montar un negocio que les resolvería la vida laboral a personas que lo iban a tener muy complicado para colocarse. Finalmente, salía pitando con el dinero y no se le volvía a ver más el pelo.

El verano no había tocado a su fin cuando mis padres recibieron otra visita. Esta vez, se trataba de un chico de un barrio vecino, algo mayor que yo (él tenía veintiuno y yo catorce), que trabajaba de pinchadiscos en una discoteca del Sur, ganaba más de doscientas mil pesetas de la época, tenía una Kawasaki grande y roja y, al parecer quería (no sé,

porque, la verdad, me cuesta ponerle un nombre a estas cosas) tener trato serio conmigo para casarse.

Cuando mi madre me lo contó, por poco me caigo de culo. El chico y yo habíamos coincidido algunas veces en la discoteca improvisada que los/las jóvenes de mi barrio montábamos en la Asociación de Vecinos los sábados por la noche, a cuyo término, debíamos dejar limpia y reluciente para que, al día siguiente, se celebrara allí también la misa dominical. Él se había acercado a mí, algunas veces y habíamos hablado cordialmente, pero nunca me dio a entender que yo le gustaba.

- *Venga, mujer, -me dijo mi madre, preocupada por mi futuro, cuando me negué rotundamente-¿qué te cuesta salir con él y conocerlo?*
- *Mamá, es que yo no estoy enamorada de ese hombre – le contesté-.*

Ella insistía...

- *Pero el roce hace el cariño, mi niña, y un partido tan bueno como este no vas a tener la suerte de que te salga dos veces en la vida. Tú no puedes valerte por ti misma, necesitas un hombre que te mantenga. No puedes ir desperdiciando oportunidades.*

La desperdicié.

Me enamoré yo después de un chico de dos metros de alto, fuerte y rubio que, no sólo no se alegraba cuando me iba todo bien en el instituto, sino que, además se molestaba y me achacaba: “¿para qué estudias, si yo lo que quiero es que mi mujer, cuando llegue a casa, me ponga las zapatillas, me encienda el puro y me traiga una cerveza?”

Cuando el mal trato fue más fuerte que el amor, le dije que habíamos terminado (no sin cierta sensación de que las oportunidades se me iban agotando), y pagué un alto precio por ello. Él consideraba que yo le pertenecía, así que si nos encontrábamos en la calle, me agarraba de

los pelos, me tiraba la cabeza hacia atrás y comenzaba a insultarme y a amenazarme hasta que los vecinos tenían que intervenir y persuadirlo para que me soltara.

Se atrevió incluso a enfrentarse a mi padre un día que éste llegó a casa y nos encontró en el portal, discutiendo otra vez sobre la ruptura.

- *¿Qué es lo que pasa? –preguntó mi padre, dirigiéndose claramente a él.*
- *No se meta, “fulanito”. Ella es mía. –le contestó-.*
- *Mire, “menganito”, mientras la pera está en el peral todos tienen parte en ella. –Sentenció mi padre-.*

Tuve sentimientos contradictorios. Me sentía protegida e insegura a la vez, porque, al parecer, la protección tenía un límite. Así que entré en casa, seguida por mi padre, al tiempo que me hacía a mí misma, mentalmente, preguntas sobre frutas y árboles: ¿Qué pasaba con la pera, por ejemplo, si se mudaba al manzano?, ¿merecería la pena dejar alguna vez el peral?, ¿y si me construía mi propio peral?

La última vez, regresaba yo del instituto cuando vi a mi ex-novio venir de frente, subido en una motocicleta. Me sonreía muy tranquilo. Recuerdo que pensé que quizá ya se le había pasado la rabia de los primeros momentos. Le sonreí también yo, amigablemente, hasta que me echó la moto encima.

“El amor de ustedes dos va a durar toda la vida”, me había dicho una vez una de las monjas del barrio, de la que yo recibía los cursos de confirmación. Si el amor duraba toda la vida era mi vida la que no iba a durar mucho tiempo.

Seguí estudiando, comencé a trabajar y dejé la casa de mis padres. Sólo tenía diecisiete años pero yo sabía que si no me iba, me volvería loca, literalmente hablando.

Seguí estudiando y seguí trabajando.

Sigo trabajando y estudiando.

Estudio para estar cada vez más preparada y para sentirme más libre, al tener más posibilidades de elegir. Trabajo para vivir y para recordarme a mí misma cada día que SÍ PUEDO valerme por mí misma, que no necesito que nadie me mantenga, que mi minusvalía habla de mis limitaciones físicas, no de mis capacidades ni de mi valía personal.

Tengo cuarenta y cinco años. Soy mujer. Soy maestra y psicopedagoga. Trabajo. Estudio Psicología. Leo. Escribo. Vivo en pareja, una pareja a la que elegí y que me eligió, que me elige y a la que elijo cada día. Soy madre. Soy hermana. Soy amiga. Amo y soy amada. Soy feliz.

Es verdad que he recibido ayuda. A veces la he pedido (hasta la he exigido, en mis peores tiempos). Otras veces me la ofrecieron sin necesidad de pedirla. Probablemente no lo hubiera logrado sola. ¿Y qué? Los seres humanos somos seres sociales. Nos apoyamos en otras personas. La cuestión no está en saber o en poder hacerlo todo solos o solas, eso es imposible, sino en procurarme a mí misma, desde la adulta que soy y con los recursos que hoy tengo, lo que necesito en cada momento, comprometerme en buscarlo. Otra cosa es que tendamos a confundir la leche con la vaca. A creer que lo que necesitamos, sólo nos lo puede dar alguien en concreto. Pero la leche, es leche, y... ¡hay tantas vacas!

No soy una optimista por naturaleza, ni por educación, ni por mis vivencias personales. Mis primeros pensamientos ante la situación más nimia tienden a todo lo malo, a lo negativo (mi hijo no llega, mi marido no llama, no me van a dar el trabajo...) y, si me dejo llevar por ellos, acabo, como es lógico, sintiéndome mal e iniciando acciones sin sentido tomadas en base a fantasías de mi mente. Lo he provocado yo. ¿Qué otra cosa puedo esperar?

La buena noticia: si lo he provocado yo, también yo puedo cambiarlo. Y es que creo firmemente, mi experiencia personal me avala, que también funciona a la inversa. Cuando creemos que algo bueno sucederá, nosotros mismos y nosotras mismas ponemos en marcha todos los mecanismos necesarios para que así sea.

Así que, me he convertido en una optimista por convicción. Y es que, para mí, no hay mayor optimista que quien se propone serlo, a pesar de su naturaleza, de su educación y/o del contenido de sus experiencias vitales. No puedo cambiar mi genética, ni cómo me educaron. Tampoco puedo cambiar las vivencias que ya he tenido. Pero puedo trabajar cada día para ser quien quiero ser.

“Al fin y al cabo, -dice Eduardo Galeano- somos lo que hacemos para cambiar lo que somos.” No puedo estar más de acuerdo.

***L.M.G.S.***

### **Capítulo 13. SOLEDADES**

*“Hoy, antes del alba, subí a las colinas, miré los cielos apretados de luminarias y le dije a mi espíritu: cuando conociéramos todos estos mundos y el placer de la sabiduría de todas las cosas que contienen, ¿estaremos tranquilos y satisfechos? Y mi espíritu dijo: No, ganaremos esas alturas sólo para seguir adelante”.*

(Walt Whitman. Escritor, poeta estadounidense)



Cuando mi amiga era apenas una niña, ella ya sabía que su alma tenía nombre de mujer, a pesar de que la naturaleza le hubiera jugado la

mala pasada de haberla hecho venir a este mundo encerrada en un cuerpo equivocado, tan ajeno y tan extraño a su esencia.

Su madre, una mujer empática, sensible, tierna y cariñosa, no lo dudó un segundo y tomó una decisión: estar al lado de su hija, costara lo que costara y pasase lo que pasase. A ella no le supuso ningún problema aceptar los cambios, tanto físicos como personales, que se iban produciendo en su hija a medida que ésta iba creciendo, aunque sí sintió, como es natural, el conflicto emocional interno de haber parido varón y, como tal, haberlo criado durante la infancia. Pero el amor siempre invita a abrir las puertas de nuestra mente y de nuestro corazón a la comprensión.

Su abuela, fue tan importante para ella como su madre. Por eso su muerte supuso un duro golpe. Ambas, madre y abuela, compartían una misma forma de sentir y de pensar, pero su abuela, además, reunía esa sabiduría con que los años embellecen a las personas que tienen una gran inteligencia emocional. Nadie mejor que su abuela sabía verla, escucharla y entenderla y le daba no pocos y buenos consejos. Madre y abuela siempre han sido dos pilares fundamentales en su vida.

Su padre era otra cosa. No quería ni oír hablar del tema. Se negaba rotundamente a aceptar cualquier cambio. Todo aquello le resultaba abominable. Dejó de dirigirle la palabra y se negó incluso a mirarla para no tener que ver la forma en la que se vestía, se peinaba, caminaba o se expresaba.

La cosa empeoraba cuando este padre se emborrachaba, cosa que sucedía cada vez con mayor frecuencia. Entonces sí que la miraba y le dirigía la palabra, pero para mostrarle el mayor de los desprecios, manifestándole el asco y la repugnancia que sentía por ella, mediante la expresión de su rostro desencajado, su risa falsa y el torbellino de insultos que le propinaba.

Respecto a sus hermanos y hermanas, el abanico de sentimientos y actitudes era tan amplio como el número de ellos/as. Mi amiga aprendió a manejar sus propias emociones a fin de dar la respuesta más adecuada a cada uno y a cada una. Por lo que he observado, es lo que suele pasar: las personas que, por sus características particulares, han tenido que hacer un trabajo importante de crecimiento personal en sus vidas, son también aquellas que, después, tienen mayor capacidad para ponerse en el lugar de las demás y comprenderlas.

Durante la pubertad y la adolescencia se perdió y desvió el rumbo de su vida. Andaba todo el día en la calle y se dejaba hacer por todos los chicos lo que ellos quisieran, con tal de demostrarse a sí misma que era capaz de complacer a un hombre.

A los diecisiete años, cuando se dio cuenta de que se había apartado del camino, se alejó de todo y de todo el mundo durante un tiempo. A veces es necesario alejarse para, desde la distancia, poder divisar mejor el sendero.

Decidió entonces respetarse a sí misma, luchando por ser quien quería ser, pero con dignidad, e intentando buscar su lugar en el mundo. Así mientras cumplía con su compromiso de estudio en el instituto, realizaba trabajos esporádicos, poco remunerados y sin cotización. El dinero que sacaba con ellos tan sólo daba para gastos y para ayudar un poco en casa.

Su gran oportunidad llegó cuando por fin consiguió un trabajo como auxiliar administrativa en una institución pública, con el que comenzó a ahorrar todo lo que podía para lograr su sueño.

Su labor consistía, gran parte del tiempo, en atender a los/las ciudadanos/as, lo que, junto a la convivencia diaria con compañeros y compañeras de todos los rangos y de toda calaña, le exigía una gran capacidad de control, al estar expuesta continuamente a todo tipo de juicios y de ataques gratuitos.

Yo la conocí allí. Durante tres hermosos años trabajé con ella y con otro gran compañero codo con codo. Tanto ella como él me enseñaron el significado del trabajo en equipo, que además de la solidaridad y, ¿por qué no?, de la generosidad en la labor diaria, conlleva cierta implicación emocional, respetuosa y honesta, con el otro.

La buena relación se hizo extensible a otros ámbitos de la vida, nos hicimos amigas y, por ende, entré en su círculo de amistades, en el que todos/as y cada uno/a de nosotros/as, de un modo o de otro, formábamos parte de una minoría social. Todos/as, por nuestras características personales y por nuestra situación familiar habíamos tenido una infancia difícil, habíamos tenido que dar siempre más por menos, hacer el doble de esfuerzo para conseguir lo mismo que las demás personas y, aún así, no estábamos nunca a la altura, porque esas características personales pesaban siempre más que nuestras capacidades.

Sin embargo, he de destacar que, pese a las dificultades, cuando nos reuníamos, no andábamos compadeciéndonos ni llorando por los rincones. Si un día tocaba llorar, se lloraba, pero, en líneas generales salíamos, nos divertíamos, conversábamos, relativizábamos todas las situaciones amargas y acabábamos riéndonos de ellas. Sobre todo, nos reíamos muchísimo, de todas las cosas y hasta de nosotros/as mismos/as. Le sacábamos partido a todo. Ya sabes, eso que dicen: “Si la vida te da limones, haz limonada”.

Fue así como supe de mi amiga, de su historia personal, de sus deseos e ilusiones, de sus soledades...

Una tarde, mientras paseábamos, al llegar a lo alto de una colina, quizá con la fuerza que da ver los problemas desde arriba o desde la distancia, al volverse éstos pequeñitos o insignificantes, me habló de su preocupación de no llegar a conseguir nunca una pareja estable. Le daba la sensación de que, a pesar de llegar a completar su cambio físico, nadie iba a quererla aceptando como era. Me hablaba también de su necesidad de ser honesta con un hombre si iba a compartir su vida con

él. Ella sabía que no podría vivir con una mentira, como había visto hacer a alguna amiga suya en esa misma situación. ¿Merecía la pena tanto esfuerzo si, de todos modos, iba a estar sola el resto de su vida?

Reprimí mi primer impulso, ése que me requería echarme a llorar de pena, correr a su lado, abrazarla y susurrarle al oído: ¡pobrecita mía!, porque yo misma había estado a punto de rendirme en muchas ocasiones, de dejarme llevar y cumplir simplemente con las expectativas de vida que los demás tenían para mí, ya que resulta muy cansino ir siempre contra corriente.

Reuní todas las fuerzas de que disponía y agarrándome a mi propia experiencia, casi le solté:

- *Es una buena excusa para no hacer nada.*

Y entonces, fui yo misma quien comprendí que, a veces, al contrario de lo que solemos pensar, hay quienes nos dicen lo que no queremos oír, aunque les duela decirlo, porque nos quieren muchísimo.

Para mi sorpresa, después de un corto silencio, mi amiga se rió a carcajadas y, a modo de respuesta, me lanzó: “Eres más lista que los ratones coloraos”.

Yo tenía una certeza que me nacía del corazón. La certeza de que algún día, un hombre, por supuesto no uno cualquiera, pero sí un gran hombre, un buen hombre, se enamoraría de ella y se sentiría la persona más afortunada del mundo por tenerla a su lado como compañera de vida, al igual que yo me sentía afortunada de tenerla como amiga.

Por aquel entonces ella ya llevaba muchos años hormonándose y también había logrado eliminar el vello de las zonas indeseadas. Cuando llegó el verano, durante sus vacaciones, se produjo su primer gran cambio físico. En invierno, su regreso al trabajo, supuso una gran revolución. Fue muy hermoso descubrir la flexibilidad mental de algunas

personas, y también resultó irónica la actitud de otras, que, aún con la evidencia delante de sus narices, se atropellaban con las palabras y seguían sin saber cómo llamar o cómo tratar a mi amiga.

El siguiente verano se produjo su segundo y definitivo cambio físico. Ya no trabajábamos juntas, yo había decidido llevar mi vida por otro camino, pero seguí con entusiasmo todo el proceso de su transformación.

Hoy, me emociono al recordar y siento una profunda alegría al saber que mi amiga sigue trabajando en la misma institución pública, que ya no tiene que andar dando explicaciones sobre cuestiones tan obvias, y que, hace ya algunos años, comparte su vida con un hombre maravilloso que...

Mi amiga sabe y yo sé que aquí no acaba todo, que cada final trae consigo un nuevo comienzo, que después de un reto conquistado, nos espera una nueva conquista, porque sólo ganamos altura para luego seguir adelante.

***L.M.G.S.***

## Capítulo 14. JUAN SIN MIEDO

*“...Sin miedo sientes que la suerte está contigo, Jugando con los duendes, abrigándote el camino, haciendo a cada paso lo mejor de lo vivido, mejor vivir sin miedo...”*

(Rosana. Cantautora lanzaroteña)



La siguiente historia la relata el protagonista de la misma, a quien le pedí que escribiera sus vivencias, tanto en la escuela como en el instituto, relacionadas con su obesidad. Él las escribió, yo sólo he hecho algunas correcciones.

“La historia que a continuación relato es una historia vivida en primera persona y narra el malestar, en diferentes ámbitos de la vida, de un niño, un adolescente y un joven obeso.

Mi aspecto físico quedaba fuera de los cánones establecidos y aceptados por esta sociedad. Eso me llevó a tener una experiencia dura, aunque la he vivido sin ningún tipo de tristeza. Simplemente he ido reconociendo y aceptando todo el proceso como algo que me tocaba vivir. En ningún momento me sentí traumatizado.

Con el paso de los años es cuando las reflexiones me han llevado a analizar a dónde he llegado después de vivir lo que he vivido, porque, a pesar de todo, hoy soy una persona muy feliz, afortunada de estar donde estoy y de tener a quienes tengo a mi lado.

### *TODO EMPEZÓ EN EL COLEGIO*

Antes de entrar en el colegio, ya arrastraba un sobrepeso acusado, debido al poco control alimenticio que recibía en casa.

El comienzo de la etapa escolar fue especialmente duro para mí, debido a la colocación directa en uno de los grupos discriminados por el resto de los niños: “los gordos”.

Tampoco fue una etapa en la que viviera un acoso constante del resto de compañeros, pero mi físico me marcaba, ya que en los juegos era el último al que elegían y todos los conflictos acababan con el mismo insulto: “gordo de mierda”.

Al acabar la etapa escolar, salí totalmente convencido de que estaba limitado completamente para realizar cualquier actividad común que hacía el resto de compañeros. Y además maximizaba los insultos hasta el punto en el que terminé viviendo influenciado por cómo me veían los demás.

### *EL PASO POR EL INSTITUTO*

El cambio al instituto supuso una oportunidad para adoptar una actitud distinta, directamente quise pasar desapercibido. Me creé así dos formas diferentes de vivir: una durante el día, en el instituto y otra fuera del ámbito de estudio.

En el instituto intentaba pasar desapercibido, no participando en actividades de grupo e interactuando lo menos posible con quienes tenía al lado, para evitar las comparaciones con los demás y las relaciones personales.

El resto del día lo pasaba siendo realmente quien soy y relacionándome con amigos de confianza y familiares.

En general, en esta etapa, busqué la forma de evitar el rechazo directo simplemente apartándome, sin tener en cuenta, en ese momento, la cantidad de cosas que estaba dejando de disfrutar, de vivir y de aprender.

### *EL MOMENTO EN EL QUE DECIDÍ BUSCAR UN CAMBIO*

Sólo cuando me di cuenta de que no podía pasarme la vida apartándome de los demás, que el rechazo y la vergüenza que sentía hacia mí mismo era tan grande que no me permitía disfrutar de las cosas que el resto del mundo hacía de forma natural, sólo entonces quise poner fin a la frustración que sentía cuando veía a los demás realizar y compartir actividades como ir a comprar ropa, ir a la playa o a la piscina, ir a comer en compañía, etc. Cosas con las que yo me sentía fatal, porque estaba pensando constantemente en cómo me verían los demás (por ejemplo: mira el gordo, cómo come hasta hincharse).

Todas estas pequeñas cosas que parecen tan simples y que cualquiera las viviría como algo normal, a mí me costaban mucho. Sin

embargo, lejos de hundirme y lamentarme, decidí buscar soluciones y luchar por vivir y sentirme mejor.

Al acabar el instituto decidí mejorar mi forma física, entre otras cosas porque, por último, los 110 kilos que pesaba me estaban perjudicando seriamente la salud. Comencé a practicar deporte y a comer sano, de forma que, progresivamente, bajé peso. Ciertamente es que la obsesión por perder peso me llevó a cometer algunas locuras, como dejar de comer durante mucho tiempo o a hacer 3 ó 4 horas diarias de gimnasio.

Hoy por hoy pienso que no llegó la cosa a más y logré controlar esos excesos de dieta o de deporte.

### *EL PASO POR EL QUIRÓFANO*

Entre una cosa y la otra, en menos de un año bajé de 110 a 76 kilos. Dejando, por supuesto, secuelas físicas y psíquicas.

Las secuelas físicas se remediaron con una operación estética a la que me sometí después de haber bajado de peso. He de reconocer que la preocupación y la obsesión por cambiar mi imagen, ha marcado gran parte de mi vida.

Las secuelas psicológicas, sin embargo, no son tan fáciles de superar. Lo más sorprendente de todo es que, a pesar de tomar medidas para mejorar mi estado físico y psíquico para sentirme mejor, todas las manías y los hábitos de niño grueso seguían estando, como estirar la ropa o comprarla muy ancha, ir a la playa solo, con familiares o con personas de mucha confianza para evitar mostrar mi cuerpo o comer en grupo.

Todas estas manías de niño grueso no han desaparecido por cambiar de aspecto. Sigue siendo una lucha constante mantener alejados

de mí estos pensamientos que, por momentos, me intentan arrastrar otra vez a apartarme para no ser juzgado.

## ACEPTARME

Cuando me di cuenta, de que por mucho que hacía para encontrarme mejor físicamente, más defectos me veía a mí mismo y menos limitaciones psicológicas se resolvían, tocó plantearme que la solución a todo esto era aceptarme.

Aceptarme ha sido, sin duda, la etapa más dura, y lo sigue siendo. No es una tarea de un momento concreto, sino que es un trabajo diario, que consiste en luchar por no atender de nuevo a esos pensamientos grabados bajo la piel durante toda la vida, que te impiden avanzar.

La aceptación ha consistido en luchar por despojarme de la obsesión de conseguir un cuerpo diez, pero también y, sobre todo, en valorar todo lo bueno que he tenido, valorar la cantidad de personas que me quieren y a las que quiero, la cantidad de personas que me apoyan y valorar también todas las cosas que disfruto día a día para las que no es necesario en absoluto tener un cuerpo diez.

No merece la pena estancarse en un punto, cuando tenemos un camino espectacular por el que caminar disfrutando de todas y cada una de las cosas que nos vamos encontrando.”

***L.M.G.S.***



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación

## **Capítulo 15. COMO LOS GUERREROS DE TROYA**

*“Y hasta la dura cadena con que nos ata  
el destino es como un diamante fino que  
alumbra mi alma serena”*

(Violeta Parra. Canante y compositora chilena)



- *Sí, ahora sí soy feliz*- dice sonriendo. Y sus enormes ojos azules así lo confirman, porque sonríen con él.

David tiene diecisiete años y una madurez inusual en sus gestos y en su conversación.

Hace tan solo dos años, cuando tenía quince, iba al instituto, hacía deporte y flirteaba con las chicas. De vez en cuando levantaba pesas en un pequeño gimnasio que había improvisado en el garaje de su casa, le gustaba verse fuerte y sentir la seguridad y la iniciativa que eso le daba cuando salía con sus amigos o cuando de chicas se trataba. Dedicaba la mayoría de sus tardes al *pressing catch* y a jugar al fútbol. Se pasó aquel verano entrenando la chilena perfecta cuando, una tarde, cayó sobre su rodilla derecha y se lesionó.

A partir de ese momento, las cosas comenzaron a complicarse bastante. Lo que en principio parecía una simple lesión originada por la caída, fue dando paso a numerosas pruebas médicas que no acababan de certificar lo que tenía. Su madre empezaba a sospechar que se trataba de algo más serio que una simple lesión, hasta que una mañana se encontraron ante un médico que confirmó lo que no querían oír: David tenía un cáncer.

- *¿Qué pensaste en ese momento?* – le pregunto.

- *Fue una sensación rara, es como si no entiendes nada de fútbol y te dicen que Beckham va a jugar en el equipo local. Sabes que es un jugador importante pero no conoces la trascendencia de lo que eso significa. Lo mismo me pasó a mí, había oído hablar del cáncer, sabía que era grave, pero no sabía lo que realmente me esperaba.*

Y es que David ha vivido todo un periplo alrededor de una enfermedad que le cambió la existencia de un plumazo.

- *¿Cuánto me queda de vida?* – preguntó al facultativo en aquel mismo instante, porque desde su escaso conocimiento, tener un cáncer era sinónimo de morir. Pero no obtuvo respuesta, porque no la había.

Viajó a Sevilla, donde le operaron y pudieron salvar la pierna a la que, en un principio, todo apuntaba que habría que amputar. Le colocaron una prótesis en la rodilla y comenzó con la rehabilitación, muy

dura sí, pero en todo caso había salido vencedor en aquella primera batalla: conservaba la pierna.

La quimioterapia fue indispensable, y lo que realmente hizo estragos en él: perdió el pelo y muchos kilos, vomitaba después de cada sesión y se sentía débil y agotado. Fue muy duro dejar el instituto, no querer salir, mirarse y no reconocer al chico de 29 kilos que ahora se reflejaba en el espejo. Hubo momentos en los que no deseaba que sus amigos fueran a casa porque no quería que le vieran así, tan diferente físicamente a lo que había sido.

Al cabo de apenas unos meses, la metástasis hizo su aparición en forma de tumor en el pulmón derecho. De nuevo la hospitalización, de nuevo la quimio, los vómitos, el quirófano... Le extirparon el tumor y un pedacito de pulmón.

Ya desde entonces Javier tenía la certeza de que la química no estaba surgiendo efecto en su cuerpo, pero a pesar de que se resistía a seguir pasando por aquel calvario y seguir llenando de *mierda* - como el mismo le llama - su cuerpo, siguió adelante. ¿Por qué?

Tal vez porque David nunca ha estado solo. Su madre jamás ha dejado de creer con firmeza que esta guerra la van a ganar ellos, aunque ello lleve perder alguna que otra batalla. Su empuje, su seguridad, y esa mirada convincente y optimista han acompañado a su hijo en cada paso. Sabe que la actitud y la energía con que se enfrenten los problemas tienen mucho que decir. Y encarar esta enfermedad con una actitud mental positiva es fundamental. En palabras de Confucio, es mejor prender una vela que maldecir las tinieblas.

David tiene además a su padre y a su hermana que, sin dejar de ser también una adolescente y vivificar la casa con las inherentes peleas entre hermanos que conlleva esta etapa de la vida, habla de él con verdadera admiración cuando dice que si a ella le pasara algo semejante no sabría si tendría las fuerzas que tiene David.

Pero tal vez lo que le ha dado a este chico el vigor suficiente para enfrentar los acontecimientos, es fruto también de dos matices fundamentales: la imagen que tiene de sí mismo y unos objetivos claros de futuro. David se sabe importante para la vida de los que tiene a su alrededor, se gusta y se quiere a sí mismo, tiene una autoestima positiva que le da impulso para seguir.

Durante el tiempo que estuvo hospitalizado compartió habitación con otras personas con la misma enfermedad, muchas de ellas vencidas ante lo que les estaba pasando. No sabe si es porque eran mucho mayores que él o simplemente porque se habían rendido, pero él no se sentía identificado con el papel de víctima. Durante ese viaje no quería cargar la mochila de pesimismo o de tristeza, que no serían más que un lastre para él, así que decidió enfrentar lo que viniera enarbolando la bandera del optimismo, lo que tiene un valor especial en una edad en la que de por sí, todo se vive con la angustia y el desconcierto de los cambios.

Sólo algo después de un año desde aquella caída que le hiciera cambiar los pasillos del instituto por los del hospital, el cáncer tomaba fuerza de nuevo, esta vez en el pulmón izquierdo.

Hoy David ha renunciado voluntariamente a seguir recibiendo quimioterapia, porque no quiere perder ni un solo segundo más de tiempo acostado en una cama. Y los médicos apoyan su decisión. Es una cuestión de calidad. Y no tira la toalla, no, simplemente, enfrenta las horas con demasiadas ganas como para verlas pasar en posición horizontal. Y cuando habla de su experiencia, no se advierte huella alguna de pesadumbre o autocompadecimiento.

*—Ya no juego al fútbol- dice - pero me siento en el banquillo a animar al equipo-*

En casa se siente sobreprotegido, y es que no es fácil hacerle entender que sus padres navegan entre el ser independiente y maduro que es en ocasiones y los resquicios del niño voluble y antojadizo que

aún queda en él; pero cuando veo la firmeza y determinación de su madre cuando le explica los límites y las normas de la casa, no por la enfermedad que tiene, sino por el adolescente que es, veo cómo se confirma que la mejor psicoterapia para los jóvenes se lleva a cabo en la propia familia.

- *Apunta, apunta*, - me dice sonriendo – *apunta que en el hospital comía fatal...* Y aquí vemos dónde pone el acento de su experiencia David, cómo todo se puede relativizar.

Cuando los acontecimientos escapan de tu control, lo mejor es enfrentarlos con fuerza, con ánimo e inteligencia para aprender de cada detalle y llenar los espacios de calidad, no de cantidad.

Ahora, espera su próxima revisión de una forma realista, sin ingenuidad pero con un optimismo evidente en todos sus actos y en sus objetivos de futuro: estudia en un centro de educación de adultos, porque lo que le gusta, dice, es el contacto con la gente. Quiere trabajar, sacarse el carné de conducir, quiere salir, reírse, estar con sus amigos y no descarta la idea de dar rienda suelta a su infinita imaginación escribiendo un libro, tal vez sobre caballeros templarios o guerreros troyanos que le fascinan y que no dejan de ser al fin, luchadores como él.

David quiere vivir el momento presente intensa y satisfactoriamente como si asistiera a las realidades del mundo por primera y, también, por última vez. Sabe cómo quiere vivir, con las ganas y la pasión con que deberíamos hacerlo todos.

***I.S.V.***



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación

## **Capítulo 16. MI LAGO DE LOS CISNES**

*Espera los problemas como una parte inevitable de la vida y cuando lleguen, mantén la cabeza alta, míralos de lleno a los ojos y di: “Seré más grande que tú. No podrás derrotarme”*

(A. Landers)



Confieso que algunas ocasiones me he preguntado si el optimismo se confunde a veces con la quimera o simplemente con la falta de realismo. Y es cierto que me lo he preguntado en más de una de las conversaciones en las que Mónica y yo hemos cambiado el mundo, o

al menos el trocito que tenemos entre nuestras manos, pues cuando ella habla lo hace con tal confianza y certeza que todo parece posible.

Y es que Mónica es una de esas personas “medicina” como las define Bernabé Tierno, que dejan una sensación agradable después de interaccionar con ellas.

Como dice Tierno, el optimismo es una de las fortalezas humanas, la cual posee sin duda Mónica, que siempre ha sido una persona positiva, alegre, segura de sí misma, luchadora.

Y es fácil ser optimista cuando el viento sopla a favor, pero no resulta tan sencillo cuando se trata de arriar velas para sortear el temporal, por eso quiero contar su historia.

El lago de los cisnes es el título de una de las obras de ballet preferidas de Verónica, que lleva tiempo engalanándose con unas medias, un tutú y unas punteras para deleite de aquellos que se paren a contemplar la sutileza de sus movimientos al ritmo de Tchaikovsky. Pero Mónica no es bailarina. Mónica es maestra de vocación, maestra por convicción y maestra con oposición; aunque le vaya a llevar algún tiempo demostrarlo.

Se crió en un barrio de la capital grancanaria modesto y muy castigado por la droga y la delincuencia. No le resultó sencillo estudiar mientras muchos de sus compañeros y vecinos se quedaban por el camino, máxime cuando debía simultanear sus estudios con diferentes trabajos para poder ayudar económicamente en casa.

Ya en el colegio su profesora le dijo que iba para maestra, y es que lo lleva en la sangre, no tanto por las ganas de llenar de vida cada minuto en un aula sino porque está convencida de que sólo la educación será capaz de mejorar el mundo.

El comienzo de esta historia lo voy a situar hace algo más de cuatro años.

Mónica se había casado con un economista y eran padres de un niño de dos años. Ella había terminado su formación universitaria como maestra, y mientras esperaba conseguir un puesto laboral relacionado con su profesión, trabajaba en una compañía telefónica.

Él, era dueño de un sueño: una pequeña empresa inmobiliaria por la que había luchado mucho, pero que no terminaba de despegar.

Vivían en un piso que ellos mismos habían apodado “la casa de pin y pon” porque sus dimensiones eran más apropiadas para esos muñequitos de diminuto tamaño que para una familia con intenciones de crecer. Habían puesto sus ojos en una casita típica canaria, de esas con techos interminables, hermosas e imponentes vigas de tea y paredes construidas de piedra y adobe; inalcanzable en aquellos momentos, con mucho que remodelar pero que, en cualquier caso, les permitía soñar.

Así fue como, con una doble intención, hacer lo que siempre había soñado y las circunstancias de la vida no le habían permitido, y alcanzar a la vez una estabilidad económica y laboral, Mónica decidió compaginar su trabajo con el esfuerzo de prepararse a conciencia unas oposiciones públicas al cuerpo de maestros.

Así, después de duros meses de robarle minutos al sueño, de dilatar cada hora de las veinticuatro que día a día se hacían insuficientes para trabajar, estudiar, criar y educar a su hijo e intentar vivir una relación de pareja en toda su profundidad, llegó el gran día.

Y el gran día no fue aquel en el que tuvo desarrollar un tema durante tres horas, ni aquel en el que tuvo que defender ante un tribunal su propuesta de trabajo en las aulas, ni siquiera aquel en el que vio su nombre entre la lista de personas que una vez superado el proceso habían obtenido plaza.

El gran día fue cuando entró, por primera vez como maestra, en una aula con niños de cinco años que ahora, eran sus niños. Fue cuando

revolvió el pelo de aquellos locos bajitos, como los llama Serrat, cuando sintió que realmente estaba acariciando una realidad: por fin podría ser maestra hasta que fuera tan viejecita que tuvieran que ser los propios niños los que le ayudaran a ella a atarse los cordones.

La empresa de su marido por fin se asentaba en un mercado en expansión, su hijo crecía feliz y hasta pudieron irse a soñar, esta vez dentro, a su casita canaria.

Pero al poco tiempo de empezar el curso, una notificación de la Consejería de Educación daba a conocer que las oposiciones habían sido impugnadas y que el proceso habría de repetirse.

Mónica empezó a ver, con cierta distancia, como las cosas tomaban un rumbo adverso, y se encontró pagando a una abogada que la defendiera en su litigio contra la administración incluso antes de cobrar su primer sueldo.

- *Esto va a quedar en nada. Es imposible que nos vayan a quitar la plaza porque ahí están nuestras notas para acreditar nuestra valía. Vamos a luchar hasta el final. Y si se repiten las oposiciones, de nuevo demostraremos que merecemos nuestra plaza* – Decía una y otra vez. Y lo decía con tal convencimiento y optimismo, que los a que estábamos a su alrededor viviendo algo similar nos parecía que todo aquello estaba siendo una mala fantasía.

Abogados, pleitos, instancias, recursos... dos años de incertidumbre que le hicieron aplazar la idea de ser madre nuevamente, pero que no le restaron ni un mínimo de empuje en su día a día en las aulas porque lo que allí dentro ocurría era su propia obra, su lago de los cisnes, lo único que le gustaba más que bailar.

Pero llegó el día en que se repitió el proceso, y a pesar de, no sólo ratificar su profesionalidad ante un tribunal, sino incluso mejorar su

puntuación anterior, tuvo que ver como personas con menos nota pero con más años de experiencia se hacían con su plaza.

De esta manera, dos años después de que pisara por primera vez aquella aula, Mónica recogía sus bártulos en cajas de cartón, decepcionada pero sin lágrimas en los ojos. Sonreía y decía: “Tranquilas, ya verán como las próximas oposiciones son nuestras”, porque se sabía segura de sí misma y de que el triunfo era posible si lo volvía a intentar.

Y volvió a opositar, y volvió a aprobar, y volvió, ante maestros con más años de servicio en la administración, a quedarse sin poder “ser maestra”.

Nunca sacó sus cosas de las cajas de cartón porque – “seguramente un día de estos me llamarán para hacer alguna sustitución y así me llevo todas las cosas juntas.” Pero no llamaron nunca.

A pesar de ello, Mónica entendió que las circunstancias le ofrecían nuevas oportunidades de mejorar, porque, como dice Buscaglia, no hay más heraldo del fracaso que considerarlo una posibilidad, así que se matriculó de nuevo en la universidad y en clases de inglés en la escuela de idiomas. Además, ahora podía pasar más tiempo con su hijo, levantarlo por la mañana, darle el desayuno, esperarle a la salida del colegio, compartir las tardes con él... Porque Mónica, como el Cándido de Voltaire, quiere creer que todos los sucesos están encadenados en el mejor de los mundos posibles.

En esos meses, España, junto al resto del mundo, entró en una crisis que vapuleó los cimientos económicos del estado, y el sector de la construcción dejó de ser próspero para caer en un pozo sin fondo. La empresa que dirigía su marido no podía soportar el peso de la morosidad de aquellos para los que había realizado proyectos, y por tanto, empezó a no poder pagar a sus trabajadores ni hacer frente a los seguros sociales. La empresa quebró y su marido, no tuvo derecho a ningún tipo de prestación por ser autónomo. Los ingresos del hogar se redujeron al

subsidio de desempleo de Mónica, que no sólo debía hacer frente a la hipoteca y a los gastos de la vida diaria, sino que también empezaban a llegar a casa facturas y más facturas, multas de hacienda que no dejaban de aumentar, embargos bancarios relacionados con la empresa... Fue entonces cuando se acabó también su subsidio.

Mónica colgó el tutú, porque se sentía cargar con una pesada losa incompatible con la ligereza que demandaba el ballet y porque no podía costearse las clases.

Había días en los que incluso tenía miedo de abrir la puerta al cartero porque sabía que no traería nada bueno. Alguna factura, algún embargo, alguna nueva complicación.

No dejaba de preguntarse la razón que le había llevado a esa situación. “Yo sólo he aprobado una oposición. Sólo he intentado tener la oportunidad de ejercer mi profesión.” Se preguntó en muchas ocasiones si había tomado una decisión acertada dejando su trabajo para opositar a maestra y en todas ellas llegó a la conclusión de que había hecho lo correcto porque, como había leído una vez, todo lo que vale la pena requiere riesgo. Es verdad que el riesgo trae consigo la posibilidad del dolor pero existe un dolor más profundo que procede del vacío de no haber arriesgado nunca nada. Continuar en su antigua empresa sólo por no arriesgar su estabilidad laboral no le hubiera ofrecido la oportunidad de comprobar que su vocación hacia la educación era real, que le gustaba trabajar con niños y que ese sería un objetivo firme en su vida.

La vi llorar, frustrada, enfadada, herida, impotente... pero jamás la vi vencida. Porque no tener éxito no es lo mismo que fracasar.

De noche se acostaba bajo las vigas de tea, haciendo todo un ejercicio de reflexión. Cada noche se acostaba pensando en diez cosas buenas que le habían pasado durante el día: *hoy me encontré con la madre de una alumna y me dijo que yo había sido la mejor profesora que había tenido, hoy no*

*ha llegado ninguna factura, mi hijo está bien he visto a mis ex compañeras de trabajo* ,... y al principio era un ejercicio harto difícil encontrar diez cosas ¡diez! en un momento en que todo parecía ser más grande que ella misma, pero conseguía dormirse en paz esperando las diez cosas buenas del día siguiente.

En la decepción, Mónica encontró una oportunidad apropiada para aprender y madurar, nunca una cura de humildad porque lo que le estaba pasando nada tenía que ver con sus propias debilidades.

Hoy su marido desempeña un trabajo por debajo de su cualificación en una empresa del sector alimentario y ella trabaja como maestra haciendo sustituciones temporales aunque para ello ha tenido que desplazarse a otra isla y dejar lejos a su familia.

Pero se siente con las fuerzas, la motivación y el ánimo suficiente para seguir adelante, porque es dueña de sus propias decisiones. Se siente bien porque trabaja en lo que le gusta, porque su familia poco a poco está saliendo adelante, porque está a punto de licenciarse como psicopedagoga, porque pronto opositará nuevamente, porque cada vez le resulta más sencillo encontrar las diez cosas buenas del día, porque ha vuelto a bailar y porque está esperando su segundo hijo.

- *El ser humano tiene una extraordinaria capacidad para adaptarse a las circunstancias*- dice.- Y mientras espero a que algún día la justicia me dé la razón y tenga mi plaza definitivamente, no voy a dejar que los acontecimientos me paralicen sino que voy a disfrutar de la vida y la voy disfrutar ya.

Ahora sé que el optimismo no se puede confundir con la quimera, porque la quimera es un engaño de la imaginación y el optimismo es una conducta tan real como el sujeto que ejecuta sus acciones con decisión y confianza hacia dónde le dirigen sus ideas. El optimismo es tan tangible como la determinación de Verónica a la hora de volver a esforzarse y

estudiar otra carrera, tan cierto como su motivación y ánimo para seguir luchando, tan real como sus ganas de ser maestra.

Y cuando en la vida me encuentro con educadoras como ella, siento la tranquilidad y la confianza de que la educación y el futuro de nuestros hijos está en buenas manos.

***I.S.V.***

## **Capítulo 17. “DONDE RESIDE LA FELICIDAD”**

*“Mis neuronas fabrican mis pensamientos, mis emociones, mis sentimientos y necesitan el silencio fecundante de los interiores del cerebro, protegido por pétreos huesos, para llenar de vida, de progreso, de superación todas las cosas y todas las situaciones del acontecer diario”.*



*Laura*

Conocí a Laura un catorce de octubre. El otoño ya llevaba unos días con nosotros, pero lejos de acompañarnos la lluvia y el viento, un sol rotundo iluminaba su cara.

Tiene los ojos negros, de esos que parecen abrazarte en su oscura profundidad, que te miran curiosos pero esquivos y unos bucles castaños que le caen sobre los hombros. Su cuerpo es menudo y su sonrisa irradia una entrañable sensación de bienestar a los que tienen el placer de compartirla. Parece una niña feliz.

- *A veces demasiado feliz* - me dice su madre en tono jocoso.

Pero quitándole el tono humorístico, me pregunto si el adverbio de cantidad “demasiado” puede ser compatible con la felicidad de una persona. Se puede ser poco feliz, e intentamos ponerle remedio, pero ¿se puede ser demasiado feliz? ¿Es excesiva la felicidad alguna vez? ¿Quién pone los límites de la felicidad? ¿Y los del sufrimiento? ¿Quién los pone?

Laura tiene síndrome de Asperger y es como tú y como yo, sólo nos diferencian de ella dos cosas: que necesita un poco más de paciencia de la que probablemente necesites tú, y que puede enseñarte mucho más de lo que jamás podré enseñar yo.

El síndrome de Asperger es un trastorno generalizado del desarrollo, que se encuadra dentro del espectro autista. Las personas afectadas por este síndrome tienen campos de interés reducido y absorbente, los otros niños consideran que hablan raro y que se comportan de forma extraña (habla pedante, entonación monocorde, estereotipias...), no comprenden las bromas de los demás, ni comparten con ellos intereses comunes, y como en la mayor parte de los casos están sin diagnosticar, pasan en las aulas y en la vida en general por niños maleducados, caprichosos, o simplemente “raros”. El niño que posee este síndrome se aísla, no juega con los otros, se convierte en el blanco de bromas que no comprende y, en ocasiones, crea situaciones tensas, ya que actúa agresivamente ante la falta de estrategias para interactuar.

*María y Laura*

María, la madre de Laura, es la verdadera protagonista de esta historia.

Tuvo un embarazo y un parto muy buenos, pero supo que algo le pasaba a su hija mucho antes de que se lo confirmara ningún especialista.

Cuando nació Laura ella ya era madre de un niño de nueve años, y sabía que, esta vez, algo era diferente.

Su hija tenía un tono muscular muy flácido, lloraba continuamente cuando la bañaban y a los seis meses aún no agarraba objetos con sus manos ni se sentaba.

En las primeras visitas al pediatra María mostraba su preocupación por estas pequeñas cosas, pero el médico siempre le restó importancia, invitándola a que jugara con ella y la estimulara continuamente.

Cuando Laura tenía 6 meses, sus padres la llevaron a un neurólogo, que confirmó la hipotonía en sus extremidades y le diagnosticó un leve retraso madurativo, nada grave que no pudiera mejorar con algo de ayuda, tal vez sería un poco más lenta a la hora de empezar a caminar, pero poco más.

María, que tal vez sea una de las personas más prácticas que he conocido y que nunca sirvió para lamentarse, decidió entonces llevarla a rehabilitación lo antes posible. Y allí iba ella con su niña a unas sesiones que terminaron dando sus frutos algunos meses después: a los quince meses Laura caminaba.

Durante los primeros cinco años la niña no durmió ni una sola noche completa y no asistía a la guardería porque era muy frágil y se caía con excesiva facilidad. Por aquel entonces su madre trabajaba en el aeropuerto con unos horarios complicados y se levantaba cada mañana a

las cinco para ir a trabajar, sin haber dormido nunca las horas suficientes. Aún le cuesta entender cómo pudo resistir ese ritmo.

Cuando Laura aún no había cumplido los tres años empezó su escolarización, y ya en el primer curso de educación infantil la maestra le dijo a su madre que notaba algo raro, la niña estaba como ausente y aunque entendía preguntas y órdenes cuando se le dirigían a ella expresamente, parecía no comprender explicaciones más elaboradas.

El neurólogo determinó nuevamente un leve retraso madurativo y le sugirió acudir a un gabinete psicopedagógico, dónde corroboraron el diagnóstico al que unieron además un retraso del lenguaje pragmático. Desde entonces, hace ya ocho años, Laura acude a terapia tres horas por semana.

Cuando llevaba ya un año acudiendo al gabinete psicopedagógico, su madre empezó a buscar información en Internet sobre las características de Laura, y leyendo artículos sobre el autismo encontró el síndrome de Asperger. La terapeuta que la trataba coincidía con ella en que Laura compartía muchas de las características del síndrome, pero entendía que aún era muy pequeña para realizar un diagnóstico adecuado.

En una de las siguientes revisiones neurológicas, con unos cinco o seis años, el especialista comprobó que Laura iba muy retrasada en algunas áreas, le realizaron pruebas para descartar un síndrome de X Frágil (un trastorno hereditario que causa retraso mental) y le recetaron un psicoestimulante. Más tarde incluirían también un estimulante del sistema nervioso central. Pero nadie, hasta el momento, se atrevía a diagnosticar a Laura.

En el colegio, unos cursos pasaban mejor que otros, muchas veces dependiendo del maestro o la maestra que la tutorizara, de su implicación y sus ganas. Tuvo maestros excelentes que se formaron, se involucraron y se comprometieron en la atención a la diversidad que Laura requería. Pero también tuvo profesoras que no demostraron tanto interés, como

durante el curso de cuarto de primaria, en el que la maestra se quejaba de que Paula rendía poco y molestaba en clase y sugería abiertamente que le aumentaran la medicación para calmarla en el aula. En una ocasión llegó a decirle a su madre que si la niña no iba lo suficientemente medicada y se tranquilizaba en el aula, la llamarían para que la recogiera y se la llevara a casa.

En febrero de 2009 María acudió por primera vez a una psiquiatra especializada en síndrome de Asperger que abogaba abiertamente por la estrecha relación y colaboración entre el médico, la familia y el psicopedagogo. Por fin emitió un diagnóstico claro: *Laura tiene síndrome de Asperger, trastorno de déficit de atención con hiperactividad, impulsividad y comportamiento desafiante.*

Pero que te certifiquen que tu hija va a tener una discapacidad social para el resto de su vida no es tan dramático ni doloroso como lo es confirmar cada día que Laura no es una persona con una discapacidad debido a sus insuficiencias mentales, sino a la configuración de una sociedad diseñada por y para personas sin discapacidad que se empeñan en recordarle cada día su diversidad como si de algo vergonzoso se tratara, como por ejemplo, el día que María llevó a Laura al servicio de urgencias de su centro de salud con un cuadro de vómitos que le preocupaba.

*¿Ahora lo llaman así?*

Entre las diversas características que definen el comportamiento de Laura, existe un terror incontrolable a los médicos, tal vez sea por su impoluta bata blanca, tal vez porque le parecen fríos y distantes o tal vez sólo porque no forman parte de la rutina que ella tanto necesita en su vida. Lo cierto es que cuando acudieron al servicio de urgencias, Laura estaba nerviosa y lograr que se acostara en la camilla y se dejara explorar suponía una labor de mucha paciencia y tacto por parte de su madre y del médico de guardia que, contra todo pronóstico, se negó a atender a la niña alegando que estaba muy nerviosa, permitiéndose al mismo tiempo, responsabilizar a sus padres de no haber tenido suficiente mano dura con

ella y haberla convertido en una malcriada y en una pequeña dictadora. María, asombrada, puso en conocimiento del médico que la niña tenía síndrome de Asperger y tomaba medicación recetada por una psiquiatra infantil. En ese momento, el médico irónicamente le dijo: - “¿Síndrome de Asperger? ¿Ahora lo llaman así? Es que la moda es ponerle nombre a todo”.

Y Laura terminó siendo atendida por otro facultativo que demostró tener mucha más formación, interés y profesionalidad.

Lo cierto es que todavía podemos comprobar cómo aún no se reconocen explícitamente los derechos de las personas con discapacidad, cómo todavía algunas personas no las consideran poseedoras del mismo valor en la sociedad y como culpabilizar a los demás de la propia escasez de miras es un recurso fácil a la vez que destructivo.

La naturaleza crea la diversidad en los sujetos vivientes y la sociedad las transforma en diferencias y desigualdades. El desconocimiento o simplemente los estereotipos sociales que tenemos, hacen que no seamos capaces de ver más allá, y que la heterogeneidad aún nos provoque un vértigo que no nos permite verla como un enriquecimiento y no como una contingencia.

*Ya lo pensaré mañana*

A María, como a la mayoría, le preocupa el futuro, pero no encuentra nada práctico en adelantarse a los acontecimientos, a los que hay que enfrentar tal cual vengan. – *Yo, como Scarlett O’Hara, ya lo pensaré mañana”*- dice.

Además cree que estar preocupada por lo que puede pasar no te permite vivir el presente con serenidad, tal como no te lo permite ver la vida sólo desde tu punto de vista.

Y me lo explica narrándome una situación. Su hija Laura, debido al síndrome de Asperger tiene una extremada dificultad para hacer

relaciones sociales, no hablamos ya de tener una amistad verdadera. Lo cierto es que en el colegio mantenía una muy buena relación con una compañera que sabía quererla y tratarla de igual a igual, sin sobreprotegerla ni subestimarla, con respeto y con el amor desinteresado que el corazón de un niño puede ofrecer. Pero este curso esa amiga se fue del colegio y Laura perdió su único nexo con la amistad. Un día, a la llegada de Laura del colegio, sabiendo que su amiga ya no estaba, su madre le preguntó:

- *¿Qué hiciste hoy en el recreo Laura?*
- *Nada, lo mismo de siempre.* – contestó.
- *¿Y qué es lo mismo de siempre?*
- *Nada.*
- *¿Cómo que nada? Algo harías...* - insistió María.
- *Nada. Siempre me quedo en un rincón mirando.*
- *¿Y no te aburres?* – le preguntó su madre aguantando el dolor irremediable que le causaba imaginar a su hija todos los recreos sola y apartada en un rincón observando el mundo como si ella no perteneciera a él.
- *Un poco...* - contestó Laura. Y un segundo después sonreía con esa sonrisa pura, transparente, real... feliz. Porque Laura lleva dentro de sí el sentimiento de la felicidad.

Aquella noche, reconoce María, lloró con desesperación hasta que llegó a la conclusión de que su hija era feliz, y eso era lo realmente importante. Creer que la felicidad debe cumplir los patrones que nosotros tenemos en nuestra cabeza, nos impone límites y nos hace renunciar a otras formas posibles de felicidad.

*¿Y tú que sabes?*

La realidad de su hija y otra serie de acontecimientos adversos, como ser madre siendo apenas una adolescente, perder a su padre siendo una niña y a su hermano siendo aún muy joven, han marcado la existencia de María. Pero tal vez la han marcado en una dirección diferente a la que

podríamos imaginar a priori porque María es un ser pragmático sin tiempo ni ganas para las lamentaciones, los temores o las recreaciones en la suerte adversa y porque, esa dirección también ha estado mediada por la presencia de personas determinantes como su madre, su marido, sus hijos...

De pequeña se recuerda llena de miedos e inseguridades que no le permitían avanzar, hasta que decidió hacerles frente. Hoy María puede dudar sobre lo que quiere, pero tiene muy claro lo que no quiere. No quiere perder el tiempo preguntándose qué hubiera cambiado si cada vez que ha tomado una decisión hubiera tomado otra en su lugar, ni angustiándose por lo que pasará en un futuro aún incierto del que se siente dueña.

María ha leído mucho, libros, ensayos, artículos, guías de autoayuda... pero si tuviera que nombrar algo que marcara especialmente su vida sería el libro “El Secreto” de Rhonda Byrne y un documental titulado “¿Y tú que sabes?”, porque según ella, vienen a recoger algo que ella misma siempre había sabido, pero a lo que no era capaz de dar nombre. Se trata de la física cuántica, que resumiendo, aunque de una forma muy simplista, viene a decir que nosotros creamos nuestra propia realidad, *“la realidad es la posibilidad de la propia conciencia, por lo que puede ser cambiada”*.

María crea y cree en su propia realidad porque de alguna manera es ella la que le da forma. La base de todo es que *lo que nos pasa dentro es lo que realmente crea lo que pasa fuera* y no al contrario como pensamos habitualmente.

Los pensamientos son ondas cerebrales que atraen a otras ondas de idénticas características, los pensamientos negativos atraen por tanto ondas negativas y los pensamientos positivos y optimistas atraen ondas positivas que dan forma a los acontecimientos que vivimos. Nuestras células se acostumbran a “recibir” cada una de las emociones: ira, angustia, alegría, pesimismo, optimismo... y al acostumbrarse a ellas crean hábitos de pensamiento. Por eso tendemos a asociar determinadas

situaciones con unas emociones concretas: una mala experiencia amorosa nos genera tristeza, quedarse encerrado en un ascensor nos provoca angustia... y si no interrumpimos de alguna manera esa asociación entre el desencadenante y la emoción, al final se convierte en un hábito, en una especie de adicción que, según el bioquímico Joe Dispenza, sólo se rompe cuando aprendemos a “observar” nuestras reacciones y no actuamos de manera automática.

De esta manera, María sabe que actuar con miedo no le lleva a ningún lado, pero que actuando con determinación y visualizando su meta los objetivos se alcanzan con mayor facilidad, porque ella es dueña de lo que quiere sentir y lograr en cada momento. – *Pero no vale imaginar el camino, hay que visualizar la meta, el resultado que se busca*- dice.

Y eso hizo cuando decidió prepararse unas oposiciones. En primer lugar recopiló el temario y se organizó para estudiarlo. Jamás dudó de que pudiera sacarlas. Ella misma se motivaba, se visualizaba aprobando, leyendo su nombre entre la lista de aprobados... Durante el largo año que estuvo estudiando utilizó diferentes técnicas para automotivarse: sacó una foto del lugar dónde trabajaría cuando aprobara y la colocó en su mesa de estudio para verla cada día, se hizo con una toma de posesión de una amiga que había aprobado años atrás, la fotocopió y puso su nombre tal como quedaría cuando ella aprobara... Y si aún así, algún día se desanimaba o estaba especialmente cansada, entonces recurría a diferentes estrategias utilizadas por los deportistas de élite como escribirse en su cuerpo “voy a aprobar”, “puedo lograrlo”. Porque para ganar, no basta con ser bueno, hay que sentirse y creerse un ganador.

En el año 2005 María fue una de las socias fundadoras de Aspercan, la asociación síndrome de Asperger de Canarias que hoy preside y desde la que lucha por informar, promover el diagnóstico precoz del síndrome de Asperger y lograr el respeto y la implicación de todos para alcanzar una sociedad en la que lo “normal” sea la diversidad.

***I.S.V.***



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación

## Capítulo 18. EL TIEMPO ENTRE LECTURAS

*“La normalidad no era más que lo que mi propia voluntad, mi compromiso y mi palabra aceptaran que fuera, y por eso, siempre estaría conmigo. Buscarla en otro sitio o quererla recuperar del ayer no tenía el menor sentido”.*

(María Dueñas. Novelista)



Con dieciocho años se es demasiado joven y demasiado inocente para que la vida te haga crecer a base de reveses que pueden marcarte para siempre.

A esa edad, Ludmila ya había enterrado a un hermano y a un hijo a más de dos mil kilómetros el uno del otro. Pero lo cierto es que, probablemente, como ha hecho ella, cada uno elige el sentido que deben cobrar esas señales que como hierros candentes sobre el alma nos van a acompañar en la cadencia de los días. Y es que las cicatrices nos recuerdan dónde hemos estado, pero no nos dictan hacia dónde vamos.

Ludmila nació en Arucas en 1941, la única mujer entre seis hermanos varones por los que su madre sentía auténtica devoción.

- *Cuando alguien le hacía a mi madre algún comentario sobre la casa de hombres que tenía, ella se hinchaba como un pavo, llena de orgullo – recuerda.*

Se le iluminan los ojos cuando menciona a su padre, un hombre bueno y cariñoso, y le acompaña la duda cuando nombra a su madre, de carácter duro y exigente, porque todavía no consigue comprender el porqué de un machismo tan férreo en sus convicciones y sus comportamientos.

Cuando Ludmila tenía catorce años, su hermano pequeño, de solo nueve, enfermó de poliomielitis. Los hierros correctores que le pusieron en la pierna, le causaron heridas que terminaron infectándose y hubo que amputarle la pierna. Un sarcoma y probablemente una negligencia médica hicieron que Ludmila viera morir a su hermano abrazado a su madre y que, aún hoy, recuerde la angustia de aquel momento.

Ese mismo año, Ludmila tuvo que dejar la escuela porque su destino como mujer ya estaba decidido, encargarse de la casa y de que sus hermanos estuvieran bien atendidos: ni una pelusa sobre la chaqueta, el lustre en los zapatos, las camisas bien planchadas, las camas hechas, la comida preparada... y si alguna vez eso le pareció injusto, se encargaron de recordarle que para eso estaba ella allí. Por supuesto, nada de compañeros, amigos, salidas o cualquier cosa que tuviera que ver con la

vida social. Nada de hobbies, entretenimientos o diversiones que no le correspondían.

- *Recuerdo como si fuera hoy, que aprovechaba cada momento para ponerme a leer, a escondidas, eso sí. Los libros me transportaban a otra realidad, me permitían soñar. Cuando mi madre llegaba a casa, yo los escondía debajo del colchón y ella me recriminaba que aún no hubiera terminado de hacer las camas.*

En esa época empezó a ayudar a su tía, que era costurera. De modo que cada día caminaba desde su casa a la de su pariente, situada junto a un campo de fútbol donde veía entrenar a los jóvenes a diario. Y en ese ir y venir conoció a uno de los futbolistas del que se enamoró y con el que sólo tres años después, con apenas diecisiete, se casó. Al poco tiempo, su ya marido se trasladó a Mallorca a jugar al fútbol, hasta que meses después, Ludmila, embarazada de su primer hijo, se pudo reunir con él.

- *Fue la mejor época de mi vida – dije con rotundidad.*

Una época en la que las cuatro letras de la palabra vida se hicieron para ella más tangibles que nunca. Vivía en una residencia con el resto de jugadores del equipo, que la mimaban y la cuidaban, siempre pendientes de aquella jovencita alegre en la que ya se intuía una incipiente barriguita. No tenía que cocinar ni servir a nadie, entraba y salía del brazo de su marido siempre pendiente de ella y empezaba a ver el mundo desde una nueva perspectiva, lejos de antiguas ataduras y con un hermoso plan de futuro en camino.

Vivían en Manacor cuando se puso de parto. Las estadísticas dicen que sólo una de cada mil mujeres sufre eclampsia cuando va a dar a luz. Ludmila fue una de ellas, por lo que fue necesario recurrir a un alumbramiento por cesárea, pero las complicaciones asociadas a la elevada tensión arterial y el daño en los riñones y el hígado, hicieron

peligrar la vida de la madre y del bebé, de modo que el joven futbolista se encontró en la sala de un hospital tomando una de las decisiones más importantes de su existencia, elegir entre la vida de sus dos amores.

El bebé nació y murió a las pocas horas. Ludmila estuvo trece días en coma. No pudo enterrar a su hijo.

Le costó varias semanas ser consciente de todo lo que le había ocurrido, porque despertó del coma sin recordar siquiera haber estado embarazada.

Cuando le pregunto cómo vivió aquellos duros momentos, su respuesta ya delata las dosis de optimismo que posee.

- *Siempre me sentí arropada por mi marido y por todos los compañeros del equipo que iban cada día a acompañarme el tiempo que tuve que estar hospitalizada. Mi familia se enteró por carta de todo lo que había pasado.*

Un año después de perder a su hijo, Ludmila y su marido regresaron a Canarias y se instalaron de nuevo en casa de su madre, con sus hermanos y con las hijas, cuatro, que habrían de venir. De nuevo la vida giró en el sentido contrario al que ella hubiera querido y le tocó hacerse cargo de su marido y sus hijas y, como años atrás, de que a sus hermanos no les faltara la más mínima comodidad.

Una lesión hizo que su marido viera truncada su prometedor carrera deportiva y empezara a trabajar en el negocio familiar, pero consiguieron mudarse a la capital y empezar de nuevo, lejos del vasallaje al que empezaba a acostumbrarse.

La vida no ha sido fácil para esta mujer, que lejos de que el miedo y los recuerdos envolvieran a sus hijas en una burbuja bienhechora, las crió con la certeza de que todo era bueno a su alrededor, con la seguridad de que la vida merece ser vivida con intensidad, y que recrearse en las dolorosas huellas del pasado no permite avanzar con la decisión y el

entusiasmo que se debe. Nunca pensó siquiera que a sus hijas pudiera pasarle algo tan terrible como lo que le ocurrió a su hermano. Nunca recurrió al lamento o a la autocompasión cuando perdió a su hijo. Porque Ludmila contempla la realidad con deseo de enriquecimiento interior.

Sin embargo, aún le quedaban baches que sortear.

Hace no muchos años, los médicos le diagnosticaron un tumor muy poco común, en las glándulas salivales. Reconoce que cuando oyó la palabra *cáncer*, cargada como está de connotaciones negativas, pensó que se moría. Pero llegó a casa, a contarle a su marido lo que pasaba, con la firme decisión de que aquella enfermedad tampoco podría con ella. Se sometió durante seis meses, probablemente los más duros que ha vivido, a los demoledores efectos secundarios de la quimioterapia, pero siempre con la convicción de que saldría adelante. Nunca dejó de cuidarse, de vestirse para cada ocasión ni faltó en ningún momento un poco de maquillaje que le hiciera sentir que todo iba por buen camino. Se ríe cuando recuerda una anécdota que nos da la medida de su vitalidad, cuando en una boda hacía reír a sus compañeros de mesa haciéndoles imaginar qué sería de ella y de su glamur si en un momento de la fiesta perdía su dentadura postiza y la peluca que en ese momento llevaba. Porque Ludmila se ríe de todo, pero principalmente, se ríe de sí misma. Y es que las actitudes positivas no sólo influyen en nuestros estados de ánimo, sino que terminan afectando a los resultados de lo que hacemos y de lo que nos ocurre.

El joven futbolista bueno y protector con el que se casó Ludmila hace más de cincuenta años, es hoy un hombre igualmente bueno y protector, al que la vida ha ido tornando tremendamente absorbente, celoso y pesimista, que quiere tener a su mujer siempre a su lado, protegida de cualquier cosa que le pueda suceder. Temeroso de que a él o a los suyos pueda sucederles algo, ha optado por recluirse en su pequeño mundo, un círculo pequeñito en el que apenas caben su mujer y sus hijas,

en el que se siente seguro y del que no quiere salir. Y esta es otra espinita que a Ludmila se le clava cada día en su voluntad, y con la que lucha a diario por aprender a acomodarla bajo su piel sin que le sea perjudicial. Compartir la vida con alguien a quien amas pero que, sin pretenderlo, te intenta arrastrar cada día al pozo del pesimismo.

Ludmila tiene sesenta y nueve años y está llena de vida, de ilusiones y proyectos, que no siempre puede cumplir, pero que siguen en su horizonte. Cada año acude a sus revisiones a escuchar cómo el médico le dice que todo va bien, que el cáncer es ya una de esas huellas del pasado. Y sigue, como ha hecho siempre, dejándose envolver por la magia de los libros que la llevan a los lugares más insospechados.

He encabezado esta historia jugando con el título y recurriendo a la voz del personaje que creó María Dueñas en su obra “El tiempo entre costuras”, quien en un momento de su vida se plantea dónde encontrar su estado natural, su felicidad, su tranquilidad, a la que le da el nombre de normalidad. “La normalidad no era más que lo que mi propia voluntad, mi compromiso y mi palabra aceptaran que fuera, y por eso, siempre estaría conmigo. Buscarla en otro sitio o quererla recuperar del ayer no tenía el menor sentido.” Recurrí a este texto porque el tiempo de Ludmila entre lecturas, determinó el camino que tantas veces recorrió y que le llevó al hombre de su vida; y porque ella sabe que su felicidad y su tranquilidad residen también en su voluntad y su compromiso, y no en una búsqueda permanente ni en las cicatrices de su corazón.

Y es que Ludmila no es una víctima, sino una superviviente.

***I.S.V.***

## **Capítulo 19. DEL APIRETAL A LAS VALERIANAS**

*“Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro”.*

(Santiago Ramón Y Cajal, Premio Nobel de Medicina en 1906)



En ocasiones, la adversidad no se localiza en un hecho concreto, complejo, sino en las exigencias que la vida diaria te va imponiendo poco a poco. Un cúmulo de obligaciones que en cada amanecer sabes que arrancarán sin remedio alguno, puede generar borbotones de cansancio, hastío y rechazo o, por el contrario, puede ser la gran oportunidad de aprender cuál debe ser el camino adecuado para llevar con optimismo la

realidad que te toca vivir. Con este planteamiento he ido aprendiendo a construir la suma de mis días.

Tengo dos profesiones. Una, la de profesora. Otra, mucho más complicada, la de madre de familia. Mi título de docente lo he conseguido escuchando a expertos, leyendo muchos libros y estudiando todo lo que se me ha ido indicando. Pero el diploma de madre de familia ha sido diferente. Nadie me ha dicho nunca lo que tenía que saber. Bueno, algunas veces sí, pero siempre de manera parcial, a trazas, quedándome a menudo en un incompleto capítulo que jamás localizaba su final. Y si nos referimos a la doble titulación de madre y profesional, mejor lo dejamos. Soy una ilegal que ejerzo esta actividad sin haber tenido formación inicial ni título alguno. El ensayo-error y el aterriza como puedas han sido los ejes que han ido pivotando mi actuar.

Aún así no puedo ni debo olvidar en honor a la verdad y al amor filial que he tenido y sigo disfrutando, a una madre que de forma especial me ha dado el perfecto ejemplo de esta noble función en la vida que la naturaleza ha encargado a las mujeres. Ella, como la excelente madre y también maestra que ha sido, sabe que la mejor enseñanza es el ejemplo.

### ***Los comienzos***

Recuerdo con mucha ilusión mis dos embarazos. Todo fueron emociones positivas. A unos primeros meses de cuerpo incómodo, roto, desahacible le llegaba el primer día que sentías que un ser se movía en tu interior. Qué satisfacción más grande. Piensas que no estás sola, que siempre te acompañará lo que ahora está dentro de ti. Te llenas de ternura. Tu barriga crece, tu cuerpo se hace un saco, estás muy incómoda. Pero no importa. La ilusión ejerce su potente efecto. Hasta los dolores del parto se hacen superables.

Nunca olvidaré el momento en que vi a mis hijos por primera vez. Es indescriptible lo que sientes, percibes una parte de ti con vida propia. Los miras y los miras sin cansarte. No te lo crees. Se convierten en algo único que solo te inspiran protección y cariño.

Un día, teniendo mi hija solo tres días de vida, me caí por la escalera de casa con ella cogida. En ese momento sentí mi trasero a gran velocidad resbalando peldaño a peldaño. Pero de manera extraña, la barandilla no existió para mí. El instinto de agarrarte a algo cuando caes no se produjo de la manera lógica. Solo existió un abrazo muy fuerte que le daba a mi hija para que no se me escapara. La caída fue considerable. Al llegar al último escalón me dolía todo. Pero ella seguía durmiendo. No se había enterado. Y yo me sentí feliz.

Detenerme en los primeros años de mis hijos me trae a menudo imágenes de noches blancas. Como muchos otros chicos, los dos han pasado por episodios de fiebre alta, el niño incluso con convulsiones cuando esto se producía. Esta circunstancia me obligó a pasar muchas noches en una silla, pendiente de las subidas y bajadas del termómetro. Pero me daba igual. Yo les hablaba, les contaba cuentos, les sonreía... El reloj marcaba las dos, las tres, las cinco. El sueño no existía para mí. Solo ellos eran los importantes. Al día siguiente, debido a mi doble titulación, me tocaba trabajar. Dar clase durante cinco horas seguidas en esas circunstancias les aseguro que no se acompaña de un cerebro completo. Pero la responsabilidad y el sentido del deber convertían mi hazaña laboral en un esfuerzo del que solía salir airosa. No lo hacía muy mal. Casi nadie lo notaba. Sabía disimular mis jaquecas. Eso sí, mi pensamiento seguía teniendo un solo deseo. Que mi hijo o mi hija mejore, Dios mío. Ellos son lo que yo más quiero. Alguna vez tuve que vivir dos o tres noches seguidas bajo este tinte de vigilia. O pasar el día de año nuevo en el hospital porque uno de ellos estaba al borde de la

deshidratación de los malditos virus de estómago que tan oportunamente les entraba.

Hay apartamentos de la zona sur de la isla que posiblemente tengan mi nombre o el de mi marido entre los clientes de no fiar nunca. Fueron varias las reservas que hicimos durante las vacaciones que en el último momento teníamos que anular. Imprevistos de mis hijos eran los responsables. Pero las situaciones inesperadas también han salpicado otros ámbitos. Me gusta mucho la música clásica y la ópera. Pero coexiste en mí también una vena popular que llegó a hipnotizarme a los veinte años con la música de Julio Iglesias. Siendo madre de un niño de año y medio, me enteré que mi ídolo iba a dar un concierto en Canarias. Creo que fui la primera en comprar las entradas. Aunque posiblemente fui la última en tener que tomar la triste y obligada decisión de no poder ir. Esa misma tarde mi concierto se desarrolló, sin derecho a protesta alguna, en una sala de urgencias con mi hijo.

Cuando en mi casa todavía era frecuente encontrar juguetes por el pasillo, tuve que realizar mi tesis doctoral. De lo contrario mi contrato de trabajo peligraba. Vaya valentía la mía. Durante tres años el eje de mis días fue dar clases, hacer la tesis, mi marido, mis hijos pequeños y un suplemento que nadie esperaba: el tratamiento de mi madre con quimioterapia y yo, su única hija, que la cuidaba. No tenía tiempo de aburrirme ni de deprimirme. Ni en el verano me podía permitir el lujo de descansar. En esos meses solía levantarme a las 6 de la mañana. Encendía el ordenador y me sentía privilegiada por poder trabajar en el silencio que me regalaba el sueño de los demás. Eso sí, a las 11 de la mañana volvía a ser madre. Tocaba hacer la comida, ir a la playa, atender mil cosas. Pero yo ya había aprovechado cinco maravillosas horas. Me sentía feliz. Los capítulos de mi tesis huelen a potaje, a mamá donde están mis zapatillas, a tengo que hacer la compra. Aunque a lo mejor por eso pueden ser más valiosos que otros.

Estos retazos de vida no los percibo excepcionales. Son una rutina que cualquier mujer con doble titulación habrá pasado de manera similar o incluso peor que yo. Decir que hay que llevarlos con optimismo es obvio. Aunque cuando estás viviéndolos tienes tan poco tiempo de reflexionar, la espiral de actividad es tan intensa y constante que las grietas derrotistas no tienen apenas cabida. Una madre de familia en estas circunstancias, con los hijos todavía pequeños, es la mejor evidencia para la psicología de que la actividad impide a los pensamientos que naveguen por mares de angustia.

La vida se hace más complicada cuando los hijos crecen. Esta afirmación acostumbraba a oírla antes y casi me daba la risa. No me la creía. Qué ingenua era.

### ***Del apiretal a las valerianas***

El bolso de una mujer es una caja de Pandora. Hay de todo. Durante mucho tiempo en el mío siempre hubo un tarrito de apiretal, medicamento a base de paracetamol. Solía dárselo a mis hijos cuando les surgían esas inesperadas y mal recibidas dolencias de último minuto. Pero con el paso de los años me sorprendí a mi misma con un cambio farmacológico en mi bolso. Del apiretal pasé a las valerianas, esas pastillitas de herbolario con un ligero poder tranquilizante. No para mis hijos. Para mí.

Coincidió este cambio con la entrada en la adolescencia de los que hacía muy poco eran un niño y una niña relativamente tranquilos, sin más disrupciones que las propias de la edad y más tareas ocasionadas que las que he descrito anteriormente. En función de lo que he comentado, la etapa primera me había generado bastantes ocupaciones, dobles jornadas y días vividos a tope. Pero había una gran diferencia. La solución o el alivio de todo ello dependían de lo que mi marido o yo

podíamos hacer o decidir. Envueltas en cansancio y privaciones, pero las decisiones eran mayormente nuestras.

Cuando los chicos y las chicas están entre los 16 y los 21 años – fase horribilis para los míos- se convierten en incómodos tarritos de hormonas. Y la gran novedad reside en que aparentemente pierdes ese control que tuviste antes. Da igual la hora en que yo me levante o que pase noches de vigilia en una silla. Ahora están bajo la influencia de los amigos que tengan, de las fiestas que frecuenten y de las modas que la sociedad y la tecnología les va imponiendo. Combinado con el perfil personal que cada uno tiene –en el caso de mis hijos, muy singular- la interacción resultante despliega un panorama nuevo un tanto borrascoso.

El problema se acrecienta porque esta metamorfosis afecta también a los padres. Está escrito en los libros que la comunicación y la convivencia nunca es lineal. Tiene carácter circular. O lo que es lo mismo, el comportamiento de todos nosotros es el resultado de nuestra interacción con las personas que viven en nuestro contexto. Si la conducta de esas personas cambia, nosotros también nos modificamos. Nos encontramos de esta forma con un joven adolescente sumergido en nuevas experiencias con las que no sabe qué hacer, y enfrente unos padres más despistados y desorientados que ellos mismos y muy influenciado por los nuevos comportamientos de sus hijos.

Estos cambios de los jóvenes actuales es evidente que son novedosos –y arriesgados- con respecto a otras generaciones. Nosotros nunca pudimos desde un aula quedar o charlar con los amigos apretando el botón de un teléfono chiquitito que se lleva en el bolsillo. O estar abiertos al mundo entero y a todos los sectores y modos de vida pinchando en los enlaces de Internet. Enlaces que están disponibles en el ordenador de casa o en el móvil que llevan a todas partes. Los botellones, la ingestión masiva de alcohol cada fin de semana –fin de semana que comienza para muchos los jueves- era algo marginal e

impensable. La extendida promiscuidad y con ello la ausencia de todo freno ético de bastantes parejas. La llegada a casa con olor a cubata cuando está amaneciendo después de cualquier noche de sábado, tanto así, que te dicen que no te preocupes que ya han desayunado un buen chocolate con churros. Todo esto, y mucho más, entra en una coctelera llena de variables arriesgadas con las que ellos, y nosotros también, tenemos que acostumbrarnos a convivir.

El ambiente de casa, por lo menos desde mi experiencia personal, empezó a teñirse de malhumor, tensiones y malestar desde el momento en que, primero el chico y a los pocos años la niña, comenzaron a coquetear con alguna de esas espantosas prácticas tan modernas e innovadoras que todos sus amigos, y ellos también, hacían suyas con la mayor normalidad.

Las noches blancas, que creía yo desaparecidas, volvieron de nuevo. Pero esta vez no dependían del termómetro, sino de mis pensamientos. La noche avanzando y tus hijos que no han venido. La película que pasa por tu mente transforma en cómico cualquier reportaje de terror. Escuchas la llave y ya respiras. Pero se te ocurre recriminar lo inadecuado de la hora y te regalan, si ya han avanzado en cumpleaños, ese irreflexivo “tengo 18 años, soy mayor de edad, puedo hacer lo que quiera”. Filosofía que van extendiendo de manera desafiante a diversos ámbitos.

Comportamientos en esta línea, poco a poco van afectando negativamente al rendimiento académico y cualquier deber o responsabilidad que ellos tendrían que asumir, va debilitándose en su cumplimiento. Aparecen así problemas a los que hay que enfrentarse. La tensión en casa se va agrandando. Ante esto, en esta marejada de hábitos adolescentes impropios, solo tienes ganas de regañarles en todo minuto, elevar la voz y lanzar como meteoritos desbordados mensajes de los que luego te arrepientes. Sabes a ciencia cierta que poseen una escasa

efectividad para ellos. Pero erróneamente sientes que si no los expresas, explotas.

Un escenario con estos ingredientes va haciéndose irrespirable. Yo lo veía así día a día. Además, salpicaba la buena convivencia de la pareja. Claro, hay tal diversidad de situaciones que no siempre había coincidencia entre mi marido y yo a la hora de juzgar lo que estaban haciendo los hijos. Surgía así otro componente para amplificar la disputa.

Al final, había días en mi casa que la comunicación se rompía por muchas partes. Eran tantos los implicados, que yo creo que ni nos acordábamos a quién tocaba hablar o a quién dedicar una mirada fuerte y envenenada. La inmadurez de las conductas de mis hijos las estaba considerando ataques personales contra mí. Si eso era así, pensaba yo, merece que no les hable, ni les mire. Qué error y qué paradoja. Estos planteamientos se estaban produciendo entre los miembros de mi familia, personas a las que te une un intenso afecto y cariño.

El profesor Garrido acostumbra a decir que son bastantes las personas que viven infelices no por lo que el azar de la vida les ha golpeado, sino por sus propios pensamientos y comportamientos. Mi vida emocional, si la situación seguía así, reflexionaba yo día a día, estaba ya rozando la infelicidad. Y no había ningún elemento grave, concreto, en medio. Eran solo comportamientos poco afortunados que se iban agolpando, liando, contagiando entre los que decimos que formamos una familia. Pero la subida de tensión, el dolor en el pecho, las jaquecas, el insomnio y un largo etcétera de somatizaciones corporales aparecían semanalmente como si de una fatídica cita se tratara.

En este escenario, el único escape que encontraba eran las valerianas de mi bolso.

***Un juramento escarlata***

Me tocó un día de otoño trasladarme a Huelva para ir a un funeral. Nos despedíamos de una persona que había sido muy admirada por mí. Su muerte había sido repentina, por la calle, en el mismo centro de esta ciudad andaluza. Todo un impacto. Mientras discurrían esas horas de compañía que en estos eventos sueles hacer a los familiares, escuché algo que me llamó mucho la atención. El viudo de la señora que había fallecido llevaba conviviendo con ella toda una vida. Formaban un matrimonio aparentemente unido. Sin embargo, parece ser que todo era una apariencia ficticia. A pesar del elevado nivel económico que gozaban, compartían una casa pequeña, rutinas diarias, pero desde la absoluta independencia. No se hablaban desde hacía tiempo. Cada pareja es un mundo, pero me daba la sensación que era esta una medida tomada a medias. Algo así como una separación, pero con posos de afecto que impedían la ruptura total. Esa fue la interpretación que hice; posiblemente no fuera la real, pero fue lo que pensé en ese momento.

A la vez que me enteraba de esta situación, hacía eco en mí una plegaria que los rituales religiosos estaban dedicando a esta persona fallecida. Se leía en alto unos versos de San Juan de la Cruz. Y una frase se quedó pegada a mis pensamientos: al atardecer de la vida nos examinarán del amor.

La información nueva que nuestro cerebro recibe suele integrarse cognitivamente relacionándola con las experiencias y conocimientos que nosotros ya tenemos. Y eso fue lo que yo hice al percibir el escenario triste de aquella tarde de otoño. Reflexiones en cascada comenzaron a aturrullar mi cabeza: cómo voy a dejar de hablar a alguien que quiero, cómo voy a estar permanentemente enfadada con las personas que afectivamente son todo para mí, cómo voy a pasar mis horas chillando y de mal humor con unos seres que si me faltan, se desmoronarían mis ilusiones para siempre. Y, por supuesto, cómo me voy a ir de este mundo suspendida en el amor sin ser viable la marcha atrás, la repetición de mis

días, la recuperación de septiembre. Una nueva emoción asomaba a mi cerebro.

Pedirles a los demás que cambien para que tú seas más feliz suele ser un requerimiento absurdo, sobre todo si el mensaje que les llega es quiéreme más. El amor no admite el imperativo. Reorientar la resolución de conflictos frecuentes de mi casa hacia una convivencia de auténtico amor y equilibrio no admitía, por tanto, el hablar a mis hijos, solicitarles que modificaran todos sus “modernos” hábitos de vida y convencerles de que no debían contestarme malamente. En definitiva, que quisieran más a su madre, mujer que tanto ha hecho por ellos. Eso es un loable deseo, pero que no se consigue así de fácil. De hecho, lo había intentado llevar a la práctica sin el más mínimo éxito. Aunque si nos fijamos bien, el cambio se lo estoy pidiendo a los demás.

Acostumbro a leer muchos libros que abordan el valor de los pensamientos positivos, la relajación, la importancia de eliminar de nuestras reflexiones todo lo irracional, negativo. Uno de estos libros, incluso, lo tenía permanentemente en mi mesilla. Entre sus páginas había una frase especialmente subrayada: podemos conseguir todo lo que depende de nosotros mismos, la naturaleza nos ha dotado de las capacidades suficientes para lograr nuestra madurez (GARRIDO. 2009 p.32)

Convencida desde el punto de vista racional e influenciada emocionalmente por lo que había percibido aquella triste tarde de despedida, de repente me sorprendí a mi misma con una intensa decisión. Al más puro estilo Scarlett O’Hara, como si yo formara parte de aquella famosa escena de Lo que el viento se llevó, me puse a mi misma por testigo de que nunca más volvería a enfadarme. Tal como suena. Ni un solo enfado más. Ni con mis hijos, ni con mi marido. Sencillamente con nadie. Y lo he conseguido. Desde hace bastante tiempo mis emociones tienen dueña. Soy yo misma. Hay momentos que me cuestan más que otros, pero sé detectarlos. Retirarme un rato a mi

propio espacio, a mis tareas profesionales, caminar al aire libre o sencillamente ordenar un armario, me devuelven enseguida el control deseado y la compostura para afrontar la situación.

Esta decisión escarlata hizo que mi vida cambiara. Pero lo más importante es que las personas que estaban a mí alrededor también lo hicieron. Sin yo habérselo pedido. Qué evidencia más grande la que advierte que la comunicación, como ya comentaba antes, sigue un proceso circular. Mi comportamiento influye en los demás y, a su vez, lo que ellos hagan, vuelve a modificarme a mí. Yo dejé de elevar la voz, de poner malas caras, de cortar bruscamente los diálogos. Ante esto, ellos no me gritaban, no respondía con exabruptos. Y este nuevo comportamiento de mis hijos reforzaba el mío, me mantenía más serena, más tranquila. En consecuencia, me hacía más fácil mi buena decisión de no enfadarme más. Un día mi hija le preguntaba sorprendida al padre: papi, ¿mamá ha ido al psicólogo? Es que ha cambiado tanto...

No caer en la emoción que yo considero más inútil –el enfado– no implica que los problemas desaparezcan o que el choque de ideas diferentes deje de producirse. Es verdad que mi hijo el mayor tiene ahora 23 años. Ha concluido sus estudios y la madurez empieza a hacer acto de presencia. Mi hija, por el contrario, tiene 19 años y todavía anda dando considerables tumbos de irresponsabilidad. La cultura del placer sigue llenando muchos espacios de su vida. A menudo exhibe comportamientos que le tenemos que censurar y advertir que son inadecuados. Pero se hace con la palabra, con el diálogo, tomando medidas con las que ella no siempre está conforme, pero la comunicación nunca se rompe. Al poco rato de darle la chapa, como ella dice, podemos estar hablando de la película que vio, de lo bien que le queda su nuevo peinado o de lo mucho que la quiero. Eso antes era impensable. Yo estaba convencida que el precio que debía pagar la persona que se equivocaba llevaba consigo mi discurso al más alto

decibelio y la retirada de mi palabra durante el tiempo que yo considerara oportuno. Como si eso fuera más efectivo. Y esto no es verdad.

He conseguido cambiar mis pensamientos y mi comportamiento. Y con ello vivir con más optimismo, esa vida que sigue montada en la doble titulación de madre y profesora. Noto que los problemas que me van surgiendo, al afrontarlo de esta nueva manera, llego incluso a percibirlos con mayores esperanzas de cambio. Aunque si no es así, creo que estoy más preparada para afrontarlos. La seguridad en mi mismo, también ha crecido. He sido capaz de cumplir lo que me propuse. Pongo por bandera de mi vida este bonito pensamiento: la superación es un proceso de mejora personal que dura desde la infancia hasta la vejez. En todas las etapas de la vida estamos en condiciones de superarnos para sacar el mayor partido a la vida (Garrido. 2009, p. 28)

***M.R.M.G.***

## Capítulo 20. UN APELLIDO ALEGRE

*“Tengo mi propia versión del optimismo. Si no puedo cruzar una puerta, cruzaré otra o haré otra puerta. Algo maravilloso vendrá, no importa lo oscuro que esté el presente”.*

(Rabindranath Tagore. Premio Nóbel de Literatura en 1913)



Dicen que hay apellidos que imprimen carácter. Posiblemente sea así. Pero aún moviéndonos en el ámbito de las especulaciones, comunicar y escribir muchas veces que tu apellido es *Alegre*, tiene que generar un trasvase de significado a tu personalidad en algún punto de la vida. Llegar a creerte que eres como te llamas, resulta hasta lógico. El

protagonista de los hechos que se narran en este capítulo posee esta singularidad. Se llama *Octavio Alegre*. Y él mismo nos dice, *pues sí, siempre estoy alegre*.

Su vida ha tenido altos y bajos con considerables variaciones de contexto y ambientes geográficos. Nació en otro país. Y desde hace 20 años vive en Gran Canaria.

### ***La filosofía que impregna su vida***

*Para mí el optimismo es una forma de vida.* Esta es la primera frase que inaugura cuando accede a charlar con nosotros. Considera incluso que es ésta una cualidad que deberíamos tener todos.

Nos cuenta que realizó sus estudios en la *Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, la universidad más antigua del continente americano. Cuando concluye, *mi madre me dice ponte a trabajar, y yo no quería*. A pesar de ello, al primer intento de búsqueda laboral, comprueba lo que, según su opinión, es una premisa constante: *la vida siempre te está dando oportunidades*. Lo apunta convencido, seguro de sí mismo, con los ojos muy abiertos, llenos de energía.

Puso en aquel momento un anuncio ofreciendo sus servicios profesionales en un periódico de baja tirada, barato y que poca gente leía, casi adrede, en simetría a sus pocas ganas de asumir responsabilidades tempranas en el trabajo. La esperanza de que no lo leyera nadie pivotaba entre sus deseos. Pero la sorpresa fue grande: *a los dos días me llama una persona que vive en unas condiciones humildes y que tiene una hermana muy adinerada dispuesta a pagarle lo que sea para que así mejore del accidente que había tenido*. De repente, se ve trabajando durante un prolongado tiempo atendiendo a un solo paciente, con unas condiciones económicas

extremadamente favorables y un cómodo horario. La oportunidad se le había dado.

Ante este tipo de acontecimientos, él mismo explica que mucha gente pudiera pensar que el factor suerte es el que predomina, pero *la suerte no se hubiese dado si no pongo el anuncio, y poniéndolo en otro lado estoy seguro que hubiese salido también otra cosa*. Son las oportunidades. Entre las frases que va tejiendo se entrevé que está convencido de que son las decisiones y no el azar lo que determina el destino, pero insiste en que *siempre te viene la oportunidad, yo siempre la espero y siempre se me ha dado*:

*Si abres una ferretería en el desierto todos pensamos que no vas a vender nada a nadie. Pero en algún momento yo soy de los que creen que pasará un supermillonario con petrodólares y se le caerá algo que se arregla con muchos clavos. Se acercará a ti, te preguntará si los vendes, tú le dirás que sí y él preguntará que a cuánto. Y ahí tienes tu oportunidad. Tu negocio sigue hacia delante. Pues ya está. Te ha llegado la oportunidad*

O lo que es lo mismo, algo maravilloso vendrá, no importa lo oscuro que esté el presente. Avanzando en sus argumentos, nos añade que *lo malo es que no siempre entendemos las oportunidades, no las captamos, estamos muy pendientes del molde, estamos distraídos; si distorsionáramos el molde lo captaríamos y sería maravilloso*. El concepto de “molde” se nos escapa. Él se da cuenta y nos aclara: *la realidad no siempre debemos verla tal como es, hay que darle otra forma y esto no quiere decir que vayamos contra la realidad*. El molde vendría a ser el pensamiento lógico, lo convergente, es lo que parece explicarnos:

*Un pensamiento realista me puede llevar a decir que después de haber hecho unos cálculos estructurales, el techo se me va a caer, sin embargo existe la posibilidad de que esa misma realidad yo la perciba de otra manera, que valore, por ejemplo, la resistencia que pueda tener el hierro, algo que nadie ha hecho, y llegue a la conclusión de que el techo puede durar un poco más. El pesimista se queda con lo primero,*

*la realidad objetiva sin nada más que hacer. El optimista, busca otra salida, le da una oportunidad a esa realidad que parece tan cerrada, siempre le va a sacar algo que a los demás no se le ocurre. Yo he conseguido así cosas en la vida, y esto siempre suma.*

Esta visión concuerda perfectamente con las ideas que hoy nos transmite la ciencia cuántica. Según ésta, la realidad no es algo independiente, que tiene existencia objetiva e igual para todos los observadores como se nos ha dicho hasta ahora, la realidad es dependiente del modelo, del marco de referencia o del marco conceptual que utilizamos y también del observador de dicha realidad. Ptolomeo y Copérnico observaron y vivieron la misma realidad, sin embargo describieron situaciones diferentes: para uno el planeta tierra estaba quieto, estático, para el otro el mismo planeta se movía, giraba alrededor del sol y de sí mismo. Los marcos de referencia que utilizaron eran diferentes. La realidad que observan los pecerillos de una pecera redondeada, como nos ejemplifica Stephen Hawking (HAWKING, S. y MLODINOW, L. 2010) no es la misma que la que se capta fuera de la pecera en un mundo rectilíneo o plano. Sin embargo ambas formas de percibir la realidad podrán tener su base científica en una teoría bien sustentada.

Un día nuestro protagonista ve la posibilidad de visitar Londres con su familia. Era un sueño que desde hacía tiempo venía arrastrando. Lleno de las ilusiones propias del momento, saca el billete y prepara la marcha. Todo parecía ir bien. Pero el mismo día en que tiene que viajar oye en las noticias aquel famoso complot terrorista contra las líneas aéreas británicas que provocó un caos importante en los aeropuertos ingleses, afortunadamente abortado por la actuación policia. Todo el espacio aéreo de Londres había quedado cerrado. Ante eso, lejos de asustarse o de suspender el viaje, *Alegre* opta por realizar la primera parte de su ruta, desde Canarias, llegar a Madrid. Una vez allí, ya se vería: *lo que nunca me surgió fue un pensamiento derrotista con mi viaje; si no llegaba a Londres, pues me podía quedar en Madrid, coger un hotel y pasar allí mis vacaciones. Qué más*

*daba. El cambio de planes, entraba entre mis posibilidades.* Y hasta Madrid llegó. Pero cuál no sería su asombro cuando anuncian que el último vuelo a la capital inglesa, el suyo, es el único que va a salir: *despegaba a Londres, yo estaba feliz y así fue como lo pasé todos esos días.* En tierra se quedaron los que no supieron encontrar otra salida a la noticia, los que se quedaron con la realidad objetiva sin plantearse que las oportunidades siempre están viniendo y que la flexibilidad, el romper moldes, es un atributo que hay que conjugar de muchas formas y maneras

### ***Cuando llegan los golpes de la vida***

Hay veces que la vida nos sacude con golpes importantes. La muerte de un ser querido o la pérdida de la continuidad laboral cuando tienes hijos e hipoteca, son situaciones adversas en las que un pensamiento abierto puede ayudarnos a ver la realidad de una manera menos dolorosa y a salir adelante con fuerzas. Momentos como estos también los contabiliza *Alegre*.

Cuando ya trabajaba como funcionario en su país ejerciendo de fisioterapeuta en un Hospital del Ejército del Aire, una amiga le enciende la posibilidad de venir a España dibujándole un horizonte de mayor calidad de vida y de mejora económica a través de su profesión. Con la idea de estar solo un año y regresar luego, pone en marcha lo que iba a ser un gran cambio para él. Contrae matrimonio con la mujer que estaba enamorado e inicia los preparativos del traslado: *fue todo una casualidad, era como el millonario que aparece en el desierto a comprarme clavos, me estaba llegando otra oportunidad, además, mi profesión la puedes ejercer en cualquier lugar, las manos siempre te acompañan.*

No obstante, reconoce que la víspera de su marcha estuvo unida a la tristeza. Se separaba para buscar un mundo mejor pero lo que percibía en esos instantes era todavía incierto:

*Me separaba de mi entorno, de mi familia. Recuerdo muy bien que el último día en que me venía miraba el reloj a cada momento. Una hora antes de marchar al aeropuerto me fui a mi habitación y llamé a mis padres. Allí nos abrazamos, fue un llanto terrible. Yo no sabía a dónde venía, era mucha la distancia. En aquel entonces no había Internet, no había móviles. La manera de comunicarme que me quedaba era a base de cartas o cabinas de teléfono. Era una separación terrible. Mis padres y yo siempre fuimos una unidad muy bien compactada. Recuerdo aquel momento de manera trágica.*

Esta incertidumbre se volvió pronto en satisfacción. Acorde al propósito tan definido que traía, el trabajo se hace realidad al llegar a Canarias, el sueldo crece y los dos empiezan a disfrutar de un buen puesto laboral propio de su titulación de fisioterapeutas. Incluso, al poco tiempo, tanto él como su mujer ascienden y empiezan a formar parte de una gran empresa con un salario muy por encima de lo que habían sido sus primeras expectativas. A los dos años, son padres de una bonita niña. Y al siguiente, *Alegre* trae a Canarias un trozo de los sentimientos que había dejado en su país. Llegan sus padres.

Todo iba bien. Pero la línea de recuerdos agradables que estamos reviviendo en la entrevista se debilita con un suspiro. Entra una vivencia triste. A la madre, al poco de haber llegado a España, le diagnostican un cáncer de mal pronóstico: *me afectó tremendamente, yo sabía que se me iba*. Reconoce que su optimismo le sirvió mucho para sobrellevar la enfermedad. Él seguía trabajando, su familia no se podía detener si él se hundía. Aunque en algunos momentos, hasta de esa postura que tuvo le entran dudas:

*Dos días antes de fallecer mi madre, yo seguía trabajando. Al pensar después en eso tuve la sensación de que había estado poco tiempo con ella. Yo sabía que me necesitaba pero no me lo decía y yo no fui lo suficientemente inteligente para darme cuenta. Al final, ella murió en mis brazos*

Este instante afligido que rememora reconoce que le estuvo lacerando un tiempo. Hasta que se dio cuenta que dos días malos no podían echar abajo los cuarenta años que había vivido con ella. Lo importante para él era traer a sus pensamientos la madre con la que disfrutó tanto tiempo, los momentos en que la abrazaba, que jugaban con el perro, que veían la TV, que se reían juntos: *pienso en la risa de mi madre, cómo le gustaba que yo imitara a un personaje, en los chistes que me contaba; a veces yo mismo los cuento como tributo a ella*. Piensa, en definitiva, en los momentos de más alegría y evita traer los malos: *mi último abrazo no determina nada, lo importante fueron las muchas horas que le abracé cuando estábamos juntos*. Y con esas imágenes se ha acostumbrado a envolver sus recuerdos.

A este momento vital se le sumó, al poco tiempo, otro imprevisto que sacudió la calidad de vida que había encontrado en Canarias. De la noche a la mañana, determinadas circunstancias desembocan en un despido laboral. A Alegre y a su mujer, a los dos a la vez, los dejan en paro: *mi hija tenía cinco años y las posibilidades de encontrar trabajo en otro sitio eran casi nulas*. Considera la posibilidad de volver a su país, no le importaba, si había que regresar, se regresa de nuevo, pensaba él.

Eso no apagaba los instantes en que inevitablemente le venía a la mente lo mucho que había perdido. Había dejado un buen sueldo seguro, vacaciones y ahora no tenía nada. Pero ante ello, como el péndulo que viene con rapidez del extremo opuesto, pensaba: *no tenía nada, pero sabía que pronto lo iba a tener; ese era mi objetivo, tener todo eso y mucho más de lo que había dejado*.

Con ese optimismo que nunca le ha faltado, una idea nueva empezó a asomar. Se paró a reflexionar sobre sí mismo y a realizarse una autoevaluación. Se vio una persona con experiencia, con conocimientos sobre su profesión, bastante bien, con muchas posibilidades. Respaldado por este alto autoconcepto, como si de un trampolín se tratara, lejos de verse abatido en su situación de paro, se le encendió la vena emprendedora: *si abro mi propia empresa, seguro que me llega una nueva oportunidad*. Y esto fue lo que hizo.

El primer movimiento que emprende fue prever los mínimos que necesitaría para salir adelante. Con tres pacientes diarios, se argumentaba él mismo, la empresa podría mantenerse. Mientras, las voces de fuera ejercían ecos de desánimo: *hacían apuestas de cuándo cerraría, pero yo no me deprimía, al revés, me reía, me crecía ante esos comentarios, le ponía a todo más energía, más entusiasmo, la necesidad me estimulaba*.

A pesar de este ambiente con trazas todavía de fluctuación, la oportunidad, una vez más, llegó. La demanda inicial incluyó a seis o siete pacientes –los llama “pacientes estrella”– que al tener una dolencia crónica necesitaban un tratamiento permanente. Todavía hoy continúan acudiendo a su consulta: *la vida me regaló algo más que esos tres pacientes mínimos, fueron mi oportunidad*. Y en poco tiempo, no daba a basto. No había horas libres para los que solicitaban atención en el Centro que entre él y su mujer habían creado con mucho esfuerzo, con intensas horas de dedicación y mucha ilusión: *llevo trabajando 12 años como autónomo y reconozco que me ha ido muy bien*

Este comportamiento de nuestro protagonista nos puede hacer pensar en aquellas personas de tipo pesimista que llaman a los que triunfan “gente con suerte”. Pero no es eso. Con mucho humor solía afirmar el escritor canadiense *Stephen Leacock*: *creo muchísimo en la suerte y descubro que cuanto más trabajo, más suerte tengo*.

Como todo fuerte deseo, la actitud optimista es una profecía que se cumple a sí misma. Las esperanzas del optimista se cumplen porque

en realidad todos podemos aquello que queremos y actuamos para conseguirlo. Recordemos que la mayoría de las cosas son posibles o imposibles según lo creamos nosotros.

### ***Un ingrediente añadido al optimismo***

Estamos cerrando nuestra conversación con *Alegre*. Nos ha dibujado el perfil de una persona que, según sus propias palabras, *nunca he tenido fases depresivas, sí momentos tristes, cuando me vine a Las Palmas, cuando murió mi madre o me quedé en paro, pero de todos he salido*. Y de repente comenta algo que nos sorprende: *cuando era joven trabajé como payaso –de clown- y aprendí el valor que tiene el humor*.

Esta afirmación nos lleva a escuchar algunas ideas válidas para poner en práctica. Sabemos que hay investigaciones que advierten que el humor es la conducta más significativa de la mente humana, que encierra buenas posibilidades terapéuticas y que revierte los efectos negativos del estrés ayudando al organismo a fortalecer su respuesta inmunológica, las defensas.

Con ese telón de fondo escuchamos estas afirmaciones:

*He descubierto que consigo unirme más a las personas que conozco riéndome de algo, compartiendo humor aún en cosas trágicas, que llorando juntas. Cuando tengo que ir a ver un amigo enfermo, no se me ocurre hablarle de su enfermedad, trato de sacar la chispa y si tiene que ir al baño con su mujer saco la broma. Me doy cuenta que eso les alivia, sonrín aún dentro de la tensión del momento.*

Adquirir estos comportamientos no es fácil, nuestro protagonista lo reconoce. Pero él, en ocasiones, se ve a sí mismo haciendo de *clown* en la vida diaria. Como si fuera ese bufón de la Edad Media al que le estaba permitido decirle cosas al rey que nadie osaba pronunciar. La chispa de

humor que le envolvía era el pliego de autorización. Con este esquema actúa muchas veces. Con el humor consigue decir cosas que nadie espera, pero las dice. Sus amigos se ríen aunque sean cosas incorrectas, porque se lo toman a broma. Y él consigue comunicar lo que desea.

*Con el humor consigo cantar, jugar, bailar, pasarlo bien aún en un camino trágico. Es que yo veo la alegría como un espacio, si no existe se llena de otras cosas. En el camino debes alegrarte, si no tu optimismo no vale para nada.*

Lo advertíamos al principio. Hay apellidos que imprimen carácter. El de *Alegre* ha sido intenso en sus efectos. El profesor Garrido completaría así este párrafo: *no dejes de ver el enfoque humorístico de las realidades* <sup>1</sup>

***M.R.M.G.***

## **Capítulo 21. LA LUZ QUE BRILLA**

*"La superación es un proceso de mejora personal que dura desde la infancia hasta la vejez. En todas las etapas de la vida estamos en condiciones de superarnos para sacar el mayor partido a la vida"*



Desde muy niña, Libertad soportó el dolor físico y psíquico infringido por un hombre. Siempre se sintió culpable y avergonzada. Siempre llevó a cuestas el secreto. Se sentía marcada, diferente al resto de las niñas. No sólo desconfiaba de los hombres, también desconfiaba de sus amigas, compañeros de colegio, familia. Aún así, ella también se

decía: *tengo derecho, me merezco, soy capaz y lo conseguiré. Conseguiré tener una vida sana y normal.*

Algunas veces, algunas personas adultas masculinas actúan de forma abusiva a nivel físico sexual y emocional sobre niños, generándoles pensamientos de culpa y dolor tras esas vivencias que les marcan en silencio y en el secreto familiar. Esas acciones van conformando una personalidad determinada que les hace desconfiar de los hombres desde que toman consciencia de lo que les han hecho.

Las que se atreven a sanar sus heridas enfrentándose a las vivencias de su pasado, son las que, tras su trabajo personal, adoptan una actitud ante la vida de agradecimiento, compasión y amor puro. Tienden a ser personas más altruistas.

Libertad se sentía sucia, con un tipo de suciedad que aunque invisible la envolvía con una capa semejante a ese papel plástico que cuando lo tocamos hace un ruido estridente y no podemos evitar mirar. Por eso no se movía mucho, casi nada, andaba como de puntillas y siempre encogida. Vivía convencida que debía ser castigada, que de alguna manera se le debía dar la oportunidad de espiar su culpa, porque no sólo cargaba con el dolor que le infringían también hacía suya la responsabilidad, estaba segura que era algo que hacía o que no hacía, quería cumplir la pena, pagar y no ser castigada nunca más. Pero también estaba presente su fuerza interna por vivir, por sanar y limpiar la herida que le habían infringido en secreto. Dentro de ella seguía esa fuerza de querer vivir una vida plena y con paz.

Naturalmente no dependía exclusivamente de ella a esa edad, tan frágil como son las niñas y los niños, que un adulto decidiera dejar de hacerle daño y así fue creciendo creyendo que no era digna de amor, ni de ayuda, ni de sentir la felicidad junto a un hombre, pues había pecado desde siempre. Ella sabía que tenía derecho a disfrutar de las cosas y todos los días miraba la luz del sol matinal que le daba fuerzas para

poder vivir, y se decía a sí misma: *lo conseguiré, seré feliz, cada día me cuidaré para poder tener una vida alegre cuando crezca.*

Atravesar el sin fin de emociones negativas que aparecen al recordar vivencialmente esas experiencias de violencia y abuso, es el proceso por el que se llega a superar y poder vivir una vida limpia y en paz con una misma y con los hombres.

Como han dicho otras que han experimentado esa violencia machista, vale la pena el esfuerzo, pues el autoperdón aparece espontáneamente cuando llega el momento en que una lo puede aceptar.

Atreverse a vivir la vida desde la transparencia libera de miedos y culpas oscuras que aparecen por no haberlas expresado en nuestra niñez o cuando hayan surgido.

Cuando tuvo edad suficiente para leer y entender llegó a sus manos un texto de Samuel Shem *“Es tan jodido enfrentarse al dolor. Sentimos la punzada del dolor y decimos “es culpa de ella, o de él, o culpa mía, o culpa de mi padre, o culpa de mi madre, o culpa de Dios...Y tratamos de zafarnos... ¡y todo sucede en un segundo!, ¡sentimos dolor...¡jugamos! ¡Fuera ese dolor! Luchamos contra el dolor como si fuera a destruirnos cuando en realidad, si lo aceptamos, lo que hará será curarnos”.*

Y sintió que algo se le movía dentro ¿sería ese dolor? Y no quiso ocultarlo más y tampoco dejarlo de sentir, por un momento dejó que aunque fuese un poquito ese dolor la invadiera...llanto, vértigo, vértigo, mas llanto, mucho más llanto porque sólo podía ver la cara del monstruo y la desolación que había dejado pero él YA NO ESTABA; era libre por tanto para coger fuerzas, para ir curando sus heridas, para perdonarse, para disfrutar. Nunca es tarde para tomar las riendas de nuestra vida y atreverse a mirar la vida a los ojos, cogiéndola de nuestra mano y llevándola donde nuestra mente y alma quiera pasar, VIVIR con plenitud.

Y así lo hace día a día.

Las personas sanas, como los niños, son las que buscan nuevas alternativas, en cambio, las personas que quieren que nada se mueva y todo se quede como estaba, son de pensamientos rígidos y no evolutivos, son las que hacen que una especie desaparezca.

En toda vida humana, la actitud de superación tiene que estar presente para poder seguir viviendo con consciencia. Para eso estamos vivos, para crecer y evolucionar desde el día que nacemos hasta el momento que dejemos de existir.

***J.C.S.M.***

*Capítulo 22.* **BREVES PERO GRANDES HISTORIAS ANÓNIMAS**



Está comprobado que en los medios de comunicación (prensa, radio televisión, internet...) se dan muchas más noticias negativas que positivas. Si vemos los telediarios escuchamos muchas tragedias, crímenes, muertes, desastres naturales, miserias sociales... Sin embargo se ven o se leen muy pocas historias que puedan servir como elementos estimulantes para desarrollar los mejores sentimientos de las personas, la inclinación a conductas altruistas, el desarrollo de actitudes positivas ante la vida.

Recuerdo con tristeza la anécdota que me contó una contertulia a propósito de esto. Dice que una madre y su hijo pequeño estaban viendo y escuchando un telediario. Ante la cantidad de desgracias y muertes, el niño comentó a su Madre:

- *Mamá, qué suerte has tenido tú que ya tienes muchos años y no te han matado...*

Está demostrado que “vende” más lo negativo que lo positivo. ¿A qué se debe? Parece que los pensamientos y las emociones catastrofistas, depresivas activan nuestra mente con más facilidad que otros pensamientos y emociones de tipo esperanzador y optimista. Como si el ser humano necesitara comprobar que hay personas en peor situación que uno mismo para sentirse un poco menos mal... Otra razón por la que se produce esta tendencia natural y espontánea a lo negativo está ocasionada por el miedo. El miedo es una emoción que está grabada en la naturaleza y que se ocupan de afianzarla los padres, los educadores y con más frecuencia la sociedad.

Sin embargo es mucho más motivador lo positivo que lo negativo; estimula más el éxito que el fracaso. En este sentido, la educación, desde la familia hasta la sociedad pasando por la escuela es mucho lo que se puede hacer en beneficio del bienestar de las personas.

Precisamente en este capítulo de nuestro libro queremos traer noticias de gente optimista, gente anónima para la gran mayoría pero por supuesto con sus nombres y apellidos, que con seguridad son valorados por sus familiares, amigos y conocidos. Son pequeñas y aisladas noticias que vienen en los distintos medios de comunicación (diarios, revistas, emisoras de radio, T.V., internet...) o que ni siquiera constan en ningún medio y que queremos darles el brillo que se merecen.

## UN 'BOOM' LITERARIO DE 99 AÑOS

La escritora de poemas, Toyo Shibata. | Efe. (Tomado de *ELMUNDO* jueves 27/01/2011)

La tercera edad suele ser un 'terreno peligroso'. Gente que pierde las ganas o que ya piensan que sirven para poco. Personas con una mentalidad dudosa que creen que ya está todo perdido y 'se dejan llevar' o, simplemente, que no ven ya **la oportunidad de experimentar nuevas hazañas** o cumplir los sueños que nunca consiguieron.

Sin embargo, hay algunos que le dan una 'vuelta a la tortilla' y, conocedoras o no de su talento, muestran que **todo es posible** por muchos años que acumulen en su carnet de identidad.

**A los 92 años Toyo Shibata** creyó que era su momento y comenzó a escribir. Ahora, a punto de alcanzar el siglo de vida, sus poemas son cada vez más populares en Japón. La causa de este 'boom' literario no es otro que **la antología de poemas 'Kujikenaide' ('No desespere')**, con la que ha editado más de millón y medio de copias. Que se dice pronto.

La escritora se ha sumergido de lleno en un país marcado por un fuerte malestar económico y con una sospechosa sombra negra sobrevolando las pensiones para la tercera edad. Shibata, comenzó a escribir estos **42 poemas como 'terapia'** ante el paso de los años. Un consejo de su hijo, que ya ronda los 60, después de sus continuos dolores de espalda que le obligaron a renunciar a su gran afición: la danza japonesa clásica.

El libro ha sido un auténtico bombazo en el país llegando a ser **uno de los diez títulos más populares del pasado año**. Un reflejo de que las ansias de aquellos que no quieren quedarse quietos puede más

que la avanzada edad, especialmente en una sociedad tan tradicional y que tiene la población más envejecida del mundo.

La nonagenaria describe sus poemas como una muestra de **gratitud hacia las personas que han cuidado de ella** durante sus años "de crepúsculo". De hecho, algunos de sus títulos inciden en ello: 'Everyone's dreams are equal' ('Los sueños de todos son iguales') o 'Take it easy, don't try too hard' ('Tómalo con calma, no fuerces demasiado').

De hecho, si en algo incide la escritora, según explica Reuters, es en la gran ayuda que ha tenido: "he vivido hasta esta edad gracias al apoyo de mi familia, mis amigos, mis cuidadores y mis médicos y estoy transformando mi gratitud en poesía **para decirles, 'Gracias, estoy muy feliz'**".

Todo son puntadas en torno a su eterno agradecimiento a aquellos que hacen posible que las personas de avanzada edad sigan adelante con su vida. Ella es un claro ejemplo y así lo escribe en 'Secret' ('Secreto'): "aunque con 98 [años], me he enamorado. Yo también tengo sueños. Quiero montar en una nube". Este es un verso que, por lo visto, hace referencia a un doctor que la visitó un día en su casa. Como en todos los poemas, otra forma de decir 'Gracias'.

Las ideas con las que se inspira le suelen llegar mientras está en la cama, en su casa de Tokio, donde la escritora ha vivido desde que su esposo muriera hace casi dos décadas. "Pienso en varias cosas", explica la mujer a The Guardian, "desde recuerdos de mi pasado y de mi familia hasta mi vida actual; **me introduzco de lleno en esos recuerdos y escribo sobre ellos**", puntualiza.

Pero si algo no se esperaba Shibata - además de su gran éxito- es que iba a llegar a tener seguidores que le escriben inspirados por sus palabras. **Gente que ve 'la luz' con sus versos**, pese a sus problemas.

Ahora, esta escritora está preparando una nueva antología que pretende que salga a la luz antes de su 100 cumpleaños, el próximo junio.

## **SONRISA FRENTE A PSIQUIATRÍA**

Esta terrible y a la vez hermosa historia está extractada de un relato de ANA CARBAJOSA (Jerusalén), aparecida en El País del 29-1-11 y que encabeza con: **"Todavía hoy es como si me quemara por dentro" y resalta: "A sus 77 años, Abraham Bivas vive secuestrado por los recuerdos del campo de exterminio de Bergen-Belsen"**. Los textos entrecomillados son literales de la autora del reportaje.

Se nos cuenta la historia de un niño que fue secuestrado por los nazis junto con su madre y su hermano. La sucesión de horrores que vivió este niño es sobrecogedora.

"Hoy, a sus 77 años, recuerda con minuciosidad el año y medio que siendo un niño vivió entre 1943 y 1945 en el campo del norte de Alemania, en el que se calcula que murieron 50.000 judíos, víctimas de la maquinaria nazi. Bivas recuerda el cazo de lata con la ración de agua templada diaria, el mendrugo de pan que debía durar toda una semana, los barrotes de las literas en las que vivían las familias agolpadas, el suelo encharcado del vagón, el brazalete amarillo con la estrella de David".

"Las sesiones con el psiquiatra y la dosis diaria de fármacos no le ofrecen demasiado alivio a este hombre corpulento, de cejas y pelo blanco, que mira a los ojos cuando habla. La culpa puede con él. Se culpa por no haber besado a su madre antes de que se le llevaran al crematorio. Como tampoco se perdona haber bebido unos sorbos de agua, que piensa tal vez hubieran salvado la vida de Asher, su hermano mayor, el que cuidó de él hasta el final en los barracones. No le sirve de consuelo recordar que en aquellos días, en el campo y en los vagones de tren en

los que los alemanes transportaron amontonados a los judíos, los padres hambrientos les quitaban de las manos la comida a sus hijos. Que en la lucha por la supervivencia, la solidaridad se convirtió en un lujo inasequible para muchos. Bivas dice ahora en voz alta algo que hace más de medio siglo se repite a sí mismo. "Ellos murieron y yo estoy vivo".

"El cuerpo de niño de Bivas sobrevivió llagado y a duras penas a una infección cerebral y a la epidemia de tifus que mató a 35.000 prisioneros del campo, incluida a la célebre Ana Frank. "A mí me dieron por muerto y me tiraron a la pila de cadáveres. Cuando llegó el camión para cargar los cuerpos y llevarlos al crematorio, se dieron cuenta de que aún vivía". Él hubiera preferido morir y en vano se lo imploró a su madre, pero ni siquiera eso estuvo en su mano".

Pero cuando ni las terapias psiquiátricas ni las medicinas son capaces de iluminar su mente con algo de bienestar y paz interior, lo consigue la sonrisa de una enfermera. Una mujer que se dedicó a ejercer sus funciones con profesionalidad y a su vez, con entrega, con empatía, con humanidad.

"Apenas un recuerdo consigue arrancarle la sonrisa. Los ojos de Bivas reviven cuando habla de *schwester* Betty, la enfermera judía que le cuidó. "Esa mujer tenía una sonrisa más bonita que la de la Mona Lisa. Cuando me miraba, se me olvidaba el dolor". Bivas buscó a Betty durante más de 60 años. Hace dos, la encontró. Betty es hoy una mujer muy mayor que, como él, vive en Jerusalén. Cuando Bivas entró en casa de Betty y vio por fin a la enfermera de la sonrisa-bálsamo le besó las manos. Ahora cada viernes la llama para deseárselo un feliz sabbat".

Y mientras él le expresa ese deseo sabe que él, a su vez, lo recibe, lo siente profundamente y, sin darse cuenta, le va calando como la suave lluvia y va anegando sus sufrimientos pasados que pausadamente se van convirtiendo en una nueva forma de afrontar su presente en la vida. Es el poder contagioso del optimismo.

## **OPTIMISMO EN CARNE Y HUESO**

*El procedimiento más seguro de hacernos la vida más agradable es hacerla agradable a los demás.*  
(Albert Guinon, periodista y comediógrafo francés (1863-1958)).

Se podría decir que Consuelo es una encarnación de la energía de la vida. Cuando yo quiero imaginarme la vida con figura visible, audible, movable miro a Consuelo y ahí está.

Ella no lo sabe. Por eso, además de energía, posee sencillez, naturalidad, características que añaden grandeza al mérito de Consuelo.

En una ocasión puso su mano sobre mi mano representando el deseo de transmitirme parte de su energía y yo la sentí como un fluido, como una brisa de aire que no se ve, pero que penetra en mis pulmones y en mis células regenerando todo lo que produce vida en mí.

Me dijo que se siente bien cuando comprueba los beneficios que realiza en los demás.

Y añadió el ejemplo de una chica que, con esclerosis múltiple, ha conseguido progresos:

-“Antes venía en silla de ruedas, ahora las cambió por muletas y espera recambiarlas por un bastón...”

Le contesté que eso demuestra que la mejor manera de sentirnos felices es contribuir a la felicidad de los demás.

Consuelo en su profesión de monitora de Pilates y en su propio discurrir personal es vida y es energía, y es fe en sí misma; es, en definitiva, optimismo en carne y hueso.

Me despedí con añoranza de Consuelo. Le recomendé que siga y demuestre que esas actitudes de hoy no son sólo fruto de su juventud, sino que mejoran a lo largo del recorrido inexorable de la edad.

## **PEDIR PRÓRROGA A LA VIDA**

Hace algún tiempo asistí a una charla que Jorge Bucay (terapeuta y escritor argentino) daba en Arucas. Al final de la charla dio tiempo para que participara quien quisiera, ya fuera haciendo preguntas o comentarios. Hablaron unas cuantas personas de entre treinta y cincuenta años, más o menos, y se quejaron de cómo estaba la vida, de lo difícil de encontrar trabajo o pareja, de que vivimos en un mundo muy consumista, en el que se le da más importancia a lo material que a lo espiritual, etc. La tónica general era la de colocar la felicidad fuera de nosotros, responsabilizar a la situación mundial de nuestra infelicidad.

Después de escuchar todo esto, pide la palabra educadamente una señora con una sonrisa muy ancha. Se levantó y habló con ganas, con fuerza, con alegría, con desparpajo. Yo calculé que debía tener unos setenta y pico años; pero para mi sorpresa fue esto lo que dijo: “En unos días voy a cumplir cien años, he vivido todo tipo de calamidades, las he superado y aquí estoy. La vida es lo más hermoso que tengo y no pierdo nunca la alegría de vivir. Soy una mujer muy feliz y, el día de mi cumpleaños, tengo una gran ilusión: cuando apague las velas de mi tarta de mi cien cumpleaños voy a pedir un deseo. Voy a pedir... PRÓRROGA”.

## **A SUS MOVIMIENTOS NO LES FALTA NADA**

Siempre me emociona ver, leer o escuchar historias de personas que, pese a lo grandes que puedan ser las dificultades, siguen luchando por alcanzar un sueño. Sueño que yo, a bote pronto hubiera catalogado de inalcanzable.

Una de esas historias la vi en un video que está colgado en YouTube, en el que una pareja china cuyo sueño siempre había sido bailar, interpretan una pieza clásica. A ella le falta un brazo, a él un pie. Pero a sus movimientos no les falta nada, emanan belleza y sentimiento. Este video, que les invito a ver, lleva por título: “Hand in hand”.

Como éste hay muchos más que podemos encontrar en la red y que pueden enseñarnos, si queremos aprenderlo, la importancia, incluso la necesidad, de estar de amantes con la vida, es decir, de tener una ilusión, un sueño, un proyecto, un deseo, un entretenimiento, cualquier cosa que nos conecte con el deseo de vivir.

La exposición de este video, desde una visión muy actualizada, requiere una observación. Habría que propiciar el hecho de que estas dos personas que son dos bailarines geniales, una sin brazo y el otro sin pie, deberían bailar en pareja con compañeros con los diversos atributos corporales. Eso demostraría ante el mundo no sólo la superación a la que han llegado sino también el nivel de integración en una sociedad que camina hacia formas inclusivas de vida en común.

El video se puede encontrar en la siguiente dirección:  
<http://www.youtube.com/watch?v=PZ1inH76ch0>

## **NORLAN**

También en internet, hace unos años, mientras buscaba historias de personas que hubieran superado dificultades en la vida, para intentar

motivar a mi alumnado de los “Programas de Cualificación Profesional Inicial” de varios institutos, encontré la de Norlan Nova Vivanco, un joven boliviano, de familia humilde, que luchaba día a día contra la pobreza, tras sobrevivir a la riada de 1983.

Un día, un camión que pasaba por su calle, lo atropelló, le fracturó la pelvis y Norlan ya no volvió a caminar. A partir de ahí, con sólo trece años, comienza su odisea particular.

Norlan rechaza el colegio y pierde tres años de estudio, porque las burlas y juegos bruscos de sus compañeros lo hacían caer muchas veces de su silla de ruedas, y acabada tirado en el piso, con las piernas fracturadas. Luego necesitaba meses de recuperación.

Todo cambia cuando su madre lo inscribe en un colegio de Comunidades Educativas Hombres Nuevos. Norlan se graduó con honores, fue presidente de su promoción, cultivó amistades y aprendió a vencer sus temores. “No todos entienden el hecho de ser diferente”, comenta Norlan.

Con tantos dolores la vida no era fácil, pero Norlan tenía una actitud positiva ante ella. Después le detectaron una enfermedad en los huesos y tuvieron que amputarle su pierna derecha. Sin embargo, Norlan no ha perdido su entusiasmo. “La vida siempre será difícil, pero hay que luchar”, dice Norlan convencido de la importancia de enfrentar con fortaleza y optimismo cualquier obstáculo en la vida.

Actualmente, Norlan trabaja como animador, coordinando actividades entre los jóvenes. Es también voluntario en una coordinadora de organizaciones juveniles. No quiere ser una carga para su familia. Cree que todo se puede lograr con voluntad y decisión.

Norlan tiene un montón de sueños: estudiar para trabajador social, trabajar en radio o televisión haciendo programas educativos, etc.

“Sé que me va a costar – dice- pero estoy seguro de que lo puedo lograr”.

## **DOS MUJERES DE FUEGO**

Así cuenta estas dos historias una testigo presencial:

A.-FÁTIMA.

Fátima se separó de su marido cuando las dedicaciones de éste pasaron a ser otras que nada tenían que ver con la vida familiar y, a raíz de las cuales, se hacía insostenible la relación de pareja e inviable la convivencia en casa. Además, por causas injustas de la vida, se quedó casi sin nada de todo lo material que habían adquirido juntos.

A partir de ahí, Fátima comenzó de cero y crió sola a sus dos hijos aún pequeños. Y aunque la vida no estaba resultando fácil para ella, siempre tuvo fe en que las cosas irían mejor algún día.

Sin embargo, llegaron más tiempos difíciles. Perdió a su madre. Perdió a un nieto. Se vio en la situación de tener que tomar algunas decisiones duras y dolorosas para enseñar a sus hijos a llevar una vida sana y responsable. Se enamoró de nuevo y ese nuevo amor enfermó, pero ella decidió igualmente casarse con él, porque lo que ella quería, contra todo pronóstico, era estar a su lado.

Ahora vive feliz con su actual pareja, que ya es su marido, disfrutando del día a día, rodeada de las personas que la quieren: su marido y sus hijos, e ilusionada con su recién llegada nieta, que como ella misma dice: “Está para comérsela”.

Fátima es la prima de mi marido y es también quien hace que nuestra casa esté siempre limpia y perfumada, que uno se sienta a gusto

viviendo allí. Por más que me paro a pensar, no recuerdo haberle visto nunca, en todos estos años un mal gesto, una mala cara. Siempre tiene preparada una sonrisa y también una palabra de ánimo. Cuando alguien necesita ayuda, Fátima es siempre la primera en ofrecerse para dársela. Su generosidad le hace dar todo lo poco y lo mucho que tiene. Lo poco material y lo muchísimo humano.

Y es que, como dice Jesús Garrido: “En los pequeños detalles se detecta a las grandes personas”. Ésa es Fátima.

## B.-MARÍA DEL PINO

Pino es aún una mujer joven, pero se quedó viuda siendo aún más joven.

Su marido se quedó postrado en una cama durante muchos años, debido a una negligencia médica, y ya no volvió a levantarse nunca más.

Cuando Pino nos ve a mi pareja y a mí juntos, le entra la nostalgia y se le pone carita de niña desconsolada, porque recuerda que ella y su marido tenían una relación similar, que el amor que se tenían lo expresaban de forma abierta y natural, que andaban por la calle cogidos de la mano, que intercambiaban gestos de cariño y complicidad y que, casi todo, lo hacían siempre juntos.

Durante todos los años que el marido de Pino estuvo en cama, ella siempre cuidó de él y, como su marido no podía hablar, ella aprendió a interpretar sus señales. Me cuenta mi compañera, que en todos esos años, que no fueron pocos, se contentaba con tener a su marido a su lado y le bastaba un gesto de complicidad con él para sentirse bien.

Aún hoy, muchas familias del colegio en el que Pino y yo trabajamos (y la satisfacción de las familias es siempre un buen indicador de la calidad humana de un centro) se acuerdan de que, en aquella época,

cuando el marido de Pino estaba en el hospital, ella llegaba todos los días puntual al trabajo, con grandes ojeras, agotada, después de haber pasado toda la noche cuidando de su pareja y cumplía con su jornada laboral. Así, día tras día y noche tras noche. Me dicen, con admiración, que nunca faltó al trabajo y que nunca perdió la alegría de estar con los niños y las niñas de la etapa de Educación Infantil. Que siempre mantuvo la ilusión.

Su marido murió y Pino se quedó sola muy joven con un hijo por el que tenía que luchar, porque hay que seguir adelante. Y lo hizo. Y siguió trabajando. Y volvió a cuidar durante otros tantos años a su madre, que murió hace poco. Y sigue trabajando.

Según Carlos Nessi: “Lo que das de ti se transforma en tu riqueza”. Si es verdad, a Pino no le faltará nunca amor.

Dice el cantautor Silvio Rodríguez en la canción que lleva por nombre “Mujeres”:

...“Me estremecieron mujeres  
que la historia anotó entre laureles.  
Y otras desconocidas, gigantes,  
que no hay libro que las aguante.  
Me han estremecido un montón de mujeres,  
mujeres de fuego, mujeres de nieve”...

Estas dos mujeres no son de las de nieve, sino de las de fuego, desconocidas, gigantes, que no hay libro que las aguante. Y por eso me estremecieron.



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación

## *Capítulo 23. PÍLDORAS DE OPTIMISMO*



En este capítulo se pretende ofrecer al lector una serie de mensajes breves que diferentes autores nos han dejado, a veces como síntesis de alguna reflexión suya, otras como intencionadas formas de resumir su pensamiento sobre algún tema y algunas más porque determinados lectores las han entresacado de los textos originales.

Pongámonos en disposición de leerlas como si los autores nos las hubieran enviado personalmente a través una botella lanzada al mar, de

una paloma mensajera o de un mensaje "e-mail" para que sean objeto de nuestra reflexión y produzcan efectos beneficiosos en nosotros.

Estos breves mensajes pueden constituir una especie de cápsulas reconstituyentes para la mente que fortalezcan nuestros pensamientos y enciendan nuestros sentimientos para motivarnos a la acción decidida y optimista ante la vida.

## **CITAS DE LA ANTIGUEDAD**

"La naturaleza humana es buena y la maldad es esencialmente antinatural". (Confucio)

"Es mejor encender una vela que maldecir la oscuridad". (Confucio)

"El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional" (Buda)

"Lo que hoy somos descansa en lo que ayer pensamos, y nuestros actuales pensamientos forjan nuestra vida futura" (Buda)

"Al recoger las piedras que me lanzaron, vi que una era una joya" (Poema Japonés)

## **CITAS DE LOS CLÁSICOS GRIEGOS Y ROMANOS**

"Lo que perturba al hombre no son los acontecimientos sino la interpretación que hace de ellos". (Epicteto)

"No te preocupes en exceso por lo que sucederá. Todo lo que suceda será bueno y útil para tí". (Epicteto)

"No hay que tener miedo de la pobreza ni del destierro, ni de la cárcel, ni de la muerte. De lo que hay que tener miedo es del propio miedo." (Epicteto).

"El anhelo de curarnos constituye la mitad de nuestra salud". (Séneca).

"Pueden porque creen que pueden" (Virgilio. 70-18 a. C.)

“Dadme un punto de apoyo y moveré la tierra” (Arquímedes)

"Si no esperas lo inesperado no lo reconocerás cuando llegue". ([Heráclito de Efeso](#) (540 AC-470 AC) Filósofo griego).

"No es porque las cosas son difíciles que no nos atrevemos; es porque no nos atrevemos por lo que se convierten en difíciles para nosotros". (Séneca).

## **CITAS DE AUTORES CLÁSICOS**

"No hay nada malo o bueno, el pensamiento decide tal". (Shakespeare. Hamlet, II)

"La mente puede hacer un cielo del infierno y un infierno del cielo" (John Milton (1608-1674). El paraíso perdido, I, 253)

"Cuando una puerta se cierra, otra se abre" (Miguel de Cervantes)

## **CITAS DE AUTORES ACTUALES DESTACADOS**

"Yo preferiría ser un optimista loco que un pesimista cuerdo". (Albert Einstein)

“En épocas de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento”. (Albert Einstein)

"La vida es muy peligrosa. No por las personas que hacen el mal, sino por las que se sientan a ver lo que pasa" (Albert Einstein).

"No entiendes realmente algo hasta que no seas capaz de explicárselo a tu abuela" (Albert Einstein)

"Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica. Esa fuerza es la voluntad". (Albert Einstein).

"La vida sería trágica si no nos la hiciéramos divertida". (S. Hawking)

"Cambiar el mundo es tan difícil como posible". (*Paulo Freire*)

“No hay enfermedades sino enfermos”. (Dr. Marañón)

"Quienes dejan de fijarse en el polvo que la criada no ha limpiado, en las patatas que la cocinera no ha cocinado, o en el hollín que el deshollinador no ha deshollinado... Notarán que la vida es mucho más agradable que cuando se sentían constantemente preocupados o irritados por estas cosas". (Bertrand Russell. *La conquista de la felicidad*. 1930.)

“Todo lo que una persona puede imaginar, otras podrán hacerlo realidad". (Julio Verne)

"La batalla de la vida no siempre la gana el hombre más fuerte, o el más ligero, porque tarde o temprano, el hombre que gana, es el que cree poder hacerlo". (*Cristian Barnard*.)

«Cuando mi sufrimiento se incrementó, pronto me di cuenta de que había dos maneras con las que podía responder a la situación: reaccionar con amargura o transformar el sufrimiento en una fuerza creativa. Elegí esta última». (MARTIN LUTHER KING)

"Lo que pensamos es causa de la conducta" (Coué)

"El miedo al fracaso se convierte en la causa del fracaso mismo. La creencia en el éxito inspira el éxito".(Coué)

"Nunca serás feliz de verdad si buscas incesantemente en qué consiste la felicidad. Nunca vivirás de verdad si buscas incesantemente el sentido de la vida" (Albert Camus).

"Es duro caer, pero es peor todavía no haber intentado subir".  
(Theodore Roosevelt)

"Es imposible... sólo si crees que lo es" (Sombrero Loco, "Alicia en el País de las Maravillas").

"Lo imposible es el fantasma de los tímidos y el refugio de los cobardes"  
(Napoleón Bonaparte).

“Entre las cualidades más esenciales del espíritu humano está la confianza en uno mismo y el crear confianza en los demás” (Mahatma Gandhi).

## **CITAS DE OTROS AUTORES ACTUALES (Clasificadas por aspectos del optimismo):**

### ***1. Superación personal. Autoestima:***

"El dolor, por fuerte que sea, se hace más llevadero si uno está convencido de que con el tiempo se curará. La peor calamidad es tolerable si uno cree que pasará. La angustia más penosa se alivia tan pronto como la tranquilidad está al alcance de la vista". (Bruno Bethelheín. Sobrevivir 1976.)

"El verdadero optimismo sólo brilla en las tragedias". (Madeleine L. Engle. Una arruga en el tiempo. 1935.)

«A un discípulo *que* siempre estaba quejándose de los demás le dijo el Maestro: "Si es paz lo que buscas, trata de cambiarte a ti mismo, no a los demás. Es más fácil calzarse unas zapatillas que alfombrar toda la Tierra"». (Anthony de Mello).

"Dicen que el tiempo cambia las cosas, pero en realidad sólo las puedes cambiar tú mismo" (Andy Warhol).

«Nada está perdido si se tiene el valor de proclamar que todo está perdido y hay que empezar de nuevo». (Julio Cortázar)

"A menos que creáis en vosotros mismos, nadie lo hará; este es el consejo que conduce al éxito". (John D. Rockefeller, Industrial, filántropo estadounidense (1839-1937)

"Rechaza los sentimientos y complejos de culpa. Reconoce sencilla y llanamente tus errores y defectos, y aprende de ellos". (J. Garrido Landívar, psicólogo. 2009)

"El secreto de mi felicidad está en no esforzarse por el placer, sino en encontrar el placer en el esfuerzo". André Gide (1859-1951). Escritor francés.

"Entre las cualidades más esenciales del espíritu humano está la confianza en uno mismo y el crear confianza en los demás". (Mahatma Gandhi).

## ***2. Autocontrol. Fe en sí mismo. Seguridad:***

«Acaba cada día y dalo por terminado. Has hecho lo que podías. Sin duda habrá habido errores y absurdos; olvídalos lo antes posible. Mañana

será un nuevo día; empiézalo bien, con serenidad y con tanto ánimo que no lo empañen las nimiedades de ayer». (Ralph Waldo Emerson)

"Sólo una cosa convierte en imposible un sueño: el miedo a fracasar" (Paulo Coelho)

"Nada está perdido si se tiene el valor de proclamar que todo está perdido y hay que empezar de nuevo" (Julio Cortázar)

"Tus aspiraciones son tus posibilidades" (Samuel Johnson)

"Nada es particularmente difícil si se divide en pequeñas tareas" (Henry Ford)

«Son tus decisiones y no el azar lo que determina tu destino». (Jean Nidetch)

"Encontraré el camino o me lo abriré yo mismo". (O. S. Marden, escritor y moralista estadounidense (1853-1924)

"Uno de los elementos que constituyen la felicidad es la sensación de que tienes el control de tu vida". (Elsa Punset)

"Nuestro pensamiento puede ser nuestro mejor amigo y nuestro peor enemigo". (J. Garrido Landívar, psicólogo. 2009)

"Siempre tendremos razones para estar enfadados, pero esas razones, rara vez serán buenas" ([Benjamin Franklin](#) (1706-1790) Estadista y científico estadounidense.)

"No es valiente quien no tiene miedo, sino quien sabe conquistarlo". (Nelson Mandela)

"Tengo mi propia versión del optimismo. Si no puedo cruzar una puerta, cruzaré otra o haré otra puerta. Algo maravilloso vendrá, no importa lo oscuro que esté el presente". (Rabindranath Tagore)

"El futuro no es lo que va a pasar sino lo que vamos a hacer". (Jorge Luis Borges)

"El hombre que cree que puede hacer algo probablemente tenga razón, y lo mismo se puede decir para el hombre que cree que no puede". (Anónimo)

"El hombre que dice «no puede hacerse» será sorprendido por alguien que lo haga". (Anónimo)

"El optimista tiene siempre un proyecto. El pesimista, una excusa ". (Anónimo).

"Creo que no hay mayor optimista que quien se propone serlo, a pesar de su naturaleza, de su educación y/o del contenido de sus experiencias vitales". (Luz Marina García).

### ***3. Decisión. Actividad:***

"Somos muchos los que perdemos la mitad de la vida en desear cosas que podríamos alcanzar si no perdiéramos la mitad del tiempo en desearlas". (Autor desconocido).

«Las decisiones son las bisagras del destino». (Edwin Markham)

"El perezoso considera suerte el éxito del trabajador". (Proverbio inglés)

"En la vida hay algo peor que el fracaso, el no haber intentado nada". (Franklin Delano Roosevelt, estadista estadounidense (1882-1962)

"Cuanto más practico, más suerte tengo". (Gary Placer, jugador de golf sudafricano (1935)

"Dios provee a cada pájaro con alimento, pero no se lo echa en el nido". (George Herbert, poeta Gales (1593-1633)

"Si supiera que el mundo se acaba mañana, yo, hoy todavía, plantaría un árbol". Martin Luther King (1929-1968).

"Los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias". (John Locke)

"El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad" (Víctor Hugo)

"Si quieres triunfar, no te quedes mirando la escalera. Empieza a subir, escalón por escalón, hasta que llegues arriba". (Autor desconocido)

#### ***4. Visión positiva y objetiva:***

"Afortunado el hombre que se ríe de sí mismo, ya que nunca le faltará motivo de diversión". (Habib Bourguiba)

«Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad». (Pearl S. Buck)

"No desesperes ni tires la toalla cuando tengas días tristes. Recuerda que de las nubes negras cae agua limpia y refrescante que hace brotar las plantas y proporciona grandes beneficios". (J. Garrido Landívar, psicólogo. 2009)

"El catastrofismo suele ser mal consejero. Pensar que vamos a ser objeto de un accidente mortal, de una enfermedad grave... por señales externas que malinterpretamos es catastrofismo. Es más racional y objetivo guiar nuestros pensamientos por la ley de probabilidades". (J. Garrido Landívar, psicólogo. 2009)

"Cuando cambias la manera de ver las cosas, las cosas que ves cambian".  
-Wayne Dyer (1940). Doctor en Psicología y escritor estadounidense.

*Píldoras de optimismo*

"Si has construido castillos en el aire, tu trabajo no se pierde; ahora coloca las bases debajo de ellos". [Henry David Thoreau](#) (1817-1862)  
*Escritor, poeta y pensador*

"La vida tiene su lado sombrío y su lado brillante; de nosotros depende elegir el que más nos plazca". ([Samuel Smiles](#)) (1812-1904) *Escritor y reformista escocés.*

"La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar". (Thomas Chalmers)

"Casi todas las personas son tan felices como se deciden a serlo". (Abraham Lincoln).

"El mayor azote de la vida moderna es tener que dar importancia a cosas que, en realidad, no la tienen". [\(Rabindranath Tagore\)](#).

"La vida merece ser vivida con todo entusiasmo y alegría. Es el don más precioso que poseemos". [\(Rabindranath Tagore\)](#).

"No cuentes los días, haz que los días cuenten". [\(Muhammad Ali\)](#)

"La principal diferencia entre el optimismo y el pesimismo descansa en el concepto de memoria. El pesimista recuerda con toda claridad los daños y fracasos del ayer, mas no puede evocar las abundantes posibilidades de un mañana nuevo. En cambio, el optimista ya tiene grabado en la memoria un futuro lleno de esperanza". (Charles Jinks).

"De las más profundas ciénagas nacen las flores más bonitas". (Proverbio hindú)

"Me interesa el futuro, porque en él voy a pasar el resto de mi vida" (Charles F. Kettering)

"La risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano". (Víctor Hugo)

### **5. Afrontamiento positivo del Estrés:**

"El optimismo es como una profecía que se cumple por sí misma. Las personas optimistas presagian que alcanzarán lo que desean, perseveran, y la gente responde bien a su entusiasmo. Esta actitud les da ventaja en el campo de la salud, del amor, del trabajo y del juego, lo que a su vez revalida su predicción optimista". (Susan C. Baughan. Medio vacía, medio llena. 2000)

«Cada minuto que estás enfadado pierdes 60 segundos de felicidad». (Anónimo)

"Nunca es tarde para ser lo que deberías haber sido" (George Eliot)  
"Si seguimos hablando y pensando en la crisis , indudablemente ésta se hará más fuerte. Pensemos positivamente y tratemos de mantener nuestras mentes siempre positivas; si hemos logrado sobrevivir muchas catástrofes y hemos salido siempre adelante, por qué estresarnos ahora" (Gabriel García Márquez)

"No nos podemos permitir el lujo de caer en el pesimismo, la depresión y otros sentimientos y emociones negativos. No podemos perder ni un día de los pocos que nos da la vida para disfrutarla. Nuestro caudal de tiempo es escaso; no lo despreciemos". (J. Garrido Landívar, psicólogo. 2009)

"Las aficiones, los hobbies y actividades de ocio crean ilusión en la vida, impiden la rutina y el aburrimiento, contrarrestan el estrés". (J. Garrido Landívar, psicólogo. 2009)

Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes. (Khalil Gibran (1883-1931).

No se puede llegar al alba sino por el sendero de la noche. (Khalil Gibran)

"Grabad esto en vuestro corazón: cada día es el mejor del año". Ralph Waldo Emerson (1803-1882) *Poeta y pensador estadounidense*.

"Evitad las decisiones desesperadas; pasará el día más tenebroso si tenéis valor para vivir hasta el día siguiente ". William Cowper

"La vida no es fácil, para ninguno de nosotros. Pero... ¡Qué importa! Hay que perseverar y, sobre todo, tener confianza en uno mismo. Hay que sentirse dotado para realizar alguna cosa y que esa cosa hay que alcanzarla, cueste lo que cueste". (Marie Curie)

"No es valiente quien no tiene miedo, sino quien sabe conquistarlo". (Nelson Mandela).

"Un optimista ve la oportunidad en toda calamidad; un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad ". (Winston Churchill).

"Cuando la vida te presente razones para llorar, demuéstrale que tienes mil y una razones para reír ". (Anónimo)

El optimismo es la herramienta que nos permite tener una posición ventajosa en un momento de dificultad. Esa herramienta puede venir de la mano de la genética, de la educación, de la coyuntura sociocultural o de nuestro aprendizaje en el terreno del crecimiento personal. (Pepe Sánchez, trabajador de la construcción).

Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos. (Viktor Frankl).

## **6. Felicidad:**

"Pensar que el futuro es de color de rosa es algo tan biológico como las fantasías sexuales... Apostar por la esperanza ante la incertidumbre es tan natural en nuestra especie como andar con dos patas". (Lionel Tiger. El optimismo. 1970).

"La principal fuente del dolor emocional la constituyen los pensamientos negativos: "no voy a poder"; "ya me estoy poniendo mal"; "me voy a marear"; "estoy furioso"; "voy a hacerlo mal"; "es demasiado egoísta...". Estos pensamientos negativos aumentan -y en muchos casos- son el origen del dolor emocional. De la misma manera, otros pensamientos podrían disminuir, eliminar o sustituir este dolor. Es necesario, por tanto, dar cauce a otros pensamientos alternativos positivos que faciliten la superación de las dificultades". (J. Garrido Landívar, psicólogo. 2009)

«Intenta ser siempre feliz, porque nunca sabes quién se va a enamorar de tu sonrisa». (Anónimo).



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación

## BIBLIOGRAFÍA

### CITAS Y LIBROS PARA AMPLIACIÓN O PARA CONSULTA

Amela, V. (2010). *Antología de citas*. Styria: Barcelona.

Barnard, Ch. (1922-2001). *Poema del éxito*

Billings (Josh). 1842-1914.

Brillat-Savarin, J.A. (1825). *The Physiology of Taste, or, Meditations on Transcendental Gastronomy*, (*La Fisiología del gusto*). Counterpoint Press: Washington.

Buscablia, L. *Vivir, amar y aprender*. Ed. Emecé.

Byrne, E. (2007). *El secreto. La ley de atracción*. Urano.

Bloch, A. (2005). *La ley de Murphy*. Tremas de Hoy: Madrid.

Calaprise, A. (1996). *The Quotable Einstein*. Princeton University Press. Nueva Jersey.

Coué, E. (1922 1ª ed.). *Afirmaciones y autosugestión. El autodomínio por la palabra hablada*. Ediciones Obelisco, S.L.

Ehrenreich, B. (2011). *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*. Turner Publicaciones: Madrid

Garrido, J. (2009). *Pensamientos positivos y prácticas psicológicas*. Editorial

I.C.S.E.: Las Palmas de G.C

- Garrido, J. (2010). *Las ranas y efecto Pigmalión. 43 relatos para una escuela y una sociedad inclusivas*. Ed. GRAÓ: BARCELONA
- Hawking, S. y Mlodinw, L. (2010). *El gran diseño*. Crítica: Barcelona
- Leacock, S. (1869-1944) Escritor canadiense.
- L'Engle, M. (1985). *Una arruga en el tiempo*. Salvat-Alfaguara: Madrid.
- Marchena, R., Garrido, J, y Lajusticia, F. (2007). *¿Todo sobre ruedas?. Rendimiento laboral sostenible: el empleo de personas con discapacidad*. Publicaciones ICSE: Las Palmas de G.
- Maswell, J. C. (1997). *Actitud de vencedor*. Editorial Caribe
- Pagès. E. y Reñé, A.. (2008). *Cómo ser docente y no morir en el intento*. Graó: Barcelona.
- Palacios, A. Y Romañach, J. (2010). *El modelo de la diversidad. La Bioética y los Derechos Humanos como herramientas para alcanzar la plena dignidad en la diversidad funcional*. Ediciones Diversitas- AIES
- Punset, E. (2010). *El viaje al poder de la mente*. Ediciones Detino. Barcelona
- Rojas Marcos, L. (2010. 5ª ed.). *La fuerza del optimismo*, p.158. Santillana Ediciones generales. Madrid
- Rojas Marcos, L. (2010). *Superar la adversidad. El poder de la resiliencia*. Espasa Libros: Madrid
- Solomon, S. (2004). *Entrevista a Stephen Hawking*. De new York times, 12-12-2004
- Tagore, R. (1861-1941). *Premio Nóbel de Literatura de 1913*
- Tierno, B. (2011). *Optimismo vital*. Edicionnes Temas de Hoy

Tonucci, F. (1997). *La ciudad del los niños*. Fundación Germán Sánchez Ruipérez: Madrid

Tonucci, F. y Rissotti, A. (1999). “El niño como garante de la diversidad en una ciudad que cambia”. En *Actas del Seminario internacional: políticas contemporáneas de atención a la diversidad: repensar la Educación (Especial) en el tercer milenio*, p. 45-53. Facultades de Ciencias de la Educación de Córdoba y Málaga: Málaga

Wattels, W. (2007). *La ciencia de hacerse rico*. Editorial: NOWTILUS. Madrid.

<http://www.youtube.com/watch?v=PZ1inH76ch0>



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Educación



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE SAN CAMARÓ  
Departamento de Educación

