

— ME —
ENCONTRARÉ

MANUAL PARA DESPERTAR LA VIDA PLENA

DANIEL VELARDE RUIZ

Me encontraré: Manual para despertar la vida plena

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

Derechos reservados © 2018, respecto a la primera segunda en español, por:

© Daniel Velarde Ruiz
© Editorial Samarcanda

ISBN: 9788417103194
ISBN e-book: 9781524303488

Producción editorial: Lantia Publishing S.L.
Plaza de la Magdalena, 9, Planta 3, 41001, Sevilla
www.lantia.com
IMPRESO EN ESPAÑA-PRINTED IN SPAIN

PRÓLOGO

Escribir el prólogo de un libro no es tarea fácil, ya que supone no sólo leer el manuscrito, sino conocer a su autor y entender lo que quiere transmitir. Y eso es precisamente lo que más me ha gustado de esta obra, el entender lo que quiere decirnos su autor con las reflexiones a las que nos lleva.

Se han escrito muchos libros de autoayuda. Sabemos que el público lee con avidez para que los consejos que se plasman en sus páginas sirvan para modificar sus vidas, sus trayectorias profesionales y, en general, para materializar éxitos laborales, en las relaciones personales y de reconocimiento público. Sin embargo, el contenido de este libro va más allá. En él se habla y se expresan sentimientos muchas veces encontrados entre la reflexión, la capacidad de superación y el ambiente que nos rodea. Lo cotidiano y repetitivo que genera tanta frustración, tanto desagrado, tanta queja sin aprender que de todo ello siempre sacamos enseñanzas, que la vida no es improvisación, que las aventuras siempre traen consecuencias y que al fin de todo, lo diario y normal, es lo que da seguridad, madurez y deja poso.

Soy médico de familia. Como vocación y como profesión y la atención a las personas me exige un máximo respeto a sus creencias y situación, algunas de ellas muy complicadas, no por ello debo de evadir el consejo, no sólo en lo que respecta a la salud física, sino también como apoyo y refuerzo moral y anímico. Mu-

chas veces nos encontramos ante circunstancias personales, dramas familiares en las que se produce una *huida hacia delante*, sin pararnos a meditar, reflexionar a escuchar a nuestro yo, a nuestra voz interior que nos señala y alerta de que existe otra alternativa a esa situación. Es en ese momento cuando se necesita valentía para asumir las limitaciones, para aceptar el fracaso y darnos cuenta de que no todo gira a nuestro alrededor, que hay personas que nos intentan ayudar aunque no lo creamos. El ser humano necesita del cariño, de la atención, del amor; muchas veces nos encontramos dispersos y distantes por el día a día, debido a nuestras múltiples obligaciones, y sólo con una pequeña sonrisa, con un pequeño gesto, podemos hacer más fácil y llevadero el sufrimiento o las cargas de los que nos rodean.

La vida es más natural y simple de lo que nos creemos y, sin embargo, vemos dificultades que no asumimos. Cuando encontramos la mínima dificultad, desistimos, no peleamos, esperando que las cosas se resuelvan solas o que nos las resuelvan los demás, incluida la sociedad. Este concepto de lucha, de no rendirse ante la adversidad lo vemos reflejado en nuestra práctica asistencial de forma diaria los médicos, y el enfrentarse con la enfermedad, con las limitaciones o con la soledad ciertamente supone gran esfuerzo y arrojo. Sin embargo lo que rodea al ser humano es algo mucho más grande, más profundo es la esencia de la persona, la existencia de sentimientos, el estar rodeado de otras personas que permanecen a tu lado en los momentos difíciles. Si es cierto que en muchos casos esperamos de otros, de los nuestros, mayor respaldo y apoyo, pero esto a veces no se da, no recogemos ese amor, ese cariño y debemos asumir y quererlos tal y como son. Pero uno crece y se supera con las experiencias, con el dolor y con los fracasos. Asumir la realidad no está al alcance de todos y los padres y profesionales

estamos para ayudar, para enseñar y para acompañar, no para tapar u ocultar ni dar una información o matiz falso de lo que sucede.

Y en este punto entra en juego algo presente en nuestras vidas: el sufrimiento, ¿Por qué y para qué? El autor hace una perfecta reflexión sobre cómo intentar encajar los acontecimientos adversos intentando buscar un motivo que en muchas ocasiones no existe. No podemos culpar a nadie ni hacerle responsable de lo que nos ocurre, pero de estas circunstancias se aprende y se gestionan cambios en nuestra vida que supondrán una mejora como persona.

Tal como vivimos, nuestras metas y objetivos están dirigidos hacia el acumulo de bienes materiales y tangibles. Ciertamente es que en la vida se necesitan esas cosas para poder tener cubiertas necesidades, pero ¡hasta ahí!! No hagamos de eso el centro de nuestra existencia olvidando el amor, el cariño y la salud. La locura en la que estamos inmersos nos hace perder de vista la importancia de la salud, bien inapreciable hasta que se pierde. La propia y de los nuestros, que nos permite vivir de forma intensa nuestra vida. Como médico me doy cuenta de la importancia de este bien, no sólo para el que no la tiene, sino para todo el entorno que rodea al ser querido.

Intentar negar la falta de amor, de la complementariedad del otro yo, de la dependencia del ser amado es algo que se utiliza como mecanismo de defensa. Levantar muros, sin embargo, sería negar la necesidad, el sentido completo de nuestra vida.

La ambigüedad en las relaciones interpersonales, la política de lo políticamente correcto, la ausencia de sinceridad y las máscaras del qué dirán hace que nuestras metas y amistades sean elegidas para nuestros intereses, sin realmente buscar el afecto profundo, la comprensión o simplemente el respeto, lo cual se

hace más patente y doloroso en las relaciones de pareja. Porque el querer tal y como uno es ya no se lleva. Quiero un estereotipo, algo que sea socialmente admitido y me dé caché y prestigio, mirando siempre por los cánones de la sociedad, esa misma sociedad que cuando la necesitas de verdad, te falla. Porque la sociedad no tiene alma, la tienen las personas, las que la integran, las que se ayudan en el sentido más humano de la palabra. Los sentimientos van acompañados de gestos y de palabras que nunca pueden sustituirlas. En la atención a los demás en las consultas médicas nos damos cuenta de que la palabra lo dice todo, de la atenta mirada, de la expresión de seguridad de ser escuchado. Y la sonrisa final, simplemente por la amabilidad recibida.

Si de algo somos conscientes todos es de la brevedad de la vida. Eres y recibes lo que das; por eso debemos tener tiempo para poder decir a nuestros seres queridos cuánto nos hacen falta y lo que los necesitamos. Es nuestro legado. Gente con nombres en calles que con el tiempo nadie conoce. No obstante, nuestros consejos, las enseñanzas y el amor transmitido perviven en los que nos rodean como el mejor mensaje con el que recrearse.

Para concluir estas líneas, sólo expresar que tenemos entre nuestras manos una obra que es una muestra de sinceridad, de recuperar nuestro interior, de expresión de calidez, de amor y de reconocimiento en los valores que perduran y subsisten en el ser humano. Por su agilidad y frescura nos permitirá regresar a él en las distintas etapas de nuestra vida.

Dra. Carmen Valdés y Llorca
Médico

Mira por tus soldados como miras por un recién nacido; así estarán dispuestos a seguirte hasta los valles más profundos; cuida de tus soldados como cuidas de tus queridos hijos, y morirán gustosamente contigo.

Sun Tzu

DECISIONES: PEDAZOS

¿Vivimos por y para los demás?

¿Acostumbramos a dejarnos para lo último?

¿Se implican ellos tanto en nosotros?

Llevo tiempo queriendo escribir sobre este tema.

Está bien preocuparse por los nuestros, responder ante la gente que queremos, que sepan que pueden contar con nosotros estando ahí cuando nos necesitan.

Son muchas las veces que podemos estar distantes por ocupaciones o falta de tiempo, y no nos damos cuenta de que, con un pequeño gesto, una breve visita, o una simple llamada, podrían ser para ellos suficiente, conformándose tan solo con nuestra presencia.

«Pero hay veces en las que esto parece no ser bastante».

Ahora explicaré el porqué:

Durante mucho tiempo he vivido «por y para».

Preocupado e involucrado de todo lo que me rodeaba, familia, amigos, conocidos... estando sumergido en las propias aguas estancadas de cada uno, intentando filtrarlas y asomándome para después salir a la superficie.

Cuando conseguía asomar la cabeza, de nuevo volvía a sumergirme hasta lo hondo, impulsándome después para recuperar solo el aliento.

A muchos de nosotros nos sucede y con seguridad os veréis reflejados.

Es un instinto difícil de evitar, ya que proviene de nuestra propia naturaleza: querríamos arreglar el mundo, pero este mundo a veces pone poco de su parte.

Te involucras en los asuntos de otros hasta el punto en el que empieza a afectarte.

«Y aquí está el problema».

Cuando no somos capaces de desconectar, cuando lo instalamos en la memoria de nuestro cerebro, como si de un archivo propio se tratase.

Y dejando menos espacio de almacenamiento para lo nuestro.

Esto termina siendo para nosotros un gran desgaste, y más, si estas personas pasan de pedir una ayuda determinada, a directamente acapararnos.

Pretendiendo que en todo momento estemos al servicio de sus necesidades: bien solucionando, aconsejando o resolviendo, haciéndonos partícipes de sus asuntos, incluso cuando estos salen mal.

Seguramente nosotros con nuestra actitud también tengamos culpa por haber dado pie y confianza al respecto.

Hay veces en las que pueden verte capaz y con fuerzas, pero hay otras en las que son totalmente conscientes de que te afecta.

Bien porque te sensibilizas demasiado o porque saben que, quizás, tu tengas tus propias preocupaciones y pueden no ser precisamente pocas.

A lo cual, aquí es cuando empiezo a darme cuenta de que el hecho de comenzar a evadirme no sería ser egoísta por mi parte, «siendo así como lo sentía», sino una actitud que debería empezar a tomar por mí mismo, ya que a ellos parece resultarles indiferente.

Esta es la conclusión a la que he llegado después de comprobar que las situaciones te pueden absorber, hasta el punto de acabar haciéndote pedazos por una sobrecarga de problemas, mientras ellos siguen enteros.

Saturándote así por un exceso de preocupaciones y quedándote sin fuerzas para afrontar las de uno mismo.

Es difícil darnos cuenta de esto y también sé que más difícil es aún el mantenerse apartado.

Pero aun siendo así, debemos intentarlo, debemos pensar un poco más en nosotros y primordialmente en «los nuestros».

Puesto que los demás no lo harán ya que lógicamente no es su deber.

Las fuerzas, energías, ideas, soluciones, debemos reservarlas.

Porque si seguimos tan implicados en el resto, no tendremos la mente lo suficientemente despejada para emplearla en nuestros propios problemas y en la familia, que no es poco «sino lo más grande e importante».

Debemos siempre tenerlo presente, porque todo en la vida tiene un límite, y este está cuando comenzamos a debilitarnos perdiendo facultades y energías en lo propio. Evitando que dependan de nosotros, pretendiendo que asumamos la total responsabilidad, o haciéndonos sentir culpables de sus problemas o resultados.

Porque, de ser así, si continuamos así, llegará un momento en el cual pasaremos «de ayudar a necesitar ser ayudados».

Y quizás aquí, no se impliquen con nosotros como esperamos.

Así que no lo olvides... «que no merece la pena hacernos pedazos, para que los demás permanezcan enteros».

OTRA NOCHE MÁS

Se escapan las palabras a mi entendimiento y las sonrisas se vuelven amargas, ya no hay sueños tras el espejo, ni aquella luz en la mirada.

Llega la noche, al fin terminó el día.

Canta un reloj insoportable, tictac, tictac...

Pierdo la mirada tras los cristales de mi ventana, donde la luna se esconde bajo un cielo gris de octubre.

Una noche más sin estrellas, otro día sin un «te quiero» cara a cara que yo sienta realmente.

Podría reír o tal vez llorar, pero se me escapan los motivos.

Y me pierdo como cada noche entre las sábanas, con un ojo medio abierto por si la ilusión quisiera regresar.

Duerme el mundo.

Llora el cielo.

Tictac, tictac...

DES-ESPERANDO

Hay gente parada en estaciones, esperando.

Gente que quiere que la saquen a bailar, mientras llueve, y que le canten canciones al oído.

Hay chicas enamoradas, que quiere morirse de risa.

Chicos esperando en portales oscuros.

Estaciones llenas de nosotros, que esperamos declaraciones de amor, ramos de flores, caballos blancos.

Bandejas con desayunos llenos del amor, gente que cierra los ojos y piden deseos; y te piden a ti.

Hay canciones hechas para que las escuches, y guitarras que suenan por ti.

Hay puertas esperando a que las cerremos, y vasos vacíos que no se llenan.

Hay chicas bonitas que se tumban a esperar al tiempo; y mientras, cantan canciones de amor.

Hay paradas de autobuses, con gente, esperando.

Hay musas esperando a su poeta.

Hay libros no escritos esperándote.

La primavera se va porque llega el verano, el verano espera a que llegue el otoño; y el invierno nieva hasta que aparece la primavera.

La luna espera a la noche para salir.

Pero, mientras;

Yo desespero...

Esperándote.

La ocasión hay que crearla, no esperar a que llegue.

Sir Francis Bacon

MALAS DECISIONES

Todas las malas decisiones tomadas en malos momentos no contarían como decisiones, si no han sido meditadas, ¿no?

Si, al contrario, solo te has dejado llevar por lo que sientes, si no hay un freno o una voz en *off* que nos grite: «te estás equivocando».

Me estoy equivocando, pero, entonces, ya es tarde, ya ha pasado.

Y las consecuencias de las malas decisiones aparecen poco a poco.

Como un abanico que se despliega con sensualidad, que parece no acabar nunca, esa imagen que se repite, un disco rayado, tu madre preguntando ¿cómo estás?, la alarma del despertador, ¿Quiere algo más?, próxima estación, es el cartero, puede abrir. ¿A dónde le llevo?

Una cascada de feos consecuencias debidas a malas decisiones.

Y si hubieses podido saber con seguridad a dónde te llevará ese maremoto de descontrol y falta de juicio, te pregunto, ¿hubiese cambiado algo?

Pero ya es tarde, siempre es tarde.

Pero las malas decisiones siempre traen consecuencias y esperan pacientes, saben que son ganadoras, vencedoras en esa guerra.

Están tranquilas porque, para entonces, ya las habrás olvidado.

HOY ES UN MAL DÍA

Hoy todo es distinto.

El aire está cargado, hace calor y es agobiante.

Todo está nublado, todo es distinto.

Los minutos se convierten en horas y así pasa el día, y se me hace eterno.

Y me pongo música, porque no quiero escuchar el silencio, porque con el silencio vienen los pensamientos y me oigo a mí mismo, y no, hoy no quiero.

Miro alrededor y solo veo ruido.

Coches, sin más, gente andando, barullo y hoy no, hoy era el típico día de: «me quedo en mi cama y que le den al mundo», pero me he levantado y me he encontrado con esto.

Qué remedio.

Siempre las mismas preguntas:

¿cuánto durará esto?

¿Por qué siempre a mí?

¿De verdad me lo merezco?

¿Y mañana más y mejor?

Bueno, en este caso, peor.

Busco el sentido, el sinsentido de esta vida, de esto...

Lo peor de todo es que cada vez me resulta más sencillo disimular, salir con la mejor sonrisa y afrontar el día a día con energía, aunque por las noches las lágrimas ya caigan por inercia.

CONFESIONES A LA LUNA

Ya ha salido esa luna que tantas veces me ha visto asomado a esta ventana vendiendo baratas mis lágrimas; esa que ha escuchado mis poemas entre suspiro y suspiro; esa que tantas veces escuchó tu nombre de mis labios, junto a unos latidos de mi corazón vacíos.

Esa que tantas veces me hizo ver tu cara redonda, esa que me ha visto soñar contigo, con esa melena oscura, con esos dos luceiros castaños que te dieron como ojos y con esa preciosa boca que me muero por besar.

Me confieso entre llantos desconsolados que te quiero, que lo he hecho siempre, que no hay día en el que no piense en ti, que la lejanía me duele, me mata, se mete en mi interior y me destroza.

Callo los gritos de mi alma, para no decirle al mundo que sin ti no se vivir, que la vida solo tiene sentido cuando tu estas en ella. Que, sin ti, solo soy leve suspiro que pasa por este calendario tachando los días que estoy lejos de ti.

CLIC

Y de repente algo ha hecho clic dentro de mí.

Y me he dado cuenta.

Me he dado cuenta de que ya no quiero seguir así.

De que ya no me sirve.

De repente algo en mi interior me ha hecho sacar esa fuerza que me faltaba para decir ADIÓS a lo que no es bueno para mí ni para mi vida.

De repente, ha sido sin darme cuenta, sin querer.

Hoy he abierto los ojos y he tenido una mala sensación, y es verdad, hay días que es mejor no levantarse de la cama.

Con mucho esfuerzo he vivido cada minuto de este día, hasta que he podido encerrarme en mi cuarto

Este silencio me abrumea.

Solo oigo el clic, clic, clic de las teclas del ordenador.

Justo lo que necesitaba, soledad.

Encontrarme conmigo mismo, para mirar a mí alrededor y estar en paz y tener la libertad que necesito.

He empezado a escribir y las palabras me salen solas.

Sin querer, hoy todo es sin querer, porque no quiero hacer nada.

No tengo ganas.

Solo pienso en el momento de irme a la cama y cerrar los ojos, para que mañana sea, DE VERDAD, un nuevo día, POR FAVOR, que lo sea de verdad.

SILENCIOS ROTOS

Intento escribirte lo que con palabras no he sido capaz de decir, lo que con miradas y hechos no he sido capaz que entendieras.

Sé que el silencio no es la mejor forma de decir las cosas, sé que romperlo tarde no juega mucho a mi favor, pero, sin embargo, puedes estar segura de que, aunque mis palabras lleguen tarde, mis sentimientos fueron los primeros.

He callado mucho tiempo, quizás por miedo, quizás por falta de fuerza o porque alguien como yo es difícil que conquiste alguien como tú, la verdad, no lo sé.

Lo único que sé, es que me sacas una sonrisa con tan solo tu presencia, da igual que mi día haya sido una auténtica basura, siempre consigues alegrar mis días.

Si me preguntas si estoy enamorado, no sé qué decirte, si estar enamorado es no dejar de pensar en ti, querer lo mejor siempre y que aparezcas en mis sueños, debo de estarlo.

No estoy aquí para decir eso, sino para decirte que eres la mujer más especial que se ha cruzado en mi camino, algunos dirán que no es para tanto, para mí lo eres todo.

Que tienes defectos, como todo el mundo, quizás yo el que más, pero si en algo me he sincerado es que, desde que te conozco, estas en mis pensamientos.

Por eso no puedo callar más, por eso no puedo mirarte una vez más a los ojos y seguir callado, porque mientras mi alma y mi corazón gritan, mi boca permanece callada.