

## Capítulo 1: **LA MUERTE O LA VIDA, TÚ DECIDES**

*¿Qué hacemos durante toda nuestra vida? Pues, sencillamente, prepararnos para el gran acto final, sin ni siquiera saberlo.*

**E**se último suspiro antes del aplauso final, antes de que caiga el telón. En él repasarás tu vida, tus luces y tus sombras, tus momentos felices y los más tristes, tus decisiones y las diferentes situaciones que han nacido de ellas, todo lo que hubieras querido ser, has intentado ser y finalmente has sido. La vida te prepara para ese momento tan natural como el nacer, pero de este renegamos, no aceptamos y luchamos con garras y dientes para atrasarlo, esquivarla, engañarla finalmente sin éxito, porque al igual que la vida te encuentra, la muerte también. Pensamos en ella durante toda nuestra vida, pensamos qué pasará, cómo será o incluso cuándo, queriendo tenerlo todo bajo control, pero déjame decirte que a ella le importan poco tus planes, tu organización o tu miedo, le importa poco si consideras que es el momento o no, aparece y transforma, aparece y se lleva. La muerte nos rodea, al igual que la vida. Se nace, se muere y el ciclo continúa y no se detiene, ese ciclo natural y necesario. A veces ocurre de forma abrupta, otras, demasiado temprana, incluso dolorosa o trágica, otras, es injusta y otras es el gran final de una vida plena y feliz. La muerte tiene mil matices, pero solo en su aceptación aprenderás lo bello de aprender a morir, que es lo que

te llevará a lo bello de aprender a vivir. Aquí no vengo a contarte sobre el morir, aquí vengo a hablarte del proceso de vivir. Porque en la muerte está la vida y en la vida está la muerte. Aprender a perder el miedo a esa puerta desconocida y a reconciliarte con la vida, es en el sentido más amplio de la palabra nuestra misión como seres humanos. Pero para entender esto, primero deberás entender tu ser, entender qué significa vivir con plenitud a pesar de todo el peso que cada uno soportamos, a buscar tu luz interior y realizar este viaje desde la humildad, curiosidad y responsabilidad. No será un viaje fácil, pero te aseguro que valdrá la pena. Como dijo Viktor Frankl: «La muerte solo puede causar pavor a quien no sabe llenar el tiempo que le es dado para vivir».

Realmente no somos conscientes de las veces que morimos en vida. Lo bello de aprender a morir me ha enseñado a tener fe en mí, me ha enseñado a que la muerte no es la última parada, es tan solo un pasaje, un cambio, una nueva forma de existencia, no eres tan solo piel, huesos y unos órganos en funcionamiento, también eres energía, es más, eres pura energía que transmite y atrae, que se transforma, incorpora y evoluciona. Ahora bien, tu existencia tal como la conoces ahora, ya no la vas a volver a vivir, esta oportunidad es esta y ya, luego tendrás otras, pero esta, tal y como es, ya no volverá a ser, así que exprime esta existencia, exprime la vida gota a gota, momento a momento, poniendo foco a lo importante, a lo real. Entiende que tu tiempo es más valioso que el dinero, y el cómo lo empleas, todavía más. El otro día, mi santa madre, que tanto me ha enseñado, me dijo: «Cuando naces tienes un bol lleno de caramelos, que al principio coges y comes con ansias y prisas, total, el bol está lleno de muchos otros, no te preocupas por eso, pero cuando pasa el tiempo, pasan los años, te das cuenta de que ese bol cada vez está más vacío, está a mitad camino y ahora los caramelos los escoges con cuidado y te los comes despacio y sin prisa, porque quieres saborearlos con pleni-

tud». Esto es precisamente lo que quiero que aprendas, a saborear tus caramelos desde ya, sin importar la edad que tengas o cómo te encuentres ahora mismo, de agradecer los caramelos que ya te has comido e ilusionarte por los que te quedan. Que aprendas sobre la lentitud, sobre el tiempo, que aprendas a estar aquí y ahora, y que valides toda tu historia, sin importar cómo haya sido.

Mi relación con la muerte empezó desde bien pequeña, sin ni siquiera saber qué era o qué nombre darle, creciendo en una familia desestructurada, con un padre alcohólico y maltratador, unos recursos limitados, poco apoyo familiar y una madre que, aunque lo daba todo por mí, lo cual agradezco mucho, estaba constantemente ausente porque trabajaba una media de catorce horas al día para sacarnos adelante. El cariño era escaso, no había tiempo para ello. Mi padre, al que hace un par de años por fin pude perdonar, acosaba a mi madre constantemente, a ella y a su vida, fui consciente de las palizas, de los llantos, del desprecio, y de esa cercanía a la muerte cuando me miraba a los ojos. Ahora entiendo que ese ser también tuvo su propia experiencia, la cual no fue fácil y que lo hizo crecer siendo un zombi de su rabia, de su rencor, de su dolor que luego evocó en una persona agresiva, narcisista, egoísta y dañina. No lo justifico, pues uno finalmente es dueño de sus decisiones, pero sí entiendo y perdono, no por él, por mí, para poder seguir y dejar la carga tan pesada que me causó.

Así pues, mi infancia no fue tranquila o serena, fue una secuencia de desagradables situaciones, de ira, dolor, culpa y emociones densas y muy peligrosas, pero aun así, recuerdo ciertos momentos que me dieron vida, que me llenaron de ella y por los que pude crecer con fe de que las cosas pueden ser mejor, que la vida puede ser mejor. Las manos de mi madre acariciándome, los peinados extravagantes que me hacía para ir al cole, la preocupación de que fuera bien vestida, limpia, arreglada, sus conversaciones de adulta que casi no entendía. Los besos de mi abuela, el cariño de sus desayunos, sus helados en verano y las coronas de flores que me hacía,

mis tíos dándome abrazos y alzándome al aire, los masajes de mi abuelo, los paseos en bici por los prados, los baños en el lago, los perros, gatos, cerdos, gallinas, conejos y la gran naturaleza que me rodeaba, sencillamente esos momentos me curaban el alma sin ni siquiera yo saberlo o comprenderlo en ese momento. Como veis, siempre hay un equilibrio, siempre hay un lado A y un lado B, depende de tu enfoque y de lo que quieras potenciar es a lo que te vas a acoger y recordar, la memoria está ahí para que tú la selecciones, en base hacia dónde te quieras dirigir. Si es hacia la rabia, la víctima de la vida, el dolor, escoge los recuerdos más dolorosos, más hirientes y es hacia donde irás, en cambio, si decides escoger los felices, los plenos, los que te sirvieron o te abrazaron fuerte, si decides esos, tú también es hacia donde caminarás. Tuve una infancia dura, pero también bonita. He vivido las dos caras de la moneda y, durante un tiempo, me dominaba tan solo una, pero con los años y la autobúsqueda integré ambas, acepté ambas y ahora mis recuerdos, cuando pienso en mi infancia, son esos prados, esas manos, esos desayunos... lo demás es simplemente aprendizaje.

En la adolescencia seguía con mis traumas infantiles y acumulando otros por el camino, como el cambio de país y dejar atrás todo aquello que hacía mío o conocía como mío para empezar una época de acoso escolar, donde los que se creían superiores consideraban que estaban en su derecho de hacer daño, tan solo, porque las tierras que pisaban eran suyas desde que nacieron, cuánta ignorancia, qué poca educación. Si tú, mi acosador, si estás leyendo esto, quiero que sepas que ya no te guardo rencor, pero sí te pido que reflexiones acerca de tus comportamientos y actitudes y espero de corazón que ya no seas así, que tus manos se llenen de dulzura y amor, y que tu sonrisa ayude a otros a sonreír. A pesar de ese gran cambio, de otro golpe más de la vida, nunca perdí la curiosidad, esa que me salvó de caer en mis profundidades más negras y oscuras. Tenía ansias de saber, de conocer y creo que ese fue mi trampolín, uno de los recursos con los que he naci-

do, una de mis herramientas, lo que me ha permitido avanzar sin caer en el pozo. Mis ansias de saber en aquella época superaban los rechazos en el colegio, el cambio de cultura, el cambio de vida, de casa, de entorno, así que, me sumergí en libros y así sobreviví.

Ahora, ya siendo mujer, repaso mi vida, repaso mis experiencias y aunque queda mucho camino por recorrer, empiezo a entender con bastante claridad y, desde esa claridad, empiezo a rendirme a todas mis experiencias e intento aprovechar lo que me han querido enseñar, a veces con éxito y otras sin él. Debes de tener claro que habrá experiencias que tardarás toda la vida en entender y otras con las que te marcharás de aquí sin haberlas resuelto, así es la vida y no debes de arrastrar culpas por ello. Haz lo que puedas con el tiempo que te es dado, aprovechalo, saca tu mejor versión y conócete lo mejor que puedas, abrázate fuerte y deja de mirar constantemente hacia atrás con dolor, ahí solo quedan polvo y cenizas, mejor aprende a viajar. Cuando sanes, cuando cures, coge un billete y vuela hacia tus experiencias pasadas desde un lugar seguro, desde un lugar cómodo y con billete de regreso, para ir y volver, pero no para quedarte ahí. Tu vida está aquí y aunque tus experiencias pasadas influyen y muchas veces condicionan, tienes el pleno poder de integrarlas y que no te sigan dañando, que no sigan condicionando tu vida, tus decisiones, tu estado de ánimo, todo tu ser. Tú eres más que tus traumas.

Podrás leer mil libros, ir al terapeuta, ver vídeos y hacer rituales, todo te ayudará, te lo aseguro, todo ello te guiará, te fortalecerá, te enseñará, pero si tú no haces, no accionas, si tú mismo, desde tu responsabilidad, no decides cambiar el foco, no decides estar bien, no decides exprimir y apreciar el tiempo, no decides vivir, nadie lo hará por ti, nada lo hará cambiar, eres tú con el universo, tú con la vida, y esa es la conversación que debes mantener a lo largo del camino. Tu poder de decisión es más fuerte de lo que imaginas, deja de querer fluir y llamarle a todo destino y empieza a poner la responsabilidad que corresponde. Recuerda, una vez más, tú eres más que todos tus traumas.