



zumaque

Cuando ya no te importa perder

Al final, en la vida, las personas son lo único. Lo que importa. Lo que nos hace mover cada día. Las personas a las que amamos y a las que vamos esquivando porque nos hacen tropezar, pero que también forman parte de nuestros días.

A medida que evolucionamos y maduramos, las personas que nos rodean, cambian. Algunas persisten siempre porque las llevamos enraizadas en nuestra esencia. Otras van y vienen. Muchas no pasan de la primera curva... Y me he dado cuenta de que cuanto más arriesgas y más te metes por caminos nuevos, más personas afines encuentras. A medida que te expones a perder y decides salir de tu círculo para encontrar nuevas experiencias, eres capaz de encontrar a personas que están en tu órbita, personas que como tú asumen que para ganar hay que arriesgar, que para aprender hay que salir de la burbuja.

No sé por qué. Seguramente por la misma razón por la que cuando llevas mucho tiempo buscando una respuesta y estás atento, la encuentras. Está en un libro, en un anuncio de una valla publicitaria, en una mirada, en el camino que nunca transitas porque es más largo o en un papel tirado en el suelo que no verías si no hubieras perdido el tren. A veces, da la sensación de que el universo conspira para que sepas lo que buscas, lo que necesitas, para que encuentres la forma de conseguirlo... Y otras veces, para que lo pierdas, porque en realidad, necesitas perderlo. Esa sensación de que todo pasa por algo y de que lo que sucede a tu alrededor es justo lo que hace falta que suceda para pasar de pantalla en este juego complicado, para aprender lo que te falta por saber y subir

un peldaño más de escalera, para ser más sabio y poder escoger mejor la próxima vez... Cada prueba superada te lleva a un tramo nuevo donde necesitas de esas nuevas habilidades adquiridas gracias al trance anterior.

Y lo mismo sucede con las personas que te encuentras. Cuanto más creces, más maduras son algunas de las personas con las que te encuentras, como si compartierais un espacio común... y más cuenta te das de que hay otras que no te hacen bien, que te intoxican y de las que debes alejarte porque no te ayudan a ser mejor. Aunque incluso estas últimas, parece que están allí, esperando a que las encuentres para poder escoger no quererlas cerca, para certificar lo que quieres y lo que no, para poner a prueba el nuevo aprendizaje, para que te des cuenta de que tal vez en el pasado habrías caído y ahora no...

Y lo ves claro. Cuánto más dispuesto a perder estés, más ganarás.

Ganarás por tu actitud, por tu forma de ver la vida que te hace mover y no quedarte quieto. Ganarás porque en ese camino que recorrerás hasta llegar a la gloria o estrellarte, aprenderás mucho y conocerás a personas que están en el mismo punto que tú... Ganarás porque en una de sus esquinas hay algo precioso que tal vez te guste más que lo que crees que te espera en la meta. Ganarás porque al terminar el proceso serás mejor y estarás preparado para volverlo a intentar con más habilidad y certeza.

Por eso, me gustan los perdedores. No los que se encogen en el sofá y piensan que el mundo conspira contra ellos, ni los que se quejan y lamen heridas esperando que caiga una solución del cielo... Ni los que esperan, ni los que ya saben que el mundo no les dará nada... Me gustan los perdedores de verdad... Los que han apostado al máximo para conseguir algo y se han dado de bruces... Los que atesoran sus errores como oro puro y recuerdan sus fallos con una sonrisa en la boca porque son su patrimonio, su legado de aprendizaje, su pozo de sabiduría.

Me gustan los que se ríen cuando caen y no les importa si les miran. Los que se quedan a un milímetro del éxito y se levantan. Los que prefieren perder a quedarse quietos...

Personas que cuentan historias con los ojos. Que llevan un pedazo de vida prendido en la mirada y se puede leer cuando te clavan las pupilas o te dedican unas palabras.

Personas que están dispuestas a ayudarte porque sí, porque hace siglos que superaron el peldaño de la generosidad y porque saben que compartir les hace grandes.

Todas esas personas que han decidido que aunque las noticias digan que todo va mal, están dispuestas a demostrar que hay esperanza y llevar la contraria.

Hay tantas personas que últimamente me han ayudado a encontrar respuestas... Personas que han decidido que tal vez para conseguir más libertad debían apostar todo, aún sabiendo que podrían perder... Porque saben que lo que importa es saber que haces lo que necesitas hacer, lo que te ayuda a crecer... Que haces no tanto lo que debes sino lo que te debes a ti mismo, que no te engañas ni renuncias a ti mismo, que vives lo que hace falta que vivas para llegar a encontrar la paz interior.

Y que saben que en realidad la pérdida es una ganancia enorme, porque el aprendizaje es incalculable y les convierte en personas más válidas y preparadas para la siguiente prueba.

Y en este camino ando, eso intento, con mucho que aprender, y me doy cuenta de que si me cruzo con ellas es porque las necesito, porque son mis lecciones pendientes, mi material valioso de estudio en la vida, mi compañía en este tramo complicado y maravilloso...

Porque cuánto más arriesgas, más cambia tu decorado y quién habita en él. Más vueltas da todo y más te expones a encontrar... Y encuentras. Encuentras a lo que sujetarte para no caer y lo que te hace tambalear y casi salir del camino... Y notas que a pesar del miedo, eres capaz de reírte de ti mismo y disfrutar de tu caída sin red porque la has escogido tú... Porque has apostado por ver el mundo a tu manera y creer en él, aunque muchos te miren como si estuvieras loco. Porque hay tardes en las que tú mismo lo pensarías si no fuera porque lo que hacías antes de esta locura, te vaciaba el alma...

Y cuando caes... Cuánto más pierdes, más te das cuenta de que esa pérdida era necesaria.

Porque tu forma de ver la vida ha cambiado y lo que antes te parecía importante, ahora te parece superfluo. Lo que te daba miedo, ahora es altamente necesario... Lo que creías imposible es ahora cotidiano.

Cuanto más imprudencias cometes, más convives con la magia... Y mientras decides que te da igual que el mundo te llame intrépido o temerario... Justo en ese momento, cuando ya no te importa perder, cuando te das cuenta de que perder y ganar son dos palabras que ya no tienen para ti el mismo significado que antes, entonces... Sólo te queda vivir.

A veces, la diferencia entre que te consideren un héroe o un insensato es tan sólo el resultado... Aunque eso, a ti, ya no te importa.



zumaque

Jacaranda

Tal vez, algún día los médicos nos recetarán palabras. Nos curarán con ellas. Tendrán que hacer un gran esfuerzo porque deberán encontrar las palabras concretas que necesitamos para curarnos. Al darnos la receta, sabremos lo que nos falta, lo que no recordamos, lo que no sabemos o no queremos saber. Nos escribirán verdades como puños, secretos a gritos... Nos ayudarán a cambiar nuestra realidad ofreciéndonos un nuevo enfoque para nuestra vida... Nos permitirán salir de la rutina.

A veces, sólo será una palabra. Otras, una frase entera. Puede que nos receten libros o incluso diccionarios. Serán a veces palabras poco conocidas y otras palabras veces palabras básicas y tal vez olvidadas por el desuso. Pueden ser palabras en otros idiomas porque suenan mejor o tengan más acepciones... No sólo importará su significado, sino también su forma, su cadencia, su sonido y su música. Las palabras que nos receten, deberán tocarnos por dentro, hacer hueco para crecer y estimular nuestras emociones. Serán palabras que nos sugerirán preguntas que debemos hacernos, que nos arrojarán luz para seguir nuestro camino y nunca nos dejarán indiferentes. Nos supondrán un trabajo, una tarea ardua para conseguir vivir como deseamos y sanarnos. No serviría de nada para algunos recetarles “autoestima” a secas, como concepto, porque suena lejano y demasiado atado a la razón. Tendrá que recetarle un “quíete mucho” o un “no lo recuerdas pero eres maravilloso” o tal vez le recordará momentos felices del tipo “cuando eras niña, te sentabas en las rocas y contabas las olas” o un “cómprate unos zapatos rojos”.

No serán palabras al azar, aunque el azar estará de nuestra parte, puesto que las casualidades no existen, sólo existen las causalidades y todo se pone en marcha para ayudarnos cuando buscamos respuestas y queremos cambiar... Aunque muchas de ellas ya las tenemos nosotros y no lo sabemos ni recordamos y nos hace falta que nos las receten.

Deben ser palabras casi mágicas porque vamos a relacionarnos con ellas, van a removernos por dentro y zarandearnos y van a abrazarnos y acunarnos. Van a sugerir y hacernos soñar... Van a redibujar nuestro mundo y cambiarnos la perspectiva. Van a permitirnos mirar al lado desconocido de algunas situaciones gastadas y rutinarias. Van a abrirnos los ojos y despejarnos. Van a darnos alas y permitirnos ver el mundo desde otra distancia.

El médico deberá escucharnos mucho para conocer qué nos mueve y conmueve. Para tocarnos la fibra y activar en nosotros ese mecanismo que nos hace recuperarnos y recordar qué queremos y quiénes somos. Una medicina a la carta... Una terapia genética para el alma.

De hecho, los estudios ya lo avanzan. Somos nuestros genes. Y nuestros genes se activan y desactivan con nuestras emociones. Y nuestras emociones viven de nuestros pensamientos... Y nuestros pensamientos se construyen con palabras y el impacto que tienen en nosotros. Nuestra forma de vivir, soñar y pensar modela nuestras neuronas, actúa sobre nuestras defensas... Lo que pasa en nuestra cabeza pone en marcha un engranaje de hormonas que nos predisponen y regulan... Hay una parte de nosotros que controla nuestro cuerpo gracias a lo que le dictan las emociones. Algunas de ellas hacen que nuestro cuerpo se despiste y ponga en marcha mecanismos para recordarnos que vamos por mal camino, que nos sentimos mal, que no somos quiénes deseamos ser. Nuestros dolores son como palabras por decir, pensamientos enquistados, emociones por aflorar y conocer.

¿Por qué no recetar pensamientos? ¿por qué no recetar imágenes que nos trasladen a otras realidades y nos muestren caminos nuevos para existir tal y como deseamos? ¿Por qué no recetar palabras que sugieran

caminos, que inviten a pensar bien y mejorar? ¿Por qué no recetar mensajes para que nuestras emociones curen nuestro cuerpo ya que a veces pueden enfermarlo cuando no las sabemos aceptar, conocer o digerir?

El médico nos podría recetar un poema, una paisaje acompañado de una melodía, un rato de pensamientos dulces ante la luz de una vela que dibuja formas en las paredes desnudas.

Imaginemos que nos duele la cabeza porque nos sentimos tan solos que ya no lo podemos soportar. Y que el médico escriba en un papel “apuntarse a clases de baile” o “tu vecino sale a correr cada día a las siete” o tal vez, “recuerda que hay mucha gente que te quiere y no les ves”.

O sencillamente, escoger una palabra hermosa, que sugiere algo bello y comprender en ese momento algún mensaje que está oculto para el resto del mundo excepto para ti...

Regresar a casa con la receta y que cuando te pregunten qué te ha aconsejado el médico, tú respondas “Jacaranda”.

Y descubres que es un hermoso árbol de flores de color violeta. Y sepas que te pide que lo busques y te sientes bajo su sombra, y que en lugar de parecerte una tontería sepas que en lo que te han recetado, además de una preciosa imagen, es un paseo, un vale para que te tomes tu tiempo para existir, para que te calmes, que hagas un viaje hasta encontrar jacarandas y que una vez allí la brisa te toque la cara y te acuerdes de que mereces tu tiempo.

En aquel momento, sabrás que lo que necesitabas era parar y escucharte y recordar que hay mucha belleza que no ves porque siempre estás corriendo para llegar a lugares que ni tan siquiera deseas ver.

Hace tiempo, a otro de sus pacientes amigo tuyo, tu médico le recetó un dragón de Komodo. No entendió nada tu amigo al principio. Y al mirar algunas fotos, le pareció un animal bastante feo. Aunque, en realidad, después de darle muchas vueltas, se dio cuenta de que lo que le estaba sugiriendo el doctor era un viaje a Indonesia y un poco de misterio en su vida... Puede que tu amigo esté aún dando vueltas por el mundo buscando más dragones.

Ahora, cada vez que te sientes cansada, torpe, sola, insignificante y olvidada... Cuando te vienen a la cabeza mil pensamientos funestos, cierras la ojos y dices en voz alta... “Jacaranda” y puedes notar la brisa y saber que lo mejor está por llegar.

Bien pensado, ¿por qué no empezamos ya a curarnos con palabras nosotros mismos sin tener que esperar a que la medicina de este gran vuelco?



zumaque

Los medios justifican el fin

El problema es que nos desesperamos con el resultado. Apostamos nuestra estabilidad emocional a un número, a una ventaja, a una resolución o una posibilidad. Nos perdemos el momento. Dejamos al río de lado y nos centramos en el mar... Perdemos las raíces por las ramas. Y nosotros somos más que el resultado, somos un proceso maravilloso y apasionante. Somos nuestras metas antes de conseguirlos. Somos nuestros sueños incluso si no llegamos a conseguirlos porque nuestros sueños nos cambian.

Normalmente, nos pierde esa necesidad de controlarlo todo. De no bajar la guardia en ningún momento. Esa lucha interior para tener clara cada etapa del proceso. Y con esa batalla dentro de nosotros, lo fastidiamos todo porque lo forzamos. Le damos a la máquina una vuelta de tuerca más y se rompe. Nos han enseñado en el cine que las cosas pasan cuando se cambia el plano y que cuando suena la música todo es posible... La verdad es que todo es posible, pero no siempre está a tiro de piedra. Y no siempre podemos forzar las cosas... Hay que esperar mientras se trabaja, se imagina, se buscan más posibilidades.

No es malo lanzarse. A veces, hay que hacerlo y no pensar demasiado si lo tienes claro. A mí me gusta actuar y tomar las riendas, pero tenemos en la cabeza un cuento de hadas prefabricado y vamos moldeando nuestra vida para que se cumpla. No nos damos cuenta de que tal vez vaya a ocurrir lo que deseamos que ocurra (tal vez no sea lo que nos hará felices, tampoco) pero lo hará a su ritmo.

Las cosas tienen un tiempo. Es difícil darse cuenta cuándo actuar y cuándo esperar. A mí me devoran esos pensamientos que me hacen creer que no hago lo suficiente para conseguir lo que sueño. Y un día a media noche, desesperada porque pase lo que quiero que pase, doy un paso en falso y hago algo que precipita las cosas y todo sale al revés. Me doy cuenta de que tal vez si hubiera esperado, todo habría llegado a término como yo deseaba. Lo que tampoco certificaría mi felicidad.

Aunque el azar es tan caprichoso que quizás mi metedura de pata forma parte de su plan, porque antes de conseguir lo que quiero, todo tiene que saltar primero por los aires.

Vamos que, a veces creo que, al final, no hace falta preocuparse mucho por si actuamos o esperamos porque incluso eso puede que forme parte del plan. Lo realmente importante es no depender del resultado, no vivir anclado a un recuerdo pero tampoco a nada que necesitemos que pase en el futuro.

Desearlo con todas nuestras fuerzas y hacer lo posible pero sin quedarnos vacíos si no pasa, al menos, por ahora.

Nos bastamos y sobramos con lo que somos. Porque ya somos un poco el resultado de nuestro sueño. Somos el cambio que ese sueño obra en nosotros cada vez que nos ponemos a construirlo. Todas nuestras noches escribiendo, pintando, creando, proyectando... Todo eso no pasa en balde, nos convierte en nuevas versiones de nosotros mismos más capacitadas y preparadas para llegar.

El sueño es el cambio que haces en ti mismo para acogerlo, para recibirlo, para vivirlo. Las ganas de tocarlo. Cada una de las modificaciones interiores que ese sueño engendra en tu arquitectura como ser humano para ser capaz de vivirlo, de sentirlo, de llevarlo a cabo. El sueño modifica nuestras neuronas ya existentes y crea algunas neuronas nuevas. Nuestros sueños nos modelan, nos convierten en seres plásticos y nos hacen evolucionar. Cuando imaginas tu reto, te preparas para él, te entrenas, te conviertes en esa persona que está a punto de conseguirlo.

Cuando llevas un tiempo entrenándote para llegar a la meta, aunque parezca que nunca llegas, no estás en el punto de partida. Ya nunca estarás allí de nuevo. Jamás volverás a ser el mismo. Nuestros retos nos hacen muscular las emociones, hacen que nuestro talento se expanda... Y él solo encuentra otro destino durante ese camino si no puede alcanzar esa meta... Se trata de una manera de quedarse en el ahora y vivirlo y dejar que esa magia llamada neuroplasticidad haga el resto... Como dice mi querida Anaje Ferreiro en su artículo *Mindfulness*, ofréctete esperanza “Vivimos programados para el mañana, preguntando a la agenda sobre lo que nos tiene preparado, preocupados por lo que será y lo que tememos que será aunque haya pocas probabilidades de que suceda”.

A veces, en el camino a nuestras metas encontramos nuestra vocación. Otras, llegamos a la meta y satisfechos nos damos cuenta de que ya éramos grandes antes. La grandeza está en la gimnasia de imaginar que somos, que conseguimos, en el puro ejercicio de soñar y modelarse a uno mismo para vivir ese sueño.

Somos el resultado de muchos días de trabajo intenso para construirnos a nosotros mismos.

¿Qué importa el resultado? Los grandes cuando pierden una partida, buscan otra y otra hasta que llegan a algún lugar donde todo tiene sentido. Seguramente porque se han dado cuenta de que lo que obra maravillas en nosotros es el trabajo, ese proceso, ese esfuerzo, esa predisposición y esa ilusión...

Por eso vale la pena enfocarse en ese trayecto, en ese trabajo hasta la cima para aprovecharlo y disfrutarlo.

Y llegar la final, aunque sea a destiempo y llegues el último. ¿Quién sabe si has vivido más el camino que quién llega el primero? ¿Y si te ha cundido más?

Nuestra obsesión por controlarlo todo nos enfoca al resultado. Nos impide sentir el camino y fijarnos en los detalles... No nos deja notar los días y hace que las horas se nos escapen. Y al final, te sientes absurdo

porque has estado intentando controlar algo que nunca sabes por dónde se escapará y cuando actúas no tienes ni idea si pones en marcha en el universo una fuerza contraria a la que quieres activar...

Por tanto, pensar qué deseas y planificar... Aunque dejándose llevar un poco, porque tanto si actúas como si esperas nunca sabes si el camino que escoges te lleva o no a dónde deseas llegar. Quizás mejor tomar el camino que te ayude a crecer y sentir, porque seguro que compensa, lleve a donde lleve, al final.

Para que, como he pensado siempre, los medios justifiquen el fin.



zumaque

¿Y si no tuviéramos miedo?

La razón no lo explica todo. No lo resuelve todo. No sirve para decidir. Hay cosas que nunca podrán estar sujetas a ella porque perecerían. Porque no aguantarían el primer asalto cuando las intentáramos valorar bajo su prisma.

No podemos valorar si amamos a alguien o no por razones objetivas. No podemos decidir qué queremos en la vida pensando que nuestra vida es un negocio... No podemos construir un futuro sólo dibujando números y estando pendientes de las cuentas... No podemos vivir el presente echando una mirada fría y calculada a lo que hacemos y con quién estamos... La razón es necesaria, pero no se puede tomar como único parámetro a tener en cuenta para guiar tu vida.

Vivimos en una sociedad donde parece que todo lo que importa se puede llevar al banco o meter en una caja fuerte. Nos hemos convertido en nuestra nómina y cuando no hay nómina parece que no existamos... Somos como un ejército de zombis que lucha por volver a la vida y sacarse esta venda de los ojos que nos hace verlo todo en blanco y negro. Ricos y pobres. Altos y bajos. Los que pueden pagar y los que no. Los que toman café en las terrazas o los que se sientan en las plazas y miran a las palomas. Dividimos el mundo en base a un valor tan efímero como falta de alma. Miramos a quiénes se resisten a verlo así como si fueran locos. Los que deciden cambiarlo todo porque sencillamente necesitan irse a dormir pensando que les mueve una pasión y no una cifra. Aunque eso implique pasarlo muy mal en algunas ocasiones para llevarse

el pan a la boca o cambiar las normas y determinar cuáles te sirven y cuáles no.

No sé si lo hemos hecho nosotros o si nos sujetan con unos hilos como si fuéramos marionetas. Nos pasamos el día produciendo... Para otros. Haciendo cosas y llevando a cabo acciones que llenan de satisfacción... A otros. Nos vaciamos por dentro, sacando todo nuestro esfuerzo y mérito, todo nuestro talento (tenemos más del que imaginamos pero está poco usado y se deteriora)... Para mejorar la vida de otros.

Servimos a muchas causas, algunas de ellas ni siquiera nos representan ni forman parte de nuestro ADN. Y lo hacemos bajo un paraguas enorme llamado *miedo*. Tenemos tanto... Si el miedo se pudiera meter en cajas y venderse, la humanidad sería escandalosamente rica. Tenemos miedo y este miedo nos comprime las ideas y los sueños. Nos sujeta la garganta y nos permite respirar a ratos. Cuando nos saltamos una norma y nos sentimos un poco libres, ese miedo nos comprime más, para recordarnos que no nos podemos salir del guión. Como un señor feudal recordándole a su siervo quién manda.

¿Y si no tuviéramos miedo? ¿De qué seríamos capaces? De prolongar esa sensación de libertad inmensa que lo inunda todo... ¿La habéis sentido? ¿La habéis notado alguna vez? Esa sensación de haberse quitado el corsé que te oprime el pecho y saber que puedes elegir y que puedes tomar decisiones pensando en lo que te hace sentir bien y lo que no... Esa bocanada de aire fresco que te llena de nuevas ideas y, sobre todo, esa sensación ingrátida de saber que puedes, que tienes derecho a intentarlo, que no te importa errar, que pase lo que pase te tienes a ti mismo y que sabes que haces lo que debes y quieres aunque el mundo te tome por loco.

¿Os ha pasado alguna vez? Tomar un camino en contra de lo que piensen muchos y hacerlo sabiendo que es tu camino. Con una certeza absoluta de que debes pisar ese tramo de tu vida cómo tú decides. Y, aún más, hacerlo sabiendo que no te importa que al final de ese camino no haya lo que buscas, porque estás tan convencido de que es necesario

que pases por él que sabes que tal vez lo importante está en el primer recodo... Porque lo importante del camino eres tú y no el camino. Porque lo que vas a encontrar a él eres tú... Lo que vas a sentir, lo que vas a evolucionar por tomar la decisión a contracorriente de transitar por él. Aunque sea una locura. Aunque todos crean que no tiene sentido... ¿Imaginas cómo serás cuando termine? Porque el camino eres tú...

Eso es lo que pasa cuando por alguna razón, el miedo nos da una tregua, le pillamos despistado o nosotros mismos decidimos tenerlo a raya y no dejarlo salir del rincón. Cuando le miramos a la cara y lo aceptamos pero decidimos que no pesa tanto, que no vale tanto, que nuestra pasión pesa más... Infinitamente más.

Alimentamos al miedo y se hace grande, gordo... Nos apelmaza el alma y nos obstruye la imaginación. El miedo usa la razón como los niños usan la mentira y los soldados la coraza. Nos pide que sólo apelemos a ella sin poner el alma, sin poner el deseo, sin tener en cuenta las emociones... Y nos cambia las emociones que nos hacen vibrar por otras, para que el pánico nos encoja. Se lleva esa deliciosa ingravidez de sentirnos liberados y la cambia por un escalofrío, nos dice que esa maravillosa sensación de ser capaces todo es irreal y la sustituye por un escandaloso sentido del ridículo... Y nos hacemos tan pequeños por dentro... Porque las personas pequeñas por dentro tienen sueños pequeños... Y son incapaces de imaginar que cambian nada y construyen nada. Y se abrazan a cumplir los sueños de otros porque los propios son de risa, dan pena, son ridículos, imposibles, poco rentables... La esperanza se convierte en los veinte minutos para tomar un café a media mañana, sin apenas notarlo, pendientes del reloj y la carroza se convierte en calabaza y esta vez es más pequeña, aunque tiene el mismo precio, porque alguien ha subido el impuesto añadido. El riesgo nos hace elásticos... La rutina nos contrae y nos mantiene agachados.

Cerramos los ojos y el camino que veíamos claro se cierra, se desvanece, no está. Para verlo hacía falta llevar puestas las gafas del soñador, del héroe, del apasionado, del que no se mueve sólo por las cifras sino