

A close-up, low-angle portrait of a middle-aged man with grey hair and a beard, looking upwards and to the right with a slight smile. He is wearing a white button-down shirt. The background is dark and out of focus.

Feliz

contra todo
pronóstico

Olivier Bouyssi



Feliz contra todo pronóstico

Olivier Bouyssi

Con la amable colaboración de
Ángeles Donate Sastre y Gabriel García de Oro



Primera edición en esta colección: noviembre de 2012

© Olivier Bouyssi, 2012

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2012

Plataforma Editorial

c/ Muntaner 231, 4-1B – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

info@plataformaeditorial.com

www.plataformaeditorial.com

Fotografía de la cubierta:

Patrick Natali

Depósito Legal: B. 4.872-2013

ISBN Digital: 978-84-15750-86-4

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

A mi familia, tan maravillosa, siempre solidaria. A mis numerosos amigos tan atentos, fieles en todo momento. Para Val y Olivier, sin quienes esta obra jamás hubiese visto la luz...

El vínculo humano es nuestra mayor riqueza. Soy feliz de tener ahora ocasión de rendiros homenaje.

¡Os quiero!
Gracias

Contenido

Portadilla

Créditos

Dedicatoria

Introducción del doctor Jacques Bacconnier

El relato de un viaje

1. Cuando la tormenta nos sorprende

2. La tentación de la isla

3. La importancia de la tripulación

4. Los cuatro indicadores

5. Volver a puerto

6. Mi vida, mi travesía

7. Siempre en alta mar

8. Compartir la experiencia

Epílogo de Pilar Morales Ibáñez

La opinión del lector

OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN

Sin tiempo para la paciencia

La vida inmediata

Introducción

Cuando Olivier cruzó por primera vez la puerta de mi consulta, las únicas preguntas que vinieron a mi mente fueron: ¿cuándo va a morir? Y sobre todo, ¿cómo va a morir? Dieciséis años después, aquí sigue. Me «ha enterrado» profesionalmente y ha cambiado su estatus de enfermo por el de portador de esperanza para otros.

Durante este tiempo, nada le ha sido ahorrado. Los tratamientos y las complicaciones médicas le son cercanos. Sin embargo, siempre lúcido, supo aliar coraje y lógica implacable para avanzar hasta este día.

Dotado de un carisma excepcional, en cada una de sus hospitalizaciones, Olivier aportaba una dosis de consuelo a los médicos y a las enfermeras que lo atendían. Tan agradable hacía su estancia que sospecho que algunos de estos profesionales desearon su rehospitalización...

Espero que la lectura de este libro escrito con pasión aporte al lector la dosis de optimismo que Olivier viene a compartir con él y, sobre todo, espero que este sea un viaje hacia la felicidad a través de los océanos.

Olivier, gracias...

Doctor JACQUES BACCONNIER
Marsella, 23 de septiembre de 2012

El relato de un viaje

«Cuando la lucha de un hombre comienza dentro de sí, ese hombre vale algo.»

Robert Browning

Esta es mi vida. Mi lucha. Mi tormenta. Llevo más de veinticinco años enfermo. He vivido mi Vietnam particular. He peleado, me he rendido, me he levantado. Durante estos años, muchos me han dado fuerzas, energía, parte de su magia para que pudiera fabricar la mía. Gracias a todos ellos, y contra los devastadores pronósticos que me aseguraban que ya debería estar muerto, estoy aquí, entre estas líneas.

Pero este no es el libro de un enfermo, de alguien que perdió la salud. Para nada. Me siento sano, fuerte y lleno de vida. Sí, feliz. Rodeado de amor, y lo que es más importante, con las herramientas necesarias para saber recoger ese amor y alimentarme de él. Repito, no es un libro de testimonio. Es el relato de un viaje que me llevó a recorrer las principales capitales de la enfermedad. Paisajes desolados, llenos de dolor y desesperanza. ¿Acaso hay palabras más devastadoras que «sida» y «cáncer»?

Sin embargo, para palabras y veneno existen antídotos. Yo los he tenido. A veces gracias a la familia, o a esa clase de amigos que uno solo puede conocer en los viajes. A veces me los he encontrado en mitad del camino. Y en ocasiones han sido remedios caseros que me he fabricado por la necesidad de paliar el sufrimiento. Muchos de estos antídotos han funcionado. Y a veces, incluso, han conseguido ayudar a los demás más que a mí mismo. Un descubrimiento: la verdadera tristeza nace de ver sufrir a un ser querido.

Si de algo me he dado cuenta en todos estos años es que compartir algo es tenerlo para siempre. Por eso quiero compartir, como haría cualquier otro viajero, todo lo aprendido. Mi ruta, mis notas, mis atajos. No se trata de sesudos análisis o profundos ensayos. Se trata de frases, ejercicios, gestos pequeños que a mí, durante alguna parte del largo camino, me han inspirado, motivado; servido, aunque sólo haya sido arrancándome una sonrisa pequeña. Y eso es mucho.

Puede que tú, ahora, estés inmerso en un viaje similar o cerca de alguien que esté pasando por un momento parecido. Si es así, entonces soy yo el que quiere acompañarte en una parte del recorrido. Mi mano está aquí, en forma de experiencia y palabra, para ayudarte a dar un paso más, para alentarte en un esfuerzo más. Los aventureros saben que los verdaderos viajes, aquellos que te transforman y te cambian para siempre, no se

hacen con los pies, sino con las manos que te van tendiendo por el camino. Ese es el combustible. Esa la energía.

De corazón te digo que sólo con pensar que en algún momento pueda aliviarte, o pueda ayudarte a aliviar a un ser querido, me daré por satisfecho y sentiré, aunque nos separen miles de kilómetros, que el viaje ha valido la pena, y la alegría.

1. Cuando la tormenta nos sorprende

8/9/1988

«No hay accidente, por desgraciado que sea, del que los hombres hábiles no obtengan provecho.»

François de la Rochefoucauld

Ese día no iba a tener nada de especial.

Ocho de septiembre, nueve de octubre, veinte de enero. ¿A quién le importaba? Sin embargo, estaba a punto de descubrir que el simple transcurrir de los días es por sí mismo un milagro cotidiano. Los relojes pasan el tiempo en segundos, minutos y horas. Las personas lo pasan entre emociones y sentimientos. Esa es la mecánica interna del tiempo. La única manera de aprovecharlo, incluso de detenerlo. Cualquier otra manera es insistir en ese error al que nos arrastra una sociedad apresurada. Pero aquel 8/9/1988 aún no lo sabía, al menos no de este modo.

¿Qué ocurrió? ¿Cómo empezó mi viaje?

Intentaré explicar los hechos tal como sucedieron.

Yo gestionaba un pequeño negocio que, básicamente, consistía en tres puestos de venta de frutas en el golf de Saint-Tropez.

Hacía buen tiempo. No tenía que cargar mercancía, se trataba, simplemente, de vender un poco de stock, así que no era necesario coger la furgoneta. ¡Perfecto! Por fin, por primera vez en la temporada, podía ir en moto.

¿Qué podía salir mal?

Terminé con la rueda de un Opel Corsa aplastándome la espalda.

En el suelo, consciente y sin poder respirar, no tuve tiempo de tener miedo. Tampoco de sentir dolor. Me ahogaba. Eso era Todo. Con mayúscula, porque en ese momento el universo se había reducido a poder respirar. Y no podía. Sin saber cómo, sin pensarlo, recordé todos los ejercicios que había hecho como submarinista. Centré toda mi atención en conceptos que conocía bien, como reserva de aire o gestión del consumo de oxígeno en situaciones de riesgo. Bien. Ya tenía una pista: mantener la calma. Era fundamental. Igual que la confianza, que pude verla en los pies de la gente. Y es que desde el suelo podía ver los zapatos de todas aquellas personas que se arremolinaban a mi alrededor. Y confié. Pude percibir su preocupación, sus ganas de ayudar, su empatía; y confié. Y me tranquilicé. Y finalmente un soplo de aire entró en mi cuerpo. Me hinchó. Me sació. Me

devolvió a mí. Primera prueba superada, ahora tenía que seguir llevando el mayor aire posible a mis pulmones, gastando el menor oxígeno posible de mi cuerpo.

Llegaron los bomberos, me liberaron de la rueda. Ambulancia. Hospital de Saint-Tropez.

Pulmones encharcados de sangre, siete costillas rotas, doble fractura de fémur, traumatismo craneal. Apareció el dolor, agazapado todo aquel tiempo. Mi estado era crítico, tanto que decidieron evacuarme a Marsella. Nunca pensé que al cielo se subía en helicóptero.

A pesar de los medicamentos no perdí la conciencia. No quería. Me negué a desmayarme. Luché. Me concentré de nuevo. Quería mantenerme despierto y resistir. Pude hacerlo. Y me alegro. Porque en la pista de aterrizaje esperaba mi padre, director administrativo del hospital de Marsella. Nervioso, impaciente, agitado. Me tomó la mano. Me sentí en casa. Ya podía descansar. Ahora sí, me desmayé.

Tendemos a obviar las cosas obvias. A no saber mirar aquello que tenemos justo delante de los ojos. Esas moscas en la punta de la nariz son las que llevo aprendiendo desde aquel ocho de septiembre. La primera que me gustaría compartir contigo, en el fondo, la conocemos todos. Tal vez por eso, porque está en el fondo, debemos sacarla a la superficie. Y vivirla. Experimentarla. Agradecerla. ¿Cuál es? Mira si es obvia:

PRESENTE TAMBIÉN SIGNIFICA REGALO

Hacer un presente a alguien es hacer un regalo. No es casualidad. Vivir el presente con intensidad, con la total fuerza del milagro que significa, nos hace más conscientes. Agradecer el regalo nos hace humildes y nos conecta con Dios, el espíritu o el universo, cada cual tiene un nombre distinto para las mismas verdades. Cada día es un regalo. Y cada día deberíamos vivirlo con la misma alegría con la que, de pequeños, recibíamos los regalos.

UN DÍA NO ES UN DÍA CUALQUIERA

Es ese día. Y no se repite. Y no se vuelve a vivir.

Hace tiempo que intento, antes de ir a dormir, pensar en las cosas buenas que ha tenido ese día en concreto. Anotarlas en mi cabeza. Pensarlas, disfrutarlas una vez más y agradecerlas de corazón. Es un ejercicio muy sencillo, pero que me hace sentir muy bien y ser consciente de la inmensa cantidad de cosas buenas que a uno le suceden cada día. Desde que el dependiente de la panadería te dedique una sonrisa, hasta cualquier cosa que te arranque una sonrisa a ti. Sí, presente es sinónimo de regalo, no hay duda.

Además, luego descubrí que está científicamente comprobado que revivir momentos felices, agradecerlos, incluso anticiparlos, fortalece el sistema inmunológico.

OTRA VEZ: ¡NO HAY NADA POR CASUALIDAD!

La vida por delante

«A veces podemos pasarnos años sin vivir en absoluto, y de pronto toda nuestra vida se concentra en un solo instante.»

Oscar Wilde

Me lo habían contado, me habían enseñado la famosa fórmula, me habían dicho que esa era una verdad demostrada matemáticamente. Pero sólo cuando lo viví supe que sí, que el tiempo es relativo. Y que en un instante cabe toda una vida. A mí, la vida me pasó por delante.

No es exactamente como en Hollywood, con su música y sus planos a cámara lenta. No es exactamente un montaje audiovisual, es más bien un huracán de sentimientos, de emociones. Y no pasa por delante de tus ojos, pasa por en medio de tu corazón. Y a mí me pasaron muchas cosas, pero una quedó adherida a mi persona. La culpa.

Durante un momento del accidente, eterno, me sentí enfadado conmigo mismo, responsable de haberme metido en aquella situación. No había estado a la altura, no había dado la talla. ¡Por favor, había sido incapaz de esquivar el coche! No había logrado mantenerme encima de la moto. Como un maldito novato.

¡Mierda!

Estaba muy cabreado, jodido y triste por mi familia. Me sentía responsable por el susto que iban a vivir. Por las lágrimas que iba a provocarles. Luego, en otro relámpago, decidí dejar de ser el espectador de mi vida y volver a convertirme en el actor principal. Recuperar la conciencia y darme cuenta de la situación. Estaba debajo de la rueda de un coche sin poder respirar. Y eso era un problema.

Aparté cualquier sombra que impidiera concentrarme en respirar. Aparqué la culpa. Todo esto, como ya debes de imaginar, lo explico como si una cosa sucediera detrás de otra. No es así. Todo sucede a la vez. En un oleaje de pensamientos, contradicciones, emociones, enfados, preocupaciones. Puede ser que, en ocasiones y sin saber la razón, te pasen absurdidades por la cabeza. Todo forma parte del momento. No hay que sentirse culpable por ello. Porque la culpa es una enemiga poderosa. A mí, la mía, esa que quería

hacerme sentir responsable del accidente, permaneció más allá del instante, royendo los días. ¡Los malditos «y si...»!

¿Y si... no hubiera cogido la moto?

¿Y si... no hubiera ido a trabajar?

¿Y si... hubiera ido por otro camino?

¿Y si... hubiera tardado cinco minutos más en salir de casa?

¿Y si...? ¿Y si...? ¿Y si...?

LA CULPA ES EL ARMA DEL EGO

Nuestro ego quiere dominarlo todo, que todo gire al compás de sus exigencias. No puede ser. El universo tiene su propio ritmo. En eso coinciden todos los científicos, profetas y gurús. Una vez más, diferentes nombres para referirnos a gente sabia.

Tenemos la falsa tentación de querer controlarlo todo. Nos han convencido de la mentira de que realmente podemos controlarlo todo. Ese es el abono para la culpa. En el fondo, la culpa tiene que ver con la gratitud de la que te hablaba en el cuadro anterior. Ser agradecido es aceptar las cosas, las situaciones, las personas como son. Dar las gracias es una actitud en la que uno acepta que las circunstancias no dependen de uno. Y, claro, si fluimos, si aceptamos y además damos las gracias por todo lo que tenemos, por escaso que nos parezca, seremos felices.

¿EL ACCIDENTE FUE MALA SUERTE

O TUVE SUERTE DE SALIR CON VIDA?

Ahora entiendo que la respuesta correcta es la segunda opción. Entiendo también que, dependiendo del camino elegido, te sentirás afortunado o desgraciado. Podría pensar: «Maldita sea, el universo se ha confabulado en mi contra». O puedo elegir pensar: «¡Tengo que dar gracias por la inmensa suerte de haber salido con vida de esta!».

¿El final de la tormenta?

«Detrás de cada noche, viene una aurora sonriente.»

Jalil Gibran

Después del accidente estuve aislado del mundo, viéndolo tras un cristal. Recuerdo perfectamente la cara de mi madre y mis inútiles esfuerzos para tranquilizarla con una sonrisa. ¡Ella no quería que la tranquilizara nadie, quería abrazarme y tranquilizarme a

mí! Y lo hizo.

Yo noté toda esa fuerza, esa energía, y me sirvió para entender que lo peor había pasado y que ahora me tocaba trabajar duro para recuperar la movilidad.

Estuve diez días en la UVI y luego me subieron a planta. Fue genial. Volvía a estar con mis padres, hermanos, familiares y ¡mis amigos! Abrazos, risas, alegría. Fue maravilloso.

Pero hubo una invitada inesperada. Una mosca. Sí, una mosca. Aún hoy recuerdo la imagen. Revoloteó por la habitación, tan insignificante que casi podría pensarse inexistente, y se posó sobre mi pierna. Maravilloso. Un momento que no olvidaré jamás. Y es que después de vivir tras el cristal, aislado y antiséptico, aquella mosca significó que volvía a estar entre los vivos. Que el mundo seguía tal como lo había dejado. Que todo estaba esperándome, que nada había cambiado y que pronto recuperaría no sólo la movilidad, sino la vida entera.

NOSOTROS DAMOS LA DIMENSIÓN A LAS COSAS

Algo es pequeño sólo si queremos que sea pequeño. Cualquier cosa puede ser importante en nuestra vida, basta con darle un significado. Así que, si queremos llenar nuestras vidas de cosas importantes, depende de nosotros.

A mí me pasó con esa mosca que ha seguido revoloteando en mi memoria, como aquel día en el hospital.

Aquellos diez días en planta fueron buenos.

Todo lo que era importante para mí estaba en aquella habitación. Sin embargo, lo que me costó más tiempo, a pesar del optimismo con el que afrontaba el final del temporal, fue simplemente aceptar la situación. Seguía enfadándome. La culpa y la frustración seguían apareciendo, malbaratando cualquier clase de lectura positiva que pudiera extraer de todo aquello. Pero al final me di cuenta de que era mi turno. Me tocaba a mí recuperarme. ¡No era el único que había pasado por eso! Muchas otras personas habían tenido un accidente y habían conseguido salir del túnel. Paciencia. Esfuerzo. Dedicación. Recuperación. Bien, de acuerdo, estaba decidido a hacer lo que hiciera falta para salir adelante. La vida, poco a poco, volvería a tomar la forma y el color que tenía antes del accidente.

Dos semanas ingresado y, al fin, ya estuve en un centro de rehabilitación funcional. Al principio pensé que la cosa iría mucho más deprisa, pero todo se complicó. Estuve allí dos meses y luego seguí la rehabilitación en otro centro. La solidificación de las fracturas se hizo eterna. Al final, tuvieron que volver a operarme. Trasplante óseo. No pasa nada. No perdí la calma. Ni el empuje. Estaba dispuesto a hacer todo lo que estuviera en mi mano. Me notaba con confianza. Tal vez a mis huesos aún les faltaba un poco de tiempo, pero no a mi carácter. Había vuelto a recuperar mi optimismo natural y eso lo

compensaba todo. ¿El final de la tormenta? El mal tiempo, el temporal de verdad, aún no había ni empezado.

Ocho meses después del accidente, después de aquel 8/9/1988, cuando aún no había terminado la rehabilitación, cuando aún tenía que andar ayudado por unas muletas, me diagnosticaron sida.

El devastador poder de una palabra

«Hay palabras que suben como el humo, y otras que caen como la lluvia.»

Marie d'Agoult

Brujos, magos, hechiceros, psicólogos, sacerdotes de cualquier religión. Todos usan palabras. Los conjuros se fabrican con palabras, las maldiciones que leíamos en los cuentos de hadas cuando éramos pequeños, también. No existe poder igual en el mundo; ni en este ni en el de los cuentos de hadas.

Sin tocarte, sin tan siquiera rozarte la piel, una sola palabra puede hacerte reír, llorar. Puede ponerte de pie o de rodillas. Puede liberarte o esclavizarte. ¡Qué poder! Y todo poder puede dar la vida o quitarla. Servir para la felicidad o la desgracia. Podemos ser conscientes de él o dejarnos llevar inconscientemente por él.

Yo he sufrido el devastador poder de una sola palabra: «sida».

No puedo explicar, no soy capaz, lo que sentí cuando oí al médico decir esta frase: «Tengo que informarle de que está infectado del VIH». El mundo empezó a resquebrajarse, a colapsarse, a derrumbarse en tantos pedazos que me resultaba imposible pensar que, algún día, podría llegar a recomponerlo.

Pongámonos en situación.

Finales de los años ochenta. Desinformación, paranoia, rechazo. El sida era considerado, por la ignorancia social, la enfermedad de los homosexuales y de los drogadictos. A «la gente normal» no le pasaban esas cosas, y a quien sí, de algún modo, era responsable y «se lo había buscado». No hace tantos años de eso.

A lo mejor ahora te sorprende que la sociedad fuera tan cruel, estúpida y despiadada. Pero era así, y quien más quien menos era así también. Ciertamente, aún queda mucho camino por recorrer, pero afortunadamente, y gracias al inestimable trabajo de miles de héroes anónimos, el sida se percibe como una enfermedad, simplemente como una enfermedad. También, gracias al esfuerzo y dedicación de los médicos e investigadores, se ha conseguido que sida no sea un sinónimo de muerte. Pero, en la época en la que me comunicaron que estaba infectado de VIH, era una condena a muerte sin posibilidad de

amnistía. Las imágenes y testimonios que llegaban a través de los medios de comunicación eran atroces. Los esfuerzos de la ciencia eran inútiles. Tratamientos terribles, ineficaces, inhumanos. Devastaban el cuerpo y aniquilaban el espíritu.

Recuerdo perfectamente que aquella noche, aquella misma, había quedado para cenar con mis padres. Qué tortura, qué lucha interna. Decidí ir. Pero no pude decirles nada. No quise decirles nada. No me salían las palabras. Encerré la enfermedad en mi silencio.

En relación con el mágico poder de las palabras, un amigo mío me contó una anécdota de Gregorio Marañón, famoso médico español y doctor honoris causa por la Sorbona de París.

Un día, un periodista le preguntó al doctor Marañón cuál era el mayor avance que se había conseguido en medicina, cuál el mejor invento, el mejor hallazgo. El doctor miró a su entrevistador y le contestó:

–Sin duda, cualquiera sabe utilizar este invento, aunque muchos no se atreven. Usted mismo está usándolo ahora.

Al ver la cara extrañada del periodista, Gregorio Marañón añadió:

–La silla. Ella ha cambiado el mundo de la medicina. Nos permite a los médicos sentarnos con el paciente y preguntarle cómo se encuentra. Interesarnos por su vida, por sus sentimientos, por sus miedos. No hay un invento igual.

Después de llevar más de veinte años peleando contra la enfermedad, sólo puedo decir que el doctor Marañón tenía toda la razón del mundo. Hablar, sentirse escuchado, poder desahogarse, que alguien se siente a charlar... Sentir que te entienden y que eres entendido, ese medicamento es barato, ¡baratísimo!, y sin embargo no hace falta tener la carrera de medicina para recetarlos. A mí, las conversaciones me han ayudado tanto como la tecnología más avanzada o los tratamientos más innovadores.

Ahora, reflexionando acerca de aquella cena en la que me tragué las palabras, en la que no usé la silla como un medicamento, pienso que me equivoqué. Pero no pude. Miraba a mi familia a los ojos y no me atreví a empezar a hablar. Todo se quedó en mí. El nudo, el ahogo, el temblor. Aquellos días los recuerdo sin palabras, engullido por un silencio que no era capaz de deshacer.

Paralizado. Aislado. Incomprendido. Las palabras me habían abandonado y no me sentía capaz de usarlas.

Si insisto en que me equivoqué es para compartir mi error y, de esta manera, poder gritar a quien lo necesite que no hay mejor remedio para romper el silencio que empezar a hablar. Tal vez al principio necesites hacerlo con otras personas que no sean tus familiares más cercanos. Amigos. Conocidos. Da igual. Habla. Comunícate. Expulsa el

silencio empezando a hablar. Verás cómo, poco a poco, la conversación va dando claridad al silencio.

Mi Vietnam particular

«Las armas convencionales no sirven aquí, en la guerra de Vietnam. De hecho, nada aquí es convencional.»

Graham Greene

Guardé el secreto durante algunas semanas, que se me hicieron años. El silencio me mordía y, peor aún, fue mi inútil manera de hacer «el avestruz». Creo que ante ciertas circunstancias todos tratamos de recuperar la inocencia de cuando éramos niños. Esa que nos hace creer que, si nos tapamos los ojos con las manos, somos invisibles. Esa que lleva al avestruz a no mirar el peligro, como si al no hacerle caso no pudiera hacerle daño. Algo similar me ocurría a mí. Pensaba que si no hablaba, si los demás no se enteraban, si no decía nada, todo iba a desaparecer. El peligro iba a esfumarse.

Estaba equivocado.

Con el paso de los días sólo conseguí que el miedo a afrontar la situación creciera, que el silencio fuera haciéndose más y más espeso. Al final, saqué las manos de mi cara, la cabeza de la tierra, y decidí compartir el secreto con mis dos amigos de infancia: Marcel y Djack. Al principio tenía miedo de cómo iba a impactarles la noticia. Es absurdo, lo sé, pero el miedo juega con eso.

Antes del accidente habíamos programado un viaje por África. Tenía que ser nuestra gran aventura. Lógicamente, durante los meses de convalecencia, todo quedó aplazado, aunque ninguno dudaba de que íbamos a recuperar el que tenía que ser nuestro gran destino africano. Yo empezaba a ser plenamente consciente de que el destino me había llamado para otro tipo de viaje.

Ellos se comportaron como amigos, como mis grandes amigos. ¿De verdad pretendía que no se hundieran, que no les cayeran las lágrimas y la pena les anudara la garganta? ¿Qué clase de amigos hubieran sido entonces? Pero gracias a ellos, gracias a aquella situación, a aquel dolor compartido, descubrí algo que me ha servido mucho a lo largo de todos estos años: las emociones son reflejos.

Me explico.

En un momento de la conversación, cuando tanto Marcel como Djack iban asimilando la palabra «sida», me planté delante de ellos y les dije:

—¡Eh, chicos! Estoy viviendo mi Vietnam particular.

Dije esta frase porque quería tranquilizarlos, porque quería que no sintieran angustia por mí, que no me vieran hundido. Una broma. Simplemente. Pero entonces esbozaron una sonrisa, el ambiente se llenó de una extraña confianza. Casi por arte de magia, la de las palabras y la comunicación, el sida pasó de ser una condena a muerte a una batalla contra un enemigo silencioso y escondido. Una condena a muerte es algo estático, poco puedes hacer. En una batalla, puedes hacer algo, aunque sea correr. Y esa metáfora, esa broma que no serviría ni para material de un humorista de cuarta fila, a mí me ha servido hasta hoy. «¡Eh, chicos! Estoy viviendo mi Vietnam particular» se ha convertido en casi un lema de todos estos años.

Lámparas y espejos

«Hay dos maneras de difundir la luz... ser la lámpara que la emite o el espejo que la refleja.»

Lin Yutang

Esa experiencia con Marcel y Djack, esa simple frase tuvo la fuerza de cambiar la reacción de mis amigos y de hacerme comprender la importancia de la comunicación.

Obvio, ¿verdad?

Tal vez no tanto, porque a veces olvidamos que si nosotros transmitimos una noticia con desesperación, quien recibe la noticia sentirá desesperación. Si la transmitimos con calma y confianza, conseguiremos que la otra persona sienta calma y confianza. La verdad es que en mi vida he tenido que transmitir demasiadas malas noticias. Poco a poco, y desde aquel primer «Vietnam particular», he entendido que si mi cara irradia una sonrisa sincera aparece un rayo de luz también en la cara de los demás. Un rayo que a su vez alimenta mi sonrisa, generando un círculo de energía positiva.

Lo terrorífico no es perder la salud, sino la esperanza. La enfermedad se hace invencible si se la rodea por un ambiente de compasión y tristeza. En cambio, si conseguimos crear un espacio donde creer que sí, que podemos, las fuerzas regresan alimentando la confianza en la victoria.

Pasé casi un mes en silencio, encerrado, pero también es cierto que durante ese tiempo pude prepararme para hablar con franqueza pero sin desesperación. Sin dramas. Todo es para bien. Y puede que necesitara ese tiempo para asimilar, digerir y ser capaz, luego, de comunicar lo que me pasaba, lo que sentía, todo lo que estaba viviendo.

Así, si llevas tiempo callado, con la mala noticia guardada, tampoco te culpes. Habla cuando llegue el momento, y que no sea el miedo quien te dirija, sino las ganas de

comunicarte de la mejor manera posible con tus seres queridos. También, si estás en el otro lado del mensaje, si eres quien recibe una mala noticia, ten en cuenta que lo que reflejes es de vital importancia. Que también depende de ti ser el creador de ese espacio donde creer. Que tú puedes ser, para tu ser querido, la mejor medicina, aquella que es imposible encontrar en las farmacias, la que crea esperanza, la que nos hace creer que es posible y nos da la fuerza para seguir luchando.

Yo aún tardé bastante en contárselo a mis padres. Aún no estaba preparado. Aún era incapaz. Pero, créeme, aquel día, compartiendo mi mochila con Marcel y Djack, sentí que no estaba solo, que mis amigos me querían y que yo quería tenerlos a mi lado.

No es lo que decimos, es cómo lo decimos, y desde dónde lo decimos.

Si queremos transmitir confianza es importante que todo nuestro ser transmita confianza. Esto significa que nuestro lenguaje verbal (las palabras), nuestro paralenguaje (el tono de voz) y nuestro lenguaje no verbal (la expresión corporal) deben estar alineados, deben transmitir lo mismo.

También el silencio es una herramienta poderosa cuando se usa para hablar y no para esconderse. Hay un momento en que la boca debe dar paso a los ojos y mirar al otro con el corazón.

La espera

«Todo hombre no vive más que por lo que espera.»

Giovanni Papini

Había compartido un poco del peso de mi mochila con mis amigos. Había relajado, aunque fuera por un momento, las espaldas y descansado el espíritu. No siempre se tiene la certeza de que no estamos solos en el universo. En mi juventud, invadían las noticias y la imaginación los contactos con seres extraterrestres. Hoy, las redes sociales son la gran revolución social. Para mí, dos formas distintas de lo mismo: sed de los demás. No hace falta buscar vida inteligente en otras galaxias, basta con encontrar vida emocional en este planeta. Yo la he encontrado. Existe. Y mucho más cerca de lo que creemos. Me he pasado los últimos veinte años comunicándome con seres humanos, con personas que están dispuestas, por muy poco, a abrir sus corazones y a regalarte su amistad, con todo lo que esto significa. Es un milagro, y está al alcance de todos. No se necesita nada más que saber que tú estás en los otros, y los otros están en ti. No somos distintos, y nos hacen reír o llorar las mismas cosas.

Sin embargo, muchos tramos del camino había que hacerlos solo, y cruzar las noches en silencio. Es lo que me pasó después de establecer contacto con mis amigos.

Vino la espera.

Viví en el espejo. No en el de los demás, no en aquel que te hace ver en el otro, sino en el del lavabo. Me analizaba la cara, me palpaba el cuello, me observaba la piel esperando el veredicto. ¿Cuándo iba a manifestarse la enfermedad? ¿Cuándo pasaría de ser portador del virus a ser enfermo terminal? ¿Cuándo se activaría la muerte?

Empecé un nuevo tratamiento.

Me enteré por la televisión de que en Niza había un servicio avanzado, experimental. Cualquier arma era bienvenida. El tratamiento que estaba siguiendo no estaba dando resultados. Al parecer, mi cuerpo se resistía, o era la enfermedad. A veces es difícil saberlo. Pero aquella noticia, aquel clip informativo que supongo que muchos espectadores dejaron pasar por sus ojos sin más, a mí me abrió el corazón. Decidí ir. Esperanzado.

Los viajes de Saint-Tropez a Niza se me hacían eternos, insoportables. Mi vida se había convertido en esperar. Una vez leí, o alguien me dijo, que el infierno es un lugar donde se espera eternamente. En esa época sentí que era verdad. Además, como en toda batalla, hay daños colaterales, efectos secundarios. Los que me provocaba mi Vietnam eran atroces, y desencadenaron una depresión. Normal. Sólo un psicópata puede ser feliz en la guerra. Yo me había visto metido en una y no era feliz. Sí recuerdo que traté de llenar los días con momentos felices, con pequeños gestos a los que agarrarme. Si estaba condenado tenía que aprovechar cada instante de sol, de luz, de calor. Es posible que suene contradictorio, pero los pensamientos, las emociones y las reacciones de una persona lo son. No hay una línea tras otra, como aquí. Están todas mezcladas, a la vez, con la misma intensidad en el mismo momento.

Ahora se escucha mucho acerca de la física cuántica. De que hay acontecimientos que no suceden de una sola manera, sino que todas las posibilidades están al mismo tiempo. No soy un experto en estos temas y puede que mi *extrarresumen* haga enloquecer a algún que otro científico, pero creo que entiendo lo que quieren decirme. No lo he experimentado, lo he vivido. Y en esa contradicción, tan ilógica, viví durante casi dos años.

De cero

«A quienes me preguntan la razón de mis viajes les contesto que sé bien de qué huyo pero ignoro lo que busco.»

Quise proteger a mi familia alzando un muro de silencio, no contando la verdad. El problema de los muros es que uno no sabe a quién aíslan, si a quien los alza o a quien encierran. Tenía la vana esperanza de protegerlos de las malas noticias, de mi enfermedad, de la pena y el ruido de la tristeza.

Un día decidí irme. Huir. Empezar de cero. No soportaba el tratamiento, no soportaba los viajes a Niza, no soportaba no poder desanudar el secreto de mi garganta y hablar con mis padres.

Necesitaba... ¿qué necesitaba?

Supongo que empezar de cero. Sentir que aún servía para algo, cambiar la identidad que me había impuesto la enfermedad. Prefería ser un extranjero que un enfermo, que es en lo que la sociedad me había convertido y lo que yo me empezaba a creer. Además, me había pasado toda la vida en un ambiente fácil, acomodado. Siempre había estado rodeado de mis familiares y amigos. No me quejo, al contrario, doy gracias por ello. Pero en esos momentos necesitaba contestar a una pregunta con muchas otras preguntas en su interior: ¿Quién era? ¿Un enfermo de sida? ¿Un hombre desgraciado? ¿Un hijo que no se atrevía a hablar con sus padres? ¿Un luchador? ¿Un buen amigo? ¿Un cobarde? ¿Un héroe?

Sentí que había llegado el momento, y poco me importó cortar el tratamiento. Médicamente hablando fue una locura, un error. Pero cada vez creo menos en los errores. No hay casualidad y todo forma parte de algo. Yo no pensé en nada más que en cambiar de hábitos, de lugar, de espacio. Enfrentarme a la vida y aprovecharla. Sacarle lo máximo, disfrutar lo que me permitieran los días que me quedaban.

Me fui al Caribe, a las Antillas.

Necesitaba el sol, el mar, el ambiente del trópico. Arena blanca, peces de colores y música que sale del alma. Necesitaba sentirme vivo, en un cambio de rumbo radical. Quería estar conectado con la naturaleza, lejos de estas metrópolis estresadas y con prisa. Si me quedaba poco tiempo, prefería tomarme mi tiempo. Allí podría empezar de cero mi relación con los demás y establecer nuevos vínculos. Nuevas energías. Lo hice. Fue un periodo espectacular e inconsciente. Fue una pausa en el viaje que formó parte del viaje.

Además, allí me enamoré.

2. La tentación de la isla

El Paraíso se esconde en las Antillas

«Un viaje de mil millas comienza con el primer paso.»

Lao-Tsé

El simple hecho de tomar la decisión de irme a las Antillas sin billete de vuelta supuso un revulsivo para mí. De alguna manera, volvía a estar en marcha. El efecto positivo de esta aventura tocó mi espíritu antes de haber recorrido un solo kilómetro, y una parte de mí ya vivía en las islas antes de dejar Francia.

Tal es el poder del Caribe... ¡y de los sueños hechos realidad!

Después de tantos meses con la sensación de que mi vida iba a la deriva, a merced del accidente y de las decisiones de los médicos, hacerme con el timón me regaló días llenos de ilusión y alegría. Sin haberlo buscado. Desde entonces, esto me ha sucedido muchas veces. Hacer planes, tomar decisiones, moverme... me ha traído beneficios que no esperaba.

Siempre me había sentido muy cerca de esa tierra, de su paisaje y de sus gentes, y todo gracias a la música. Su exotismo ejercía sobre mí un fuerte magnetismo y, por qué negarlo, su manera relajada de vivir me atraía. Sentía que teníamos mucho más en común que lo que nos separaba. Eran intuiciones pero... ¡intuiciones que se confirmaron nada más bajar del avión!

Tras ocho horas de cómodo y refrigerado vuelo, el calor y la humedad sofocante de mi nuevo hogar me recibieron con los brazos abiertos. ¡Menudo impacto! Pero pronto la exuberante vegetación y la explosión de colores y sonidos envolvieron mis sentidos. Sentí una descarga de vida. ¡Lo había logrado! Estaba en una tierra lejana, me sentía más cerca de mí mismo. Menos extraño.

Todo era nuevo, todo estaba por estrenar, por descubrir. Cada secreto de la isla se convirtió en un objetivo excitante. Por fin tenía un horizonte más allá de las paredes blancas de los hospitales que me habían rodeado los dos últimos años.

La naturaleza del ser humano es increíble. En pocas horas, el sabor de las medicinas y el dolor que había maltratado mi cuerpo durante días se borraban de mi memoria. Y el hueco que dejaban lo ocupaban ya nuevas sensaciones mucho más brillantes. En esos momentos, cuando todo empieza, cuando uno se siente tocado por la magia, nada ni

nadie puede romper el hechizo. Ni siquiera los despistados trabajadores de una compañía aérea que habían dejado mi maleta olvidada a miles de kilómetros. ¿Una señal?

Así empecé mi nueva vida: con las manos en los bolsillos y los ojos bien abiertos. Tan sólo me acompañaban mi ilusión y una fuerte sensación de libertad.

La mejor manera de iniciar un viaje es abandonar todo lo que nos ata, lo que nos pesa, lo que nos recuerda constantemente quiénes somos y de dónde venimos. Si queremos vivir experiencias diferentes, abrirnos a nuevos paisajes y a nuevas gentes, debemos abandonar en tierra nuestros prejuicios y conocimientos previos. Viajar ligeros de equipaje, como dijo un conocido poeta español. Con lo imprescindible. ¿Y qué es lo imprescindible? Desde luego, no lo son nuestras guías y mapas o el cepillo de dientes. Lo son nuestros sentidos, nuestro corazón, nuestra mente. En definitiva, nosotros mismos.

Un sabio consejo te vendrá de quien menos te lo esperas. En mi caso, una compañía aérea me regaló la oportunidad de empezar mi nueva vida sin maletas, ofreciéndome, aunque fuera sin querer, una lección que he procurado no olvidar.

Me sentía de vacaciones. ¡Estaba de vacaciones! De vacaciones de batas blancas y centros de reeducación, de tormentos psicológicos e ilusiones rotas. ¡Me sentía viviendo un tiempo de excedencia de mi propia vida! Algo que desean todos los que atraviesan épocas duras como la que yo vivía. Aunque estuviera engañándome.

A mi alrededor, un ambiente comunicativo, sin normas estrictas, divertido. Las personas con las que me cruzaba parecían tomárselo todo con alegría, despreocupación y cierta tendencia al relativismo existencial. Era fascinante. Y yo sonreía por contagio, dejándome llevar por el ritmo de esa música que suena en todas partes, en todas las cosas, y te hace mover la boca en una sonrisa suave; tropical. Así, me sorprendí a mí mismo: era capaz de pasar horas sin pensar en el peso que cargaba sobre mis hombros desde que me habían detectado el virus.

Los regalos de bienvenida no habían acabado.

Tenía que llegar hasta la casa del hermano de un amigo, en el corazón de Fort-de-France, para pasar ese primer día. Su hospitalidad me permitió vivir con tranquilidad mi llegada.

Así que decidí montar en un taxi colectivo. ¡Una experiencia sencilla pero increíble! Todo el mundo se conocía, se hablaba de forma espontánea y se reía sin motivo. En ese pequeño trayecto, acogido por mis nuevos y desconocidos vecinos, sentí que no tendría problemas para integrarme. Para sentirme en casa... a pesar de estar tan lejos de la que había sido la mía hasta entonces.

Nada malo podía pasarme en un lugar así. Estaba convencido de que me aguardaban mil cosas increíbles, empezando por las calles típicas de mi nueva ciudad, la caída del sol y... ¡mi primer jugo tropical de aguacate, leche de soja y vainilla! Y, tras el jugo, un *ti punch* (ron). Los sabores danzaban en mi garganta.

Llegué al estudio de mi amigo. Y allí pasé la noche y con la noche llegaron los fantasmas. Me explico. El estudio era pequeño, caluroso y sin ventana al exterior. Calor. Sofoco. Y fantasmas. Las caras de mi familia, a los que creía haber puesto a salvo con mi viaje, venían una y otra vez a mi pensamiento: algún día tendría que explicarles que tenía sida. Iba a golpearlos con tanta fuerza, a provocarles tanto dolor... ¡era incapaz de cargar con esa responsabilidad! Y sin embargo, no iba a tener más remedio. Con mi viaje había atrasado ese momento, pero no lo había borrado.

Esa primera noche, dando vueltas en la cama de aquel pequeño estudio, fui consciente de eso. Por más océanos que pusiera entre ellos y yo, seguíamos siendo padres e hijo, hermanos. En lo bueno y en lo malo.

¿Había hecho bien cruzando el Atlántico? ¿Quedarme solo era la decisión correcta? Bueno, solo no. Mi enemigo invisible estaba conmigo, tratando de destruirme minuto a minuto. Y yo debía aprender a convivir con él.

Pero el sol siempre viene a rescatarnos de las sombras. Los fantasmas siguen ahí, como la luna y las estrellas, pero no se ven. Mi primera mañana antillana me desperté de nuevo lleno de energía e ilusión.

Y, de nuevo, el mar

«Debe haber algo extrañamente sagrado en la sal: está en nuestras lágrimas y en el mar.»

Jalil Gibran

Decidí hacer realidad un deseo que tenía en esas listas que todos nos hacemos para no olvidar que un día soñamos con hacer. Pero, normalmente, la vida sigue y las listas se quedan olvidadas. Es cuando uno se da cuenta de que toda una vida no es tanto tiempo y empieza a tener la necesidad de tachar cosas de esa lista. Yo pude eliminar una: tomar mi primer baño en aguas cristalinas. ¡Había imaginado tantas veces ese momento!

Después, he repetido ese ritual cientos, miles de veces... pero ¡ninguna de todas ellas ha podido borrar de mi mente esa primera vez! Ávido de belleza, me fui a disfrutar del campo, de los balnearios, de las playas más hermosas. Salí de la ciudad, y el paisaje que se abrió ante mis ojos era un espectáculo inimaginable.

Viniendo de donde venía, el sur de Francia, la explosión de vegetación parecía un milagro. Tras cada curva, necesitaba parar para contemplar el camino, los pequeños pueblos y el mar que me acompañaba durante todos esos kilómetros. Su azul era magnético, electrizante. ¡Me sentía dentro de una de esas postales que tantas veces había visto! Y de fondo, música. Aunque aún no lo sabía, mi vida antillana iba a tener siempre un hilo musical que no he olvidado con el paso de los años: notas vibrantes, simpáticas, animadas.

Al azar, sin haber llegado a ningún destino, bajé del coche. A lo lejos, había intuido una playa para mi primer baño, la playa perfecta. Algo salvaje y con pocas personas a la vista. La arena blanca se extendía ante mí como una alfombra, invitándome a caminar por ella para llegar hasta la orilla. Es difícil explicar el bienestar que me invadió al entrar en el agua. Durante cuarenta y cinco minutos viví un pequeño éxtasis, sintiendo que ella y yo formábamos uno. A mi alrededor, peces de colores que no sabía ni que existían nadaban como si yo no estuviera allí o fuera parte de ellos.

EL PODER CURATIVO DEL MAR

Desde la más remota antigüedad, médicos como Hipócrates, Galeno o Avicena ya destacaron los efectos positivos de los baños en el mar. Aún hoy, los científicos afirman que en sus aguas se pueden encontrar decenas de elementos esenciales para nuestro cuerpo. Hay quien otorga a estos baños poderes curativos o mágicos y, en noches especiales como la de San Juan, personas de todo el mundo realizan rituales de inmersión para librarse de todo lo malo que haya podido sucederles. Yo no pensaba en todo eso aquel primer día y, sin embargo, salí fortalecido por dentro y por fuera de aquella experiencia. A lo largo de los años que viví en las Antillas, tuve la suerte de poder bañarme innumerables veces en sus aguas, entre las más admiradas del mundo. Y formar parte, aunque fuera por unos instantes, de la fuerza y armonía de su conjunto. Fui una de sus olas, fui uno de sus peces. Fui parte del todo. Pero ese privilegio se puede gozar allí o aquí. No hace falta volar durante horas para experimentar esa sensación de conexión con el mar.

¡Lástima que en nuestras sociedades el mar se haya convertido en fuente de riqueza económica y pobreza ecológica!

Contagiado de la paz que se respiraba en aquel rincón, decidí dormir una pequeña siesta a la sombra de un cocotero, mecido por los alisios. Para alguien acostumbrado al mistral mediterráneo, estos vientos son un don de Dios. Acarician tu piel, con un soplo cálido y dulce. Lo había oído contar a algunos marineros y viajeros, pero hasta que lo experimenté no pude hacerme una idea clara y real de a qué se referían. Sin embargo, el

paraíso también esconde sus peligros. Por un momento, traspasado por esa belleza, mi instinto de supervivencia se había relajado. Mientras descansaba protegido por la palmera, dos antillanos se acercaron a mí. ¿No había oído el ruido brusco de los cocos al caer contra el suelo? El próximo podría caer sobre mi cabeza y mi vuelta a la metrópoli sería mucho más rápida de lo que yo había previsto. Estaba claro que, aunque yo me sentía como si fuera uno más en aquel nuevo hogar, aún necesitaba aprender algunas cosas. Todo lo nuevo lleva un periodo de adaptación. Y hemos de saber aceptarlo. Yo tuve la suerte de que, tras esa primera noche en el estudio de un amigo, me mudé con un primo lejano, bajista en un grupo de música, y su mujer farmacéutica, que me acogieron en su confortable casa de Sainte-Luce. En los cuatro días que pasé con ellos, me facilitaron las primeras pistas para moverme en este nuevo paisaje –desde cuáles eran los rincones más bellos para descubrir a la mentalidad de los isleños– y me transmitieron sus experiencias.

Si miramos con los ojos adecuados, siempre descubriremos a alguien dispuesto a ayudarnos en esa adaptación.

Las normas de la metrópoli, que poco a poco iría olvidando, todavía regían mis pensamientos: aún no había aprendido a vivir plenamente el instante y mucho menos a hacerlo solo. Sin embargo, ese baño en el mar que he contado fue un primer paso muy importante para empezar a borrar todo aquello que llevaba grabado en mi interior y que no era realmente imprescindible para vivir.

Para vivir de verdad.

Empezando un tiempo de excedencia vital

«Creía que era una aventura y en realidad era la vida.»

Joseph Conrad

Esas primeras horas, esos primeros días, me sentí como debieron de sentirse Marco Polo o Cristóbal Colón: descubriendo un Mundo Nuevo. Es cierto que, técnicamente, seguía estando en Francia. Pero ¡qué Francia tan distinta de la que había conocido hasta entonces! Nuevos códigos de lenguaje. Ropas cómodas, comida diferente, tranquila, lenta... Sin embargo, no me sentía perdido. Encontraba agradable esta sensación de empezar de cero, libre, sin horarios, sin obligaciones ni tener que rendir cuentas a nadie. Era lo que había ido a buscar.

A mi alrededor, todo lo que veía me ofrecía nuevos mensajes y coordenadas. Saber recogerlos e interpretarlos iba a ser parte del aprendizaje que me esperaba en las islas.

Conocía bien el mundo de los barcos y los puertos. En Francia, tanto por trabajo como por hobby, había vivido en ese ambiente, y sin embargo ¡no tenía nada en común con lo que yo veía aquí! Puertos vibrantes, llenos de movimiento. Barcas de verdaderos viajeros que hacían escalas para cargar mercaderías y acometer pequeñas reparaciones mientras su tripulación soñaba con la siguiente aventura. ¡Qué placer impregnarse de esos instantes de reposo tras el esfuerzo de cruzar olas y tormentas! Junto a esos barcos que despertaban mi ansia de aventura, me enamoraban las barcas de los pescadores, coloridas y con bellos dibujos. Yo sabía reconocer las huellas de la lucha y el trabajo en esas escenas. ¡Qué diferencia con lo que veía en mi antiguo hogar! Nuestros barcos, que apenas navegaban quince días al año, parecían imitaciones de la realidad, piezas de museo.

Todo a mi alrededor tenía el sello de la autenticidad: la naturaleza pero también los hombres y mujeres con los que me cruzaba. Pasé muchos días paseando, cruzando la zona en autoestop. Y en esos breves encuentros, entre una playa y otra, descubrí a personas ligeras como el aire, abiertas y acogedoras.

Empecé a contagiarme de ese ambiente: me hacía menos preguntas y aprovechaba las horas apacibles y excitantes a la vez, que desfilaban ante mí sin organización previa.

Todo se volvía más simple y fácil, incluso buscar un alojamiento propio fue una tarea rápida y sencilla. En Marsella, habría necesitado semanas. Habría consultado a amigos y familiares, habría llamado a inmobiliarias para que sus agentes me enseñaran los pisos. Habría tenido que firmar un contrato y discutir las condiciones. Habría... Pero en las Antillas todo se resuelve con una sonrisa y algo de tiempo. Disponía de ambos y decidí utilizarlos.

La zona en la que vivía mi primo me gustaba y quise empezar a buscar ahí. Hice autoestop y me dejaron al principio de una carretera con casas a ambos lados. Mi búsqueda fue sencilla. Empecé a caminar y llamé puerta a puerta, preguntando: «Buenos días, ¿conoce a alguien con un pequeño alojamiento para ofrecer? Estaré aquí durante un tiempo...». Y así fue como fui a parar a los bajos de la casa de Madame Pompone, una mujer que me acogió calurosamente. Mi nuevo hogar era simple y espartano, en mitad del campo y rodeado de árboles frutales que hasta entonces no sabía ni que existían. Eso sí, sin agua caliente. En Europa, no habría sido suficiente. Pero allí, y en aquel momento, era perfecto mientras me marcaba mis primeras metas. Vida en estado puro.

LA MANERA MÁS FÁCIL DE TENER UNA RESPUESTA

Es más habitual no conseguir lo que uno se propone por no pedirlo que porque se nos niegue. Eso pasa con la vida, y pasa con las personas, que son las que llenan la vida y le dan sentido y significado. ¿Por qué nos comportamos así? ¿Qué nos mueve? ¿El

orgullo, la autosuficiencia? ¿O quizás es miedo a conseguirlo? Sin duda, la manera más fácil de obtener cualquier cosa es pidiéndola. Eso lo aprendí mientras buscaba el que sería mi primer hogar en mi nuevo destino. Llamé a las puertas y mis nuevos vecinos me las abrieron.

Madame Pompone me ofreció su casa, una respuesta a mi pregunta.

Esta no sería mi última vivienda. Meses después, alquilaría una algo más cerca de la ciudad y con una habitación más, ya que esperaba la visita de un viejo amigo. Tampoco fue la definitiva: veinte meses después de llegar a Martinica, con la vida algo más asentada, me mudé con dos amigos músicos con los que trabajaba. Vivimos en Santa Ana, cerca de una magnífica playa, famosa entre surferos y turistas. Creamos un hogar agradable y luminoso, en el que celebrábamos noches de improvisación con otros músicos, buscando nuevos sonidos, o pequeños conciertos abiertos al público.

¡UN HOGAR NO ES LO MISMO QUE UNA CASA!

Ni una vivienda ni un apartamento ni... la palabra «hogar» deriva del latín *focus*, del lugar donde la familia se reunía a encender el fuego, alimentarse y contarse historias. Hoy es sinónimo de aquel lugar en el que uno se siente seguro, en calma, en compañía. Eso encontré yo en las islas. Y es que a veces el hogar está muy lejos de casa.

3. La importancia de la tripulación

Descubrir al otro

«Vivimos en el mundo cuando amamos. Sólo una vida vivida para los demás merece la pena ser vivida.»

Albert Einstein

Louis Pasteur dijo que sorprendernos por algo es el primer paso de la mente hacia el descubrimiento. Yo vivía de sorpresa en sorpresa. Cualquier cosa cautivaba mi atención: una cara, un trozo de cielo o un sabor. ¡Hasta las bocinas sonaban diferentes! Tardé poco en descubrir que allí no las hacían sonar porque estuvieran enfadados o fueran con prisas, como pasa en nuestras ciudades. ¡Es la manera de saludarse! Cada vez que alguien pasa en coche frente a la casa de un amigo o un familiar, toca la bocina. En contacto permanentemente, así se vive allí. Los amigos no son amigos de vacaciones o de fin de semana, y no se forma parte de una familia sólo en las grandes fiestas. A las personas que se quiere se las quiere las veinticuatro horas del día.

Rápidamente me dejé seducir por esta manera simple de ser y estar con los otros, con espontaneidad y naturalidad. Redescubrí la proximidad entre las personas, que hace tiempo hemos perdido en la metrópoli. Me di cuenta de algo que los marineros saben: la importancia de la tripulación.

En muchos de mis desplazamientos, ya fuera en taxi colectivo o haciendo autoestop, más de una vez los conductores se desviaron para explicar algo a un amigo o para entregar un papel a un vecino. En estos desvíos, también yo era alegremente acogido. No importaba quién era ni de dónde salía: todos querían compartir conmigo sus recuerdos del Viejo Continente, felices por sacarlos de nuevo a la luz. Cualquier momento era bueno para beber un ron y explicar una buena historia, hacer un alto en la jornada y tomar un descanso. Nunca era un mal momento para conocer a alguien, comentar una buena anécdota o disfrutar de una banana fresca y jugosa.

DÍAS DE 25 HORAS, HORAS DE 61 MINUTOS

En aquella época de mi vida descubrí que los relojes no son objetos imprescindibles para vivir. Muchas veces vivimos esclavos de sus agujas, esforzándonos por que no se muevan. En Martinica, el tiempo tiene otra dimensión: se estira, se escapa sin que a nadie parezca preocuparle. El estrés no existe. No importa si eres rico o pobre; si estás

muy ocupado o no tienes nada que hacer. Allí **se vive a un ritmo humano, que permite conocer al otro y disfrutar del momento.**

Como dice un filósofo francés, al mirar al otro a la cara, este nos interpela. El otro nos hace pensar y reflexionar sobre qué hacemos por él, cómo es la relación que nos une. Por eso, muchas veces caminamos por la calle volviendo la cara para no ver a los otros; nos ponemos gafas de sol para que no nos reconozcan o cambiamos de ruta para evitar saludar a los que conocemos. Hay veces en que nuestra principal preocupación parece ser escondernos de los demás, como si así fuésemos a escondernos de nuestra conciencia o de lo que somos.

Creemos que viviendo aislados viviremos más tranquilos.

Allí pronto descubrí que la gente vive expuesta a los otros. Y eso no les hace sentirse incómodos: hasta las terrazas de las casas, en las que transcurren gran parte de sus días, están orientadas hacia la calle. Para saludarse, para conversar, para compartir...

Todos forman uno. Los niños corretean por aquí y por allá. Cualquier adulto es responsable de su educación y su cuidado. No son propiedad exclusiva de sus padres o sus abuelos: ¡yo nunca conseguía saber de qué familia era cada uno! La hora del almuerzo era un espectáculo: se improvisaba en función de las personas que hubiera por allí cerca. No se ponía la mesa para determinados comensales, sino que se compartía lo que había con quien quisiera. El refrán dice: «Donde comen dos comen tres». La traducción antillana del mismo sería: «Donde come uno comen todos». Y no forzosamente porque fueran ricos o sobrara la comida... Debe de ser la versión caribeña del milagro de los panes y los peces. O eso me parecía a mí.

Sin duda, el contacto con una naturaleza bella y generosa y un clima templado facilita este modo de vivir. ¡La vida es un regalo precioso del cielo! ¿Cómo no exprimirla al máximo? ¿Cómo perder la oportunidad de vivir cada instante? Los antillanos son un pueblo piadoso que sabe agradecer el presente que le ha sido regalado. Y lo hace con la alegría y la confianza de quien se sabe amado.

En uno de mis paseos, un coro de voces atrapó mis sentidos. Era música parecida al gospel y salía del interior de una iglesia. Me acerqué y quedé impactado por lo que vi: nuestras austeras celebraciones no tenían nada que ver con la manera alegre que tenían los antillanos de dirigirse a Dios. Aplaudían, cantaban, reían... ¡era una verdadera fiesta! Una fiesta entre amigos, un encuentro lleno de energía electrizante.

De la misma manera que celebran estar vivos y lo agradecen a Dios, recuerdan a sus muertos. Sus cementerios son jardines con vistas al mar, llenos de flores y luz. Transmiten paz y equilibrio. Cuando uno pasea por ellos, puede sentir el cariño y respeto con que están cuidados. Los vivos quieren garantizar el reposo de sus muertos, su

recuerdo. Y es que, aunque a veces nos empeñemos en negarlo, la muerte no es sino la otra cara de la vida.

LA FIESTA, PARTE DE LA VIDA

La fiesta parece parte del código genético antillano. Ellos saben desprenderse de sus problemas, que pueden ser muchos, para aprovechar los momentos llenos de alegría. ¡Su buen humor es más contagioso que cualquier epidemia! Y facilita la comunicación y la comprensión entre todos, por diferentes que seamos. Bajo los efectos de la música y del baile, todo adquiría una luz especial. Músicas que ya tocaban mi corazón antes como el zouk, salsa, calypso, reggae, meringué, biguine..., alcanzaron todo su sentido en su entorno natural y compartidas con ellos, expertos bailarines que se movían suavemente y sin complejos guiados por un sentido innato. En mis años allí, disfruté de muchas veladas apreciando esta facilidad para olvidar lo malo, al compás de los instrumentos y de la mano de alguna compañera, con un buen vaso de ron.

Un primer zarpazo

«Lo mejor que podemos hacer por otro no es sólo compartir con él nuestras riquezas, sino mostrarle las suyas.»

Benjamin Disraeli

La despreocupación con la que vivían mis nuevos vecinos y amigos se me contagió. Poco a poco me fui liberando del peso que arrastraba y dejé de culpabilizarme por haber abandonado mis tratamientos. Pensaba que el virus y yo habíamos aprendido por fin a convivir. Por fuera, me sentía cada vez mejor y pensaba que él y yo ya habíamos firmado una especie de armisticio. ¡Qué inconsciente! Lo que hacía era ocultar, a los demás y a mí mismo, mi realidad. Eso exige mucha menos energía y fuerza que la aceptación y la convivencia.

Pero entonces no lo veía. Me creía capaz de todo, incluso de ir en busca del verdadero Edén perdido con un amigo recién llegado de Marsella. Sentía que, a pesar de haber cruzado un gran océano, la vieja Europa aún pesaba de algún modo sobre estas gentes y sus costumbres. Queríamos ir más allá, traspasando las fronteras del siglo en que vivíamos. O, en realidad, ¿no sería que quería ir más allá de mis propias fronteras?

Nuestro destino: la isla Dominica, al sur de Guadalupe. Un territorio todavía virgen y salvaje, apenas explotado por el turismo, que se nos presentaba como la oportunidad de vivir realmente lejos de todo aquello que conocíamos sin sentir la huella de nuestra

cultura. Queríamos vivir una experiencia radical. Experiencia que, en mi caso, casi se convierte en la última que vivo.

Nunca me había parado a pensar qué poco necesitamos para vivir realmente. Con mi amigo alquilamos una cabaña de madera de apenas trece metros cuadrados, en el corazón de un barrio muy pobre. Sin electricidad ni agua corriente. Pero ¡la calidez humana que se respiraba compensaba ampliamente estas carencias! Nuestros vecinos nos acogieron en sus vidas con generosidad y con una sencillez extrema. Las relaciones que establecimos fueron absolutamente naturales, lejos de convenciones e intereses. Naturales como el entorno que nos rodeaba.

Empecé a escuchar a mi instinto. Con mis sentidos a flor de piel, decidí disfrutar de todo lo que se me ofrecía: partidas de dominó, parrilladas de pollo, ron, los baños diarios para asearnos en el río... cualquier oportunidad era buena para observar a esos maestros de la vida. Y la lección más importante que me dieron fue la risa. La vida nos regalaba a mi amigo y a mí una oportunidad magnífica: nos habíamos liberado de las cadenas materiales de nuestra civilización para encontrarnos, desnudos, en mitad de una sociedad mucho más pobre pero rica humanamente.

NO ES MÁS RICO QUIEN MÁS TIENE SINO QUIEN MENOS NECESITA

Había oído muchas veces esta frase. Pero fue allí, viviendo en una cabaña y enjabonándome en el río por las mañanas, donde descubrí su verdadero sentido. Si miramos en nuestro armario, **¿cuántas de las cosas que guardamos son realmente necesarias para vivir?** ¿O por lo menos tenerlas nos hace verdaderamente felices? Podríamos contarlas con los dedos de una mano. Y lo mismo pasaría con muchas de las actividades de nuestra agenda, de las obligaciones de nuestro día a día o de las personas que nos rodean.

Vivía en un sueño... ¡del que desperté al cabo de quince días! La enfermedad seguía conmigo, aunque yo me empeñara en no recordarlo. Empecé a tener problemas de estómago, fiebres muy altas y, lo que era peor, ¡alucinaciones! Me llevaron a un dispensario, donde dijeron que no se trataba de una intoxicación sino de un verdadero envenenamiento. El culpable: un helado al que no había podido resistirme. De hora en hora mi estado empeoraba. Mi amigo me suplicaba que aceptara ser repatriado, pero yo me negaba.

Una vez más, el cariño y la dedicación de los que me rodeaban iban a salvarme la vida.

Mis vecinos empezaron a ocuparse de mí: las mujeres se relevaban a mi cabecera para hacerme friegas de alcohol que bajaran la fiebre; me lavaban la ropa y me preparaban

comida. Siempre había gente en nuestra cabaña, y fue esa presencia generosa, espontánea y cálida la que me salvó. Solidaridad en estado puro. ¡Qué lección vital!

Fui mejorando y nos quedamos dos meses en este pequeño paraíso. Vivíamos felices pero sin ser realmente conscientes de todo lo que esta aventura iba a significar en nuestra vida. Cada día nos aportaba un cortejo de saberes, experiencias y descubrimientos que se encadenaban unos a otros volviéndonos más felices, más fuertes y, sin duda, más humildes.

SOUVENIRS

Hay viajes de los que volvemos cargados con imanes de nevera o camisetas para regalar a nuestros amigos; con fotos o postales. De mis días en la isla Dominica regresé con mis maletas bien cargadas, pero de amor por el presente, reflexiones y pensamientos útiles para construir nuevos caminos. Cogí el gusto por este ritmo de vida, que acaricia el alma. Había conseguido aligerar mi corazón de cosas negativas y tristezas, haciendo espacio para todo lo bueno que estaba por llegarme. Aprendí a mirar de nuevo, apreciando el lado precioso del mundo. Comprendí que lo importante es vivir el presente, con toda la felicidad que eso nos aporta. El hoy es lo que tenemos. Ese aprendizaje, unido íntimamente a todo lo que viví en el Caribe, dio un nuevo rumbo a mis días. Fue la primera semilla de la persona que soy hoy.

Nuevos lazos, nuevos amigos

«Un amigo es un regalo que nos hacemos.»

Robert Louis Stevenson

Los paisajes de nuestra vida los forman las personas que nos acompañan. Algunas están desde que nacemos, otras hasta que morimos. Con algunas sólo nos cruzamos y con otras hacemos una parte importante del viaje que es vivir. Pero todas nos influyen y nos transforman. Sin cada una, seríamos muy diferentes. No seríamos quienes somos.

Tan sólo pasé en las Antillas una pequeña parte de mi vida. Sin embargo, aún hoy recuerdo el azul de su mar y las sonrisas de las personas con las que conviví ese tiempo, tanto en la isla Dominica como en Martinica.

Durante los primeros meses que pasé allí, jamás hablé de mis problemas con ninguna persona, ya fuera amigo o familiar. Las mismas razones que me habían alejado de la metrópoli me empujaban a permanecer silencioso. Era muy consciente de que determinadas palabras tienen un poder negro sobre el corazón de los que te rodean. No

quería correr riesgos y perder el cariño espontáneo y la naturalidad de mis relaciones. Incluso, aunque pueda parecer imposible, ¡llegó un día en que casi había olvidado la enfermedad que me atenazaba! Me había fabricado un personaje y vivía según sus normas. Y me sentía feliz la mayor parte del tiempo. Sin implicarme, sin atarme. En definitiva, sin compartir de verdad.

Pero el camino está hecho de curvas y, tras la siguiente, nunca sabemos lo que nos aguarda. Un día hice autoestop para ir a la playa como de costumbre. Me recogió un chico antillano. A mitad de camino tuvimos que hacer una parada en casa de un amigo suyo, blanco como yo, profesor de deporte. El chico se llamaba Philippe e iba a ser mi primer amigo en la isla.

Philippe vivía en la casa más al sur de la isla, ¡menudas vistas! En plena naturaleza, un remanso de paz que me atrapó desde la primera vez. Como pasa con las personas generosas, enseguida compartió conmigo muchos de sus amigos. Empecé a quedar regularmente con ellos. Por el efecto bola de nieve, un amigo traía a otro y un encuentro, otro nuevo. Ese día cambió mi vida en la isla: la soledad estaba a punto de esfumarse. Lo que no sabía todavía es lo rápido que iba a hacerlo.

Por un lado, mi vida social giraba inesperadamente. Pero también iba a hacerlo mi vida profesional. Pasaron algunas semanas, y con un par de músicos que conocí allí decidimos instalarnos juntos, en una casa confortable y enorme. Poco después, empezábamos a trabajar juntos, pero, sobre todo, en aquella parada camino de la playa me aguardaba el amor, un compañero a quien yo creía perdido. Mylene era la hermana de un viejo amigo de Philippe. Lo primero que me viene a la mente cuando pienso en ella es su sonrisa. El *feeling* nos conectó ese primer día, en aquella hermosa casa, y nos mantuvo unidos catorce años como pareja y, hasta el día de hoy, como amigos.

Empezamos a visitarnos, pasábamos buenos momentos juntos y poco a poco tejimos una relación estrecha y cómplice que acabaría en una relación de pareja que me permitiría integrarme mejor en la isla... y en la vida.

EL OTRO

Empecé a hacer nuevos amigos. Amigos muy diferentes de los que hasta entonces me habían acompañado. Extrañaba a mi grupo de Marsella: siempre juntos, siempre unidos. Desde niños habíamos corrido por las calles, acariciando sueños, y hablábamos un lenguaje similar. Los antillanos que entraron a formar parte de mi universo pertenecían a una realidad muy diferente: no habíamos crecido con los mismos códigos. No compartíamos el pasado ni, seguramente, el futuro. Nos unía el presente. Pero si algo nos diferenciaba, para muchos, era el color de piel. Es cierto que algunas veces nos miraban a los blancos como lo que habíamos sido: sus

colonizadores. Las huellas de la esclavitud, todavía presente en una dependencia económica muy fuerte y en el poder ostentado por los de la metrópoli, pesaban. Sin embargo, yo no lo sufrí jamás. Pronto aprendí que la humildad y el respeto con que me acercaba a ellos eran claves. Como también lo era saber que tenía que ganarme el suyo. Me rodeé de personas que, como yo, sabían apreciar el valor de la diferencia.

Personas que valoraban sumar y no restar; que renunciaban al enfrentamiento o la contradicción.

Amores de verano

«Si la pasión, si la locura no pasaran alguna vez por las almas... ¿Qué valdría la vida?»

Jacinto Benavente

De nuevo, me abría a los demás. Poco a poco. Empecé a compartir el día a día con nuevos amigos; ya fuera como compañeros de piso o en mi tiempo libre. Excursiones, comidas, fiestas, proyectos musicales... ¡mi vida iba adquiriendo más color y alegría! Si lo simplificamos mucho, podríamos decir que se iba normalizando. Yo tenía veintitantos años. ¿Qué persona a esa edad no sueña con salir por ahí o charlar hasta las tantas sobre música con otros colegas?

Sin embargo, desde que había salido del hospital, había una puerta que permanecía cerrada. Un umbral que no me atrevía a traspasar. Más de mil veces me formulaba las mismas preguntas, sin hallar respuesta: ¿tenía derecho a acercarme a una mujer?, ¿podía mantener relaciones sexuales con ella?, ¿hacerlo con discreción, sin comentar mi enfermedad, me convertía en un mentiroso? Si ya fue difícil llegar a una conclusión teórica sobre el tema... ¡aún lo fue más pasar a la acción!

Como todos, yo necesitaba calor humano y ternura. Y también podía ofrecerlos. ¿Por qué renunciar? Los médicos me habían dicho que era tan fácil como mantener relaciones con preservativo. Lo malo es que, en aquella época, su uso no era tan habitual como hoy en día. Actualmente, existe una mejor educación y sensibilización al respecto.

La vida toma decisiones por nosotros. Tal vez para empujarnos, y eso a veces es bueno y a veces es malo.

Fue lo que me sucedió a mí: andaba perdido en mis pensamientos cuando conocí a dos chicas en la playa. Estaban allí de vacaciones, durante quince días. Simpatizamos rápidamente y empezamos a quedar para conocer la isla y disfrutar de esos días. Me sorprendió descubrir que yo le gustaba a la más bonita de las dos, una mestiza con una

piel cobriza preciosa. Sin que yo fuera consciente, la vida al aire libre y en paz había hecho mejorar mi aspecto, dándome un aire atractivo y seductor. Y ella, a mí, tampoco me era indiferente.

Como buen amante del mar lo tuve clarísimo: se acercaba tormenta. ¿Cómo iba a enfrentarme a ella? Una vez más, decidí recurrir a mis conocimientos de submarinismo: me lancé al agua, controlé mis miedos y me dispuse a aceptar lo que se me regalaba. Stop preguntas innecesarias.

¡Nunca me he arrepentido de hacerlo! A pesar de la presión bajo la que vivía, disfruté de una cálida relación de verano. Tierna, alegre, simple: íbamos a la playa o de excursión, salíamos a bailar o a cenar. Cuando las vacaciones terminaron, ella se volvía a París y yo retomaba mi vida tranquila. Eso sí, con la alegría de haber vivido momentos cómplices y cariñosos con una mujer. Algo que, desde hacía meses, creía imposible.

LAS BARRERAS

¿Cuántas veces nos decimos a nosotros mismos «no podré», «no lo conseguiré», «no sabré»? ¿Cuántas veces esperamos a tenerlo todo bajo control, a ser los mejores, a ser perfectos... para intentar algo? ¡Qué error! **Somos nuestros jueces más duros, más exigentes, más estrictos.**

La vida nos pone barreras. ¿Es necesario que nosotros nos pongamos más? Vivamos al límite. Ni un paso más lejos pero tampoco más cerca.

Esta experiencia, la primera, me enseñó muchas cosas y me permitió cruzar muchas millas. Más allá de los buenos momentos que pasamos, me ayudó a conocerme y aceptarme mejor; a dejar de comportarme como un leproso. Me puso frente a una faceta de mi vida que desde que sabía que estaba infectado no había explorado: el sexo.

Me liberó de mis cadenas: a partir de entonces, empecé a conocer y salir con mujeres de diferentes nacionalidades que visitaban la isla. Las llevaba a descubrir playas desiertas, comíamos especialidades en los establecimientos fuera del circuito turístico... mi vida amorosa y sexual recobraba forma y las semanas pasaban rápidas.

De nuevo sentí que tenía un corazón vivo para ofrecer. Un corazón lleno de sensibilidad. **NO ES LO MISMO VERDE QUE BLANCO**

Estas historias cortas, de verano, eran perfectas para mí. Yo hubiera querido tener una familia propia. A ese sueño había tenido que renunciar. Este amor en pequeñas dosis me permitía vivir el duelo por el Amor con A mayúscula que no tendría. O, para ser más exactos, que yo creía que no tendría. Evidentemente, yo no era tonto y sabía que no estaba viviendo lo que deseaba, pero estas novias fugaces me permitían sentir que seguía existiendo. Dos fuerzas estiraban mi corazón en sentidos contrarios: vivir al

100% estas relaciones ligeras y sin compromiso o aspirar al Amor completo. A pesar de apostar por lo primero, algo dentro de mí se resistía a resignarse del todo. Mylene, la chica que conocí en casa de Philippe, sería la respuesta a mis anhelos. Mi yo profundo nunca dio todo por perdido, en este campo ni en ningún otro. Y, avanzando por el camino, salió a mi encuentro el Amor.

El Amor con mayúscula

«Ama y haz lo que quieras. Si callas, callarás con amor; si gritas, gritarás con amor; si corriges, corregirás con amor; si perdonas, perdonarás con amor.»

San Agustín

En el mismo instante en que los médicos me dijeron que estaba infectado, supe con certeza que todo había cambiado. Más allá de la aparición de dos nuevos compañeros de viaje que ya no me abandonarían, el dolor y la posibilidad de morir a corto o medio plazo, tuve que renunciar a la vida que había soñado. Decir adiós a nuestros sueños, a nuestros deseos, a nuestros planes más íntimos cuesta. Cuesta y mucho.

Me gustan mucho los niños, tengo un fuerte sentimiento paternal y siempre imaginé que, por lo menos, ¡tendría tres hijos! Pero, al saber que el VIH estaba embarcado conmigo, descarté formar una familia. Así que creí que buscar el amor ya no tenía sentido: no tenía nada que ofrecer a una mujer.

Meses después, como ya he comentado, descubrí que seguía siendo atractivo para ellas. Y, sobre todo, que sí que tenía mucho que regalarles: un corazón vivo, lleno de ternura y respeto por ellas. Pero aun así pensaba que no tenía derecho a buscar el Amor de verdad, el que lo llena todo: mi vida tenía fecha de caducidad y no podía hacer planes más allá del hoy.

¿A quién podía querer así? ¿Quién podía quererme a mí?

Sin embargo, el universo se empeña en contradecirnos una y otra vez. ¡Por suerte! En una parada del camino, me aguardaba una mujer de bandera, con la que compartiría algunos de los mejores momentos.

Mylene sonreía siempre y desbordaba energía positiva. ¡Iluminaba todo a su alrededor! Tenía veinticuatro años, una piel negra preciosa y un cuerpo menudo pero muy tonificado. ¡Normal! Era cinturón negro de judo y tres veces campeona de Martinica y subcampeona de Francia de esta especialidad y, en aquel momento, daba clases en un club deportivo. Tenía un hijo de dos años, Loïc, del que se ocupaba ella sola.

No nos separamos en horas: charlamos, jugamos, disfrutamos de una bonita velada en

compañía de amigos. Y cuando aquella jornada tocó a su fin, ella fue quien me acompañó a mi casa.

Los teléfonos móviles no existían, pero aun así Mylene y yo estábamos en contacto regular. No hay nada mejor que desear algo para conseguirlo. De manera espontánea, empezamos a vernos.

Así empezó todo. Sin esperarlo. Al principio no estaba enamorado. Pero nuestra relación se fue estrechando y convirtiéndose para los dos en algo importante. No pude resistirme a la combinación perfecta de su personalidad: energía positiva, amabilidad y un fuerte carácter competitivo.

PONER COMPUERTAS AL MAR

Los hombres y mujeres tratamos de dominar, controlar y vigilar aquello que se nos escapa. Lo hacemos con la Naturaleza, pero también con nuestros corazones. Y si es imposible poner compuertas al mar, ¿cómo ponérselas a nuestros sentimientos? Cuando conocí a Mylene, intenté mantener a raya los sentimientos y emociones que iban naciendo en mi corazón. Pero, conforme pasaban los días, nos volvíamos más cómplices y compartíamos más y más cosas. Cuando me di cuenta, ¡estábamos absolutamente implicados uno en la vida del otro! Hay que preguntar a nuestro corazón y escucharlo con atención. Sus respuestas siempre son acertadas.

Llevaba dos años en la isla, y de repente todo adquiría un nuevo color. Mis días de soledad definitivamente habían tocado a su fin: además de compartirlos con Mylene, empecé a hacerlo con todas las personas que ella conocía. ¡Que eran muchas! Era una mujer dinámica, que se desenvolvía en muchos frentes. Tenía amistades en el mundo político, comercial y deportivo de la isla.

De golpe, me encontré también ocupándome de un niño pequeño, Loïc, cuando su madre debía viajar o asistir a reuniones. Fui feliz. Había creído que jamás tendría una familia y sin embargo... ¡el destino me ofrecía una casi perfecta!

Y digo casi perfecta porque yo seguía teniendo una cuestión por solucionar. Enamorarme volvía a enfrentarme a mis dudas, a mis males. Pasaban las semanas, nos apoyábamos, nos acompañábamos... y nuestras vidas estaban cada vez más unidas. Formábamos parte de nuestros universos. Nos acercábamos al filo, a la frontera, a aquel punto sin vuelta atrás en que dos personas se dicen «Te quiero». Y sin embargo, dentro de mí, una voz me decía que no teníamos futuro juntos. ¡Estaba perdiendo el control!

Todos los días me levantaba pensando que iba a explicarle mi situación, pero todos los días me acostaba sin haber encontrado el momento oportuno para hacerlo.

¡¡¡NO DEJES PARA MAÑANA
LO QUE PUEDAS HACER HOY!!!

Qué consejo tan sabio. Y sin embargo, a pesar de conocerlo, con Mylene no lo practiqué. Esperar que el azar o la vida misma solucionen nuestros problemas no es una buena táctica. Las cosas no suelen salir bien. Yo, por comportarme así, casi me pierdo vivir una experiencia preciosa con una persona increíble. Suerte que ella tenía el valor y la generosidad que a mí me faltaron.

No hay mal que por bien no venga, dice el refrán popular. Así fue en nuestra relación. La muerte del hermano de Mylene fue el detonante que hizo que, finalmente, nos convirtiéramos en pareja con todas las letras.

Yo traté de pasar tiempo con ella, apoyar a su familia, ser útil. Sé que mi presencia actuó como un bálsamo sobre Mylene, reconfortándola.

A pesar de las circunstancias en que todo sucedió y del daño tan profundo que golpeaba a esta familia, jamás vi un sentimiento de odio o de rabia nacer en sus corazones. ¡Qué dignidad! ¡Qué valor!

El dolor nos unió aún más de lo que nos había unido la alegría. Empezamos nuestra relación en medio de esta oscuridad. Así que, si nunca había encontrado el momento adecuado para explicarle a Mylene mi enfermedad, ¿cómo hacerlo ahora? Empleábamos nuestras fuerzas en reencontrar la sonrisa y el optimismo, en mantener nuestras ganas de vivir tras la pérdida de su hermano y mi amigo. Me sentía enamorado y culpable por un igual, por engañarla. Hoy sé que cometí un error muy grande al no confiar en esta mujer, con un corazón fuera de lo común. Pero entonces no supe hacerlo mejor.

Empezamos a hacer proyectos. Mylene quería vivir en la metrópoli, entrar en un gran club de judo para seguir progresando en su carrera... y a mí me parecía bueno volver a casa tras tres años en las Antillas. Me sentía responsable de la inmensa pena que le provocaría cuando supiera mi secreto. Ella confiaba en mí, me hacía un gran bien y despertaba mis ganas de vivir. Pero, además, su hijo y yo también íbamos estrechando nuestra relación día a día.

A ratos, dejaba volar mis sueños: buscaríamos un apartamento, escogeríamos un buen colegio para Loïc, hablaríamos con mi familia... Pero otras veces era muy consciente de que yo no estaba en situación de ofrecerles el futuro que buscaban. Aunque estaba bien, la espada de Damocles pendía sobre mi cabeza y, en cualquier momento, todo podía ponerse feo para mi salud.

Finalmente, me armé de valor y me enfrenté a este mal trago. Hablé con Mylene y en esa conversación descubrí qué pequeño era mi espíritu comparado con el de esta joven

mujer. La vida me dio de nuevo una lección.

4. Los cuatro indicadores

A punto de perderlo todo

«Ves cosas y dices: “¿Por qué?”. Pero yo sueño cosas que nunca fueron y digo: “¿Por qué no?”.»

George Bernard Shaw

Mylene se sintió traicionada.

Durante horas, los dos lloramos juntos. Yo era incapaz de encontrar las palabras que aliviaran su dolor y que permitieran excusarme... Tenía miedo de perder a mi Amor. Pero era consciente de que mi actitud era la que nos había puesto en esta encrucijada. El momento que yo había evitado cobardemente había llegado y me golpeaba con fuerza en la cara. No había tenido valor y había jugado con esta bella alma. Me sentí como un monstruo, egoísta. Estaba avergonzado, pero ya era tarde.

¿Y ella? Ella sólo me repetía una y otra vez: «¿Por qué no has confiado en mí?».

Se marchó con una mirada que hablaba por sí sola de la decepción que la embargaba. Yo caí de nuevo en terribles sufrimientos. El mal estaba hecho: mi cobardía le había traspasado el corazón y no podía volver a esos meses de felicidad compartidos con esa mujer inocente y alegre. Yo había abusado de su alma, de su generosidad. Pasé cuarenta y ocho horas encerrado en casa, sin beber ni comer, sabiendo que no tenía posibilidad alguna de borrar el daño causado. No tenía fuerza para moverme, para llamarla, para nada. Tenía miedo de que, hiciera lo que hiciera, agravara la situación.

Sinceramente, deseé morir.

No era capaz de mirarme al espejo. ¿Qué había hecho? La vida me había enviado una segunda oportunidad y yo la había pisoteado. No veía sentido a mi existencia y odiaba el destino que se me presentaba. Había descubierto el poder que tenía para destruir y provocar sufrimiento a mi alrededor. Y sabía que este no sería el único que provocaría. Mi familia seguía sin saber el infierno en que yo vivía. ¿Qué horror les despertaría cuando se lo comunicara? Hacer sufrir a los que amas es mucho peor que sufrir uno mismo.

¿Cómo describir esos dos días? Toqué fondo: cargaba con un fardo demasiado pesado para mis hombros. Cada latido de mi corazón resonaba en mi cabeza como una recriminación. Llegó un momento en que no me quedaban ni lágrimas. De golpe, tras vivir en un paraíso soleado, me encontré en medio de la oscuridad.

LA TRAICIÓN

Shakespeare dijo que «hay puñales en las sonrisas de los hombres; cuanto más cercanos son, más sangrientos». Y puesto que Mylene y yo estábamos tan enamorados y unidos, mi traición resultó para ella un puñal muy afilado. Según el diccionario, traicionar a alguien es fallarle, abandonarlo. Así me comporté yo. No fui sincero con alguien que siempre lo era y la dejé sola en su desconcierto y su dolor. Sin embargo, yo me sentía casi peor. Ese es el contrasentido de este acto: el traidor siente una marca muy fuerte en su corazón que no le permite olvidar lo que ha hecho. Desde entonces, procuro no volver a ver esa marca en mí y, para ello, lucho por ser leal. Empezando por mí mismo y mis sentimientos. Pero, sobre todo, con aquellos que amo y me aman. La lealtad es el compromiso que yo adquiero voluntariamente al entrar a formar parte de la vida de alguien. En esa virtud reside, sin duda, el futuro de esa relación de amor o de amistad.

Mantener el rumbo

«Hay algo muy sutil y muy hondo en volverse a mirar el camino andado...
El camino en donde, sin dejar huella, se dejó la vida entera.»

Dulce María Loynaz

Para un marino, como para cualquier viajero, los puntos cardinales son los referentes imprescindibles para su aventura. ¿Qué es la vida sino el mayor viaje, una aventura de dimensiones épicas?

La mía lo es. Pero también la vuestra. Unos avanzamos hacia unas metas y otros perseguimos sueños de otros colores. Sortearemos obstáculos propios y lo haremos en compañía de tripulaciones diferentes. Pero todos, todos, necesitamos conocer bien los cuatro puntos cardinales para avanzar.

Los puntos cardinales que se usan en los mapas tienen nombres de origen nórdico o germano, aunque los hemos adaptado a las lenguas latinas: norte, sur, este y oeste. Pero, en culturas más antiguas que las nuestras, tuvieron otros nombres, como boreal, meridián, sol naciente o poniente. En la vida, también iremos decidiendo qué nombres damos a nuestro norte o a nuestro sur. Y seguramente irán cambiando en función del momento que atravesemos. ¿Cuáles serán? Nuestros sueños, nuestros deseos, nuestros valores, nuestras responsabilidades...

A mí, los años me han enseñado que, además de esos puntos cardinales vitales, existen

otros cuatro indicadores, indicadores de los que hay que huir como quien huye de la peste. Son cuatro traidores que tratan de guiar nuestra vida, dominarla... y llevarla al final de lo conocido, al abismo. Hay que estar muy pendientes, porque si les dejamos marcar el rumbo nos llevarán a embarrancar en la depresión y la tristeza. Si fuéramos uno de aquellos antiguos marinos que cruzaban los mares en carabelas antes de saber que el mundo era redondo, los reconoceríamos porque serían los que nos llevarían a las columnas de Hércules. Allí donde el mar plano caía sin fin.

Aquellos días que pasé sin Mylene, que me parecieron años, me acerqué a cada uno de estos polos: el miedo, el odio, la inferioridad y la culpa.

Debemos mantener la vigilancia a bordo para detectar cuándo cambiamos el rumbo y nos dirigimos hacia esos puertos. Puertos que en medio de una tormenta pueden parecernos seguros y cómodos. Pero pronto descubriremos que no lo son.

Refugiarnos en el miedo nos bloquea, nos impide enfrentarnos a los problemas o iniciar nuevos proyectos. Si lo que buscamos es amparo en el odio, haremos daño a todos los que nos rodean, nos quedaremos solos. Tan solos que no querremos estar ni con nosotros mismos.

LA CARA DEL MIEDO

Las fábulas nos enseñan, de una manera sencilla y divertida, las grandes verdades de la vida. Hay una historia preciosa de un león y un niño que nos explica qué es el miedo.

El pequeño, estando perdido en mitad de la selva, vio cómo se le acercaba un animal muy grande clavándole la mirada. Sin embargo, el niño tampoco dejó de mirarlo. Y cuando el animal se puso a dar vueltas a su alrededor, el niño hizo lo mismo. Al cabo de un rato, le preguntó a la bestia: «¿Podrías llevarme a mi casa en tu lomo? ¡Estoy muy lejos!». El león le dijo que sí y lo dejó subirse a su lomo. Empezó a correr, cruzando la selva y luego los campos. Cuando lo veían desde lejos, las personas huían gritando. El niño, sorprendido, le preguntó al animal: «¿Por qué huyen?». Él contestó: «Cuando lleguemos a tu casa lo descubrirás». Al llegar, el león se inclinó y dejó bajar al niño. El padre de la criatura, horrorizado, lo cogió en sus brazos. El niño le preguntó: «Padre, ¿qué pasa?». Él le dijo: «¡Vienes sobre un león!». El pequeño, sorprendido, lo miró: «¿Así que este es ese animal tan fiero y asesino?». Se asustó. El león lo miró y se despidió diciendo: «La próxima vez que nos veamos también saldrás corriendo. Ahora ya sabes quién soy. Ya me tienes miedo».

El miedo es limitador y nos impide conocer a otros diferentes de nosotros o explotar nuestras potencialidades. Como el niño, si no ponemos etiquetas antes, no tenemos miedo. No hay que dejarse guiar por lo que otros nos han dicho o por sus experiencias. Sólo por las nuestras.

Los sentimientos de inferioridad o de culpa son como largas condenas que algunos arrastran porque no son capaces de ver la realidad tal cual es. Unas veces, nos parece que somos menos que los otros. Eso afecta a nuestra relación con los que nos quieren y, de tanto creernos esa verdad, se convierte en cierta. Nos volvemos personas de corazón pequeño y mente estrecha. La culpa nos hace creer que somos responsables de todo lo malo que sucede a nuestro alrededor y perdemos la capacidad de reaccionar para cambiar las cosas.

A lo largo de mi vida, muchas veces me he sentido atraído por alguno de estos polos. He tratado de conocerme a mí mismo para detectar esos momentos y saber plantar cara a estos cuatro indicadores.

Es humano sentirlos, pero también es humano luchar contra ellos.

Volver a empezar

«Somos lo que hacemos. Pero, sobre todo, somos lo que hacemos para cambiar lo que somos.»

Eduardo Galeano

Viví momentos muy duros. Mylene vino a rescatarme del fondo del pozo. Al tercer día, llamó a mi puerta. Ni me atreví a mirarla y la invité a entrar en mi casa. De repente, no sabía dónde ponerme, qué hacer con mis manos ni con mis piernas.

Mylene me dijo: «Tenemos que hablar». Y esa simple frase bastó para romper parte de mis cadenas. Me explicó que hacía semanas que estaba convencida de haber encontrado al hombre de su vida y que, de repente, este la había decepcionado. ¿Por qué? ¿Porque no había confiado en ella! Entonces me lanzó un salvavidas al que cogerme para salir de la tormenta. Una propuesta: «Si me prometes que a partir de ahora seremos un equipo, tanto en los buenos como en los malos momentos, estoy preparada para vivir contigo esta bella aventura».

NO HAY MUROS QUE EL AMOR NO PUEDA SALTAR

Mylene me lo demostró. Si amas a alguien, todo se puede superar. Siempre que sea juntos. Unidos. Ella me hizo ver lo fuerte y valiente que yo podía ser, la capacidad de amor que había demostrado cuidando de su hijo mejor que su propio padre. Ningún virus podía cambiar esas cualidades. Cualidades de las que ella se había enamorado.

¿Qué hacer entonces? No lo dudé: cogí la mano que me tendía.

Su luz y su calor, su sonrisa, su mirada me devolvieron al mundo. La abracé con todas mis fuerzas y sin palabras le demostré lo que sentía.

Con la sencillez de las almas buenas, Mylene puso de nuevo en marcha nuestra vida en común como si nada hubiera pasado.

NADA ESTÁ PERDIDO

Los siguientes días comprendí muchas cosas. Debía ser tan fuerte como ella, estar a su altura. Su actitud me ofreció uno de los aprendizajes más importantes que me ha regalado nadie: nunca nada está perdido de antemano. No podemos rendirnos a la primera ni a la segunda. Nuestra voluntad debe estar por encima de los acontecimientos. Mylene, con su apoyo, hizo que me sintiera más fuerte que nunca. Y completo: gracias a su amor y al de su hijo, que aún hoy, veinte años después, sigue llamándome papá.

No diré que nuestra travesía fue siempre en calma. No sería cierto. Dos jóvenes como nosotros se enfrentan a marejadas y remolinos. Si encima viven con enemigos como los que nos acechaban a nosotros... ¡atravesan verdaderas galernas! Pero la fe, el buen humor y la humildad de esta maravillosa mujer siguen siendo hoy las armas más efectivas que conozco para no perder el rumbo y hacerse apreciar allí por donde pasa.

El amor sufre

«Quien sabe de dolor, todo lo sabe.»

Dante Alighieri

Henry Miller, el escritor norteamericano, decía que si llamamos experiencias a nuestras dificultades y recordamos que cada una de ellas nos ayuda a madurar, creceremos felices sin importar lo adversas que parezcan las circunstancias. Mis circunstancias no han sido fáciles, pero he tratado de extraer algo bueno cada vez que las cosas se han puesto complicadas. De otra manera, no habría tenido ningún sentido tanto dolor.

Gracias a la generosidad de Mylene tuvimos una segunda oportunidad. Ahora sí, empezamos una vida juntos de verdad. Sin secretos. Sin silencios engañosos. Éramos una familia normal, con una vida normal.

O casi.

La enfermedad vivía en mí. Era mi sombra. Aunque yo hubiera decidido no mirarla

desde hacía tres años. Pero algo había cambiado: esta vez éramos dos para enfrentarnos a ella. Sentí la compañía y lealtad de mi compañera siempre junto a mí. No volví a sentirme solo: los dos teníamos un enemigo común, mi enfermedad. No consiguió interferir en nuestra relación. ¡Más bien al contrario!

Mi Amor no dudó ni un momento y juntos atravesamos terribles tempestades, momentos realmente difíciles. Como los buenos capitanes, Mylene supo extraer de mí lo mejor en cada uno de esos momentos. Su ejemplo, su fe inquebrantable me motivaron para luchar sin parar. Durante catorce años me transmitió todo su amor y, desprendida, compartió conmigo su energía.

Pinceladas de vida normal

«Cuando el trabajo es un placer, la vida es bella. Pero, cuando nos es impuesto, la vida es una esclavitud.»

Máximo Gorki

Aunque algunos piensen lo contrario, en el paraíso terrenal también se necesita dinero. Pronto descubrí que, a pesar de mis ahorros y puesto que no era multimillonario, necesitaba encontrar una manera de ganarme la vida. Por suerte, sabía tocar muchos palos y no se me caían los anillos por dedicarme a una u otra tarea. Pero, además, trabajar me permitía dejar de comportarme como un aventurero ocioso y entrar a formar parte de mi entorno. Ser como uno más entre mis vecinos. Sin embargo, no había recorrido un camino tan largo desde mi vida anterior para repetir los mismos errores. Yo estaba allí para vivir, para disfrutar la naturaleza que me rodeaba y hallar la paz que me permitiera sanar mi espíritu; y, sobre todo, aprovechar el tiempo que me quedara. No podía caer en la esclavitud del trabajo: no iba a ser él quien me definiera.

Había empezado a tomar el ritmo de vida que me convenía. Tranquilo. Y eso había ido haciendo desaparecer el nudo de mi estómago. Seguía siendo europeo, pero el entorno tropical, su filosofía de vida más humana y cercana, empezaban a formar parte de mí. Tenía que mantener el equilibrio. Allí donde hay turistas, hay hoteles y restaurantes. Organicé visitas por las islas para extranjeros y, como tenía experiencia como camarero, servir mesas fue la manera fácil de empezar a trabajar. Mi primer destino fue una pizzería y mis primeros compañeros, unos italianos agradables. Pero las islas ofrecen muchas otras posibilidades para quien sabe aprovecharlas: la recogida del aguacate o el trabajo en el puerto fueron otras ocupaciones que encontré. Ayudé a preparar o reparar barcos e incluso formé parte de alguna pequeña tripulación. ¡Eso me permitió navegar alrededor

de estas islas de ensueño!

Y un día, como suceden estas cosas que no se buscan, encontré el trabajo que, sin saber, estaba esperando. Conocí a dos buenos músicos: un guitarrista de jazz capaz de tocar cualquier cosa y un cantante-bajista e ingeniero de sonido. Decidimos unir su arte y experiencia con mis dotes comerciales y mi conocimiento de la isla para poner en marcha un proyecto que nos permitiera ganarnos la vida. Alquilamos una casa, compramos un coche y, con algunas cintas de su música, nos lanzamos a la «conquista de la isla». Hoteles, clubes, salas de conciertos, restaurantes, mansiones... cerramos un calendario de actuaciones que nos permitieron vivir durante más de un año. Montamos desde veladas privadas de jazz a sesiones de música ambiental para turistas, desde conciertos en grandes salas a los que realizábamos en locales especializados.

Me divertía buscando nuevos locales, negociando los cachés, gestionando la agenda y siendo útil a mis amigos. Vivía de una manera festiva, rodeado de gente con ganas de pasarlo bien y de manera vibrante. ¡Me impregné de toda esa energía!

El trabajo es importante: nos descubre caminos nuevos, nos permite conectar con otras personas y hacer crecer iniciativas. Nos enriquece y completa. Pero no puede ser el motivo por el que nos levantemos cada mañana ni lo que nos defina. A la pregunta: «¿Quién eres?» nunca deberíamos responder: «Un médico de París, un vendedor de Madrid o un maestro de Londres».

EL EQUILIBRIO

Trabajaba pero no olvidaba reservar tiempo para mí. Había aprendido la lección: el estrés, las obligaciones, el exceso de responsabilidad no podían dominar mi vida. El tiempo es un bien escaso. Y más para alguien como yo, que se enfrenta a cada día sabiendo que puede ser el último. En todo ese tiempo no descuidé mi salud y mi equilibrio espiritual. Iba regularmente a la playa, hacía ejercicio, oía música tranquilamente. Aprendía a escucharme, a comprenderme, a descubrirme. Pasaba tiempo conmigo, a solas. Parece algo simple y, sin embargo, ¡nunca había hecho este esfuerzo! En Marsella siempre estaba rodeado de los que me conocían y me querían. Vivía de una manera confortable y tranquila, acompañado por aquellos a los que conocía desde que había nacido.

5. Volver a puerto

La llamada de la metrópoli

«El viaje no termina jamás. Sólo los viajeros terminan. Y también ellos pueden subsistir en memoria, en recuerdo, en narración... El objetivo de un viaje es sólo el inicio de otro viaje.»

José Saramago

Habitualmente es el timbre del despertador el que nos saca de nuestros sueños y nos devuelve a la realidad. A mí fue la voz de mi padre la que me despertó de mi sueño antillano.

Cuando eso sucedió, llevaba más de tres años viviendo en el Caribe, aunque ni por asomo me lo pareciera. Muchos días me preguntaba cómo había pasado tanto tiempo sin que me diera cuenta. Sin duda, a un europeo como yo la ausencia de estaciones lo despistaba. Allí, siempre es verano.

Pero también es cierto que la felicidad hace que las agujas del reloj pasen más rápido: compartía mi vida con Mylene, tenía nuevos amigos y pasaba mis días navegando y descubriendo parajes de una belleza difícil de definir. Y sobre todo, no presentaba ningún síntoma de mi enfermedad. Había aprendido a vivir en el presente; en un presente casi perfecto.

Es fácil imaginar que, en principio, volver a casa no estaba en mis planes inmediatos. Sin embargo, un solo comentario de mi padre despertó en mí una nostalgia olvidada. Me llamó y me dijo, como si tal cosa: «Desde hace un tiempo tomo cursos de vela y me divierte. Necesito frenar un poco a nivel laboral. ¿Qué te parece si compro un velero de más de diez metros?». Mi padre me necesitaba para vivir este proyecto. ¡Yo era el experto de la familia en temas de navegación! Por aquel entonces, mi hermano regresaba de dar la vuelta al mundo. El destino se organizaba para juntarnos.

Durante los últimos meses, Mylene y yo habíamos fantaseado con ir a vivir juntos a la metrópoli, pero no nos decidíamos a preparar las maletas. Al hablar con mi padre, fui consciente de cuánto echaba de menos a mi familia, a la que sólo veía por Navidad, y de cómo anhelaba pasar tiempo con ellos, estrechar nuestra relación. Poco a poco, la idea del regreso fue abriéndose camino en mi mente como una realidad factible y no como una utopía.

Cuando recibí esa llamada, me pareció que por fin había llegado el momento idóneo para regresar.

UNA ISLA

Una isla es un espacio de tierra firme rodeado por todas partes de mar. Desde tiempos remotos, han formado parte del imaginario de los seres humanos, a través de la literatura, el arte o la religión. Unas veces, como algo maldito o infernal. Pero, muchas otras, como escondite de tesoros o paraísos perdidos. Yo llegué a las Antillas francesas herido, tanto en mi cuerpo como en mi alma. En algunos momentos me sentí como Robinson Crusoe, aprendiendo a vivir en un paisaje y con unas leyes absolutamente diferentes de las mías. Allí hallé mi propio lugar en el mundo, el rincón en que sanar mis heridas, reencontrarme y recuperar la fuerza. Como muchos otros héroes, en estas islas me enfrenté a mis enemigos y fantasmas, vencéndolos. Pero las islas son finitas: una vez has dado la vuelta a su extensión, corres el riesgo de quedarte atrapado. Había llegado el momento de seguir mi camino. Y, como diría Anatole France, «sólo con el pasado se forma el porvenir». Debía regresar al punto de partida, más fuerte y consciente, para construir el futuro.

Hice mis maletas y partí hacia Marsella, donde me esperaban todas las personas que yo amaba y nuevas responsabilidades.

Unas semanas más tarde, Mylene y Loïc me seguirían. Pero primero tenía que preparar a mi familia, que ignoraba que yo compartía mi vida con ellos. Debía hablarles de que tenía una nueva familia... de color. Y es que aunque durante mucho tiempo, y lamentablemente incluso ahora, la gente dice eso de «de color» en tono despectivo, yo lo digo con admiración. Como mínimo de esas gentes antillanas. Sí. Son de color.

Mi padre era un hombre a la vieja usanza y yo sabía que, antes de aceptar a mi amor tal como se merecía, debía enfrentarse a sus propios clichés y a su pasado. Mi abuelo había sido prefecto en Marruecos y el peso de esa herencia colonial era muy fuerte. Para mí era importante que, cuando llegara el momento de que se conocieran, nadie se sintiera fuera de lugar. Y sucedió lo que yo sabía que sucedería: Mylene, su sonrisa y su luz, conquistaron a todo mi entorno. En unos meses, ¡conocía a media ciudad y la otra media era su amiga!

La partida no me entristeció: en mis maletas guardé la sabiduría y el amor por la vida que había aprendido de los antillanos; las risas de las personas que había apreciado y su simplicidad. El placer de reencontrar a los que había dejado en casa años atrás actuaba como antídoto al dolor por la marcha.

Tres años después, encontré mi ciudad, mi hogar, casi como los había dejado. Mis

amigos y mi familia me esperaban con sus corazones abiertos de par en par. Me había comunicado con ellos durante este tiempo, pero volver a formar parte de sus vidas diarias, seguir creciendo juntos... ¡me llenaba de ilusión! Entre una conversación cara a cara o el teléfono, ¡qué diferencia! Entre ver crecer por fotos a Marie, mi ahijada, o acompañarla al parque o en sus fiestas de cumpleaños, ¡no hay comparación! Entre la distancia y la cercanía, ¡no hay duda posible!

Todo el amor que me aguardaba me reconfortó y me dio alas para enfrentarme a esta etapa. Podía sentir la corriente de cariño y alegría que me ofrecían allí donde iba. Los míos seguían siendo como yo los había recordado día tras día durante estos años alejados. Generosos, leales y buenos. Pero ¿cómo era yo? ¿Cómo era el Olivier que volvía a casa? ¿Igual que el que había partido años atrás? ¡Imposible!

Al tocar tierra, no era plenamente consciente de todo lo que había aprendido.

Hoy, con la perspectiva del tiempo pasado, veo a un hombre equilibrado afectivamente y que confía en sus posibilidades. En Martinica, había atravesado tormentas y días de calma. Y había sido capaz de hacerlo sin aquellos que desde niño me habían protegido y acompañado. Eso me hacía sentir fuerte.

Había aprendido a convivir con el maldito virus. Era lo suficientemente listo como para saber que no lo había vencido y que, agazapado, esperaba el momento de darme guerra. Me aguardaban momentos dolorosos, tanto física como emocionalmente. Sin embargo, ahora me sentía preparado para plantarle cara. Contaba conmigo, con mis propios poderes, pero también con el apoyo de mi compañera, mi familia y mis amigos.

Pero también me aguardaba un proyecto atractivo, que iba a compartir con mi padre: ¡iba a ser el capitán de mi propio velero!

Sentía que, en cierta manera, el círculo se cerraba. Olivier volvía a Marsella. Pero un Olivier más fuerte y preparado por fin para hacer frente a lo que la vida quisiera ofrecerle. Bueno o malo.

EL ADIÓS

El escritor uruguayo Mario Benedetti escribió una frase de gran belleza: «Se despidieron y en el adiós ya estaba la bienvenida». Así traté yo de enfrentarme a mi despedida del paraíso. Sabía que no era una despedida total: yo sería ya siempre un poco caribeño. La huella estaba inscrita en mi alma a fuego y nada podría borrarla. Había aprendido grandes lecciones y valores que me llevaba conmigo. Cada vez que en Marsella, o donde la vida me llevara, cerrara los ojos, podría volver a sentir el sol en mi piel, oír sus ritmos dulces y saborear la sal del mar. Pero, además, en el adiós a ese pedazo de mi vida estaba la bienvenida a una nueva etapa. Debía decir adiós para poder iniciar una nueva aventura.

Volver al punto de partida

«El cambio es la única cosa inmutable.»

Arthur Schopenhauer

Al volver a Marsella, nuestro barco fue mi refugio, mi ocupación. Con un amigo, durante siete meses, lo reconstruimos para convertirlo en un lugar de acogida para todos aquellos que amábamos. El *Zefir*, que debía su nombre al céfiro, una brisa ligera y agradable que sopla en el Mediterráneo, era un barco robusto y familiar. Trabajando horas y horas, sobre el puente, descubrí que la paz de las Antillas seguía conmigo.

Pero, además, el barco me ofreció otro regalo muy especial: una nueva relación con mi padre, al que amaba y me amaba, pero no siempre habíamos podido demostrárnoslo. Desde que era niño, dos caracteres muy diferentes, el mío muy rebelde y el suyo autoritario, nos habían mantenido a una distancia prudencial. Este proyecto permitió que los hombres adultos que éramos nos acercáramos. Aprendí a respetarlo y a quererlo como se merecía.

El día que por fin salimos de excursión fue el primero de muchos muy especiales. Como capitán guíé el barco con mi familia y amigos en preciosos paseos que se acumulan en mis recuerdos. Me sentí útil y necesario. ¡Qué importante es eso para alguien con la vida en suspense como yo! A bordo, yo conducía la vida de los que amaba. Mis conocimientos y mis decisiones marcaban la diferencia.

Las semanas y los meses pasaban felizmente desde que había regresado a mi hogar: compartía mi vida con Mylene, tenía la oportunidad de ejercer de padre con Loïc y disfrutaba del mar con mis padres y amigos.

Pero la técnica del avestruz, la de aquel que entierra la cabeza para no ver el peligro, acaba por fracasar. Hacía un año y medio que había vuelto y vivía de espaldas al virus que me corroía las entrañas. Mi familia seguía sin saber nada de todo eso... hasta que, en una de nuestras excursiones, el mal se hizo presente en forma de altas fiebres y debilidad extrema.

¡No podía ni bajar el ancla!

Para proteger a mi entorno me había negado a decirles que estaba condenado a muerte. Pero mi padre supo leer las señales y, regresando a Marsella, en un viaje de doce horas, tomé la decisión de explicárselo todo. Y le pedí que él hiciera lo mismo con mi madre. ¡Yo era incapaz de darle una noticia como esa!

TIRAR PESO INÚTIL POR LA BORDA

Llevaba años retrasando el momento de explicarle a mi padre que tenía el sida. Para mí era algo doloroso. Cuando por fin decidí hacerlo, escogí muy bien el cuándo, el dónde y el cómo. Ya hemos hablado de la importancia de hacerlo. En un entorno de calma, en medio del mar que tanto amábamos los dos, solos. Si comunico una mala noticia con tranquilidad, con seguridad, genero menos miedo. Y eso es bueno para ellos pero también para mí, que recibo su fuerza y su confianza. Toda comunicación es una interacción. Queramos o no, somos humanos y estamos hechos para vivir juntos. La base de nuestro bienestar es tener relaciones de calidad. Es importante qué se dice, pero también cómo se encuentran el que lo dice o el que lo escucha. No es lo mismo explicarle a alguien en medio de un atasco que su hijo se muere que hacerlo sentados tranquilamente en el sofá de casa. La reacción del otro será mejor. Desde el principio, con mi actitud, creo una espiral positiva.

En su cabeza hay un antes y un después de esa noticia. La primera mirada, la primera palabra marcarán ese después. Recuerda que, en el presente, iniciamos el futuro. Con pequeños detalles como esos.

La felicidad es el sol entre dos tempestades. Mi tiempo de calma, el vivido en las Antillas y los primeros meses de mi vuelta, tocaba a su fin. La tempestad amenazaba en el horizonte. Pero yo me sentía preparado para enfrentarme a ella. Ahora sí. Había acabado con la venganza en mi vida. Me había reforzado.

El joven que fui era incapaz de estar solo. Desde que volví del Caribe, ya nunca me he aburrido estando solo. Aprendí a aceptarme y a estar bien conmigo. Algo básico para que los demás puedan estar bien contigo.

La soledad no es mala. No es nuestra enemiga. Aunque soy muy consciente de que es en el otro donde nos encontramos. En nuestros genes está ser sociales. Sin duda, lo hemos heredado de nuestros antepasados. Hace un tiempo vi un vídeo sobre dos bebés chimpancés. Uno vivía solo en una jaula. A su disposición, alimentos y cuidados. El otro vivía con su madre pero recibía muy poca alimentación. Para mi sorpresa, aquel que no pasaba hambre pero estaba solo murió mucho antes que el otro. Triste y deprimido.

Los humanos también necesitamos el calor de los nuestros en situaciones adversas. Y yo conté durante todo ese tiempo con el de Mylene, incansable a mi lado, y el de mi familia.

Y de nuevo a las trincheras

«Sólo la verdad os hará libres.»

San Juan

Finalmente, los míos conocían la verdad.

Mi máscara había caído: no sólo era aquel chico ávido de aventuras que se había ido a las Antillas buscándolas. Era un enfermo de sida.

Tras llorar conmigo y asimilar lo que le explicaba, mi padre me regañó: no podía creer lo insensato que había sido renunciando al tratamiento. Pero lejos de enfadarme, rebelarme o hundirme, ¡me sentí en paz conmigo mismo! Por fin, entre aquellos que tanto amaba y yo, no había secretos.

Al bajar del barco, mi vida volvió a dar un giro.

Ingresé y empecé los tratamientos.

Lo que yo no sabía es que ese segundo combate que empezaba, a vida o muerte, iba a durar desde entonces hasta hoy. Ni uno solo de estos años he dejado de entrar en un hospital por una u otra razón. Sin embargo, agradezco a Dios, a la naturaleza, al Cosmos... mi capacidad de salir adelante.

He visto el telón bajando muchas veces, y sin embargo, entre rendirme o luchar, nunca he dudado. Siempre estoy partiendo de cero y no me importa. Estoy dispuesto a recomenzar tantas veces como sea necesario.

Acepté y acepto cada sufrimiento que me permite medirme y ayudar a otros. Estando en aquella cama, entre paredes blancas, no pensaba en estar fuera. Estaba allí, ese era mi presente, y vivía en él sin dejar que me afectara. La fuerza de mi universo es tan grande que lo feo u oscuro que me rodeaba no era capaz de invadirlo. Nunca he sabido qué sería de mí mañana. Por eso, no podía permitirme dejar escapar un minuto sin ser feliz.

Tengo este presente, un presente de médicos y enfermeras. ¡A vivirlo entonces! A extraerle lo mejor. Es un regalo.

Y si aprendes a estar entre tubos y moribundos, ¿cómo no vas a sobrevivir fuera? Sin duda, los hospitales son una gran escuela de vida. Al menos, para mí lo han sido. Siempre he pensado que si he sido capaz de hacer el máximo –superar el dolor y el miedo a la muerte– ¿cómo no voy a ser capaz de superar las pequeñas pruebas que la vida me ponía en otros momentos?

LAS COSAS PASAN EN LA CABEZA, EN EL CORAZÓN

Lo que mueve el mundo son los deseos, los sentimientos, los sueños. ¿Y dónde reside todo eso? En nuestros corazones y en nuestras mentes. Lo que hay fuera, lo que nos rodea, sólo nos afectará si somos débiles o estamos perdidos. Las grandes batallas las libramos en nuestro interior. Las grandes victorias y, desgraciadamente, las grandes

derrotas las logramos nosotros mismos. Los otros, lo que sucede, las condiciones que nos envuelven sólo intervienen si se lo permitimos.

6. Mi vida, mi travesía

Más de dos décadas a brazo partido

«El que domina a los otros es fuerte; el que se domina a sí mismo es poderoso.»

Lao-Tsé

Si miro hacia atrás, no veo salas blancas, operaciones y medicamentos. Para mí, el resumen de todos estos años vividos son los rostros de los médicos y enfermeros que me han acompañado. Me acuerdo de sus sonrisas. De su profesionalidad, de su eficacia. El balance no es de sufrimiento. He vivido como los malabaristas, sobre la cuerda floja. No he tenido un segundo de tranquilidad, y sin embargo he aprendido a compartir todos estos momentos tan intensos con los profesionales que me rodeaban y a confiar en ellos. He sobrevivido gracias a ellos, a sus conocimientos y a sus cuidados.

Sólo tengo palabras de agradecimiento. Trato de ver las cosas desde el mejor ángulo posible. Quizás alguna vez tropecé con alguien que no me atendió con respeto o educación, pero su nombre y su cara se me han borrado. Era una gota en un océano.

Lo que sí tuve claro desde el primer momento en que me ingresaron fue que debía crearme mi propio espacio. Un espacio libre de sufrimiento. El dolor existe, pero uno decide si lo convierte en el centro de su existencia, en su conversación constante. Yo huía de esa actitud y no quería que otro enfermo contaminara mi ambiente con esos sentimientos. En mi vida hospitalaria lo acepté todo excepto compartir mi cuarto.

Amo vivir a mi ritmo, con mi música. Los días de sol siempre pedía que mi cama estuviera de cara a la ventana, de manera que pudiera disfrutar de sus beneficiosos rayos. Los pequeños detalles marcan la diferencia. Ahí radica muchas veces la fuerza que necesitamos para salir adelante.

HACER LA VIDA FÁCIL A LOS OTROS

Creando este espacio propio, lograba mi felicidad pero también... ¡hacía que médicos y enfermeras tuvieran más ganas de curarme! Buscaba ser el paciente ideal, por mi bien y por el de los profesionales que tenían que trabajar conmigo. Quería ponérselo fácil, con humor, con respeto. Así, fuimos tejiendo una complicidad especial. Mi habitación se convertía en el lugar en el que desahogarse, echar unas risas o descansar. Eso era bueno para ellos pero también para mí, que lograba tener a mi alrededor

buenas vibraciones y mantener cierta normalidad en mitad de aquel lugar. Hacer la vida más fácil a los otros tiene un efecto bumerán: hace que la nuestra también sea más fácil. O al menos es lo que se desprende de mi experiencia.

El hospital no es un infierno. Aunque no te lo creas.

Una de las veces que iba para operarme, decidí ingresar de una manera diferente. Llegué a la recepción con mi maleta y les comenté que mi agencia de viajes me había recomendado ese hotel como uno de los más bonitos y con actividades más interesantes, con todos los gastos incluidos. ¡Que me dieran la mejor habitación!

Conseguí despertar la curiosidad del personal. Seguro que unos pensaron que era alguien original y otros, que era una persona con gran sentido del humor y con voluntad de salir adelante. Dar a la gente ganas de curarme me ha permitido salir adelante. Pero eso he ido aprendiéndolo con el tiempo. Lo que no acaba contigo te hace fuerte. Y eso es lo que me ha sucedido a mí. Mis primeras veces no fueron como la que acabo de describir. Pero, como con todo en la vida, cuando uno acumula experiencia, uno se adapta. Ahora, para mí, ir a un hospital es como para otros ir al trabajo. Algo habitual, dotado de cierta normalidad.

No te ocultaré que ha habido momentos y momentos. En estos años, la muerte ha sido mi compañera más fiel. Me ha rondado. Se ha llevado a compañeros de planta. Y, por qué no decirlo, ¡me ha buscado a mí también con insistencia! Sin embargo, sólo pasando por la sombra uno vuelve a apreciar la luz. Para mí, saber que existe la muerte es lo que hace la vida bella. Amar las cosas pero también su contrario es lo que nos permite conseguir el equilibrio. Además, como dice un poeta español, Antonio Machado, «la muerte es algo que no debemos temer porque, mientras somos, la muerte no es, y cuando la muerte es, nosotros no somos».

El dios Cronos, un amigo

«No pretendas que las cosas ocurran como tú quieres. Desea, más bien, que se produzcan tal como se producen, y serás feliz.»

Epicteto de Frigia

Si algo me han dado estos años de lucha ha sido tiempo.

Puede parecer una contradicción, pero créeme cuando te digo que no lo es. En un mundo en que todos corren tras metas profesionales y personales, yo tenía un único objetivo: vivir. Pero ¿acaso hay alguno más fundamental?

En mi situación, de alguna manera, es fácil tener la sensación de vivir sin estar sometido a los objetivos y el ritmo de la mayoría de la gente, de sus preocupaciones. La educación de los niños, la carrera profesional, construir un buen patrimonio. Mientras a mi alrededor algunos se esforzaban por sacarse un máster, ir a clases de inglés a las diez de la noche para conseguir un aumento de sueldo y otros se dejaban la piel por un ascenso o buscaban un segundo trabajo para poder pagar una hipoteca más alta, yo me esforzaba por ver el sol un día más. La enfermedad me ha permitido escaquearme de tener que levantarme a las siete todos los días, de mil y un atascos, de pelearme con compañeros de trabajo... Con el tiempo y el esfuerzo, he sido capaz de transformar algo malo en algo bueno. La enfermedad me ha robado muchas cosas. Pero no le he permitido llevárselas todas. A cambio, me ha ofrecido otras diferentes, únicas.

En una sociedad construida alrededor de prioridades como el dinero o el éxito, escuchar los verdaderos sentimientos y sueños pasa a un segundo plano. Pero no en mi caso: lógicamente, cuando tu tiempo está contado, las prioridades cambian.

El VIH no ha sido el único enemigo que ha tratado de conquistar mi cuerpo y mi espíritu. Tras él, llegaron los temidos efectos secundarios, a cuál peor que el anterior. La primera visita sin anunciar fue la enfermedad de Hodgkin, un cáncer relacionado con la leucemia. Hizo su aparición de forma severa, durante cuatro meses estuve enfrentándome a temperaturas de 40°C y 41°C. Como todos alguna vez hemos tenido fiebre, es fácil hacerse a la idea de lo que significa. Aunque seguro que tanto tiempo seguido y esas temperaturas... ¡no lo han padecido tantos! Pasé por cinco operaciones y más de un año de sesiones de quimioterapia.

Yo creía que estaba ya agotado, y sin embargo... ¡saqué energías de donde no había para seguir luchando! Vencí y pasé de nuevo por meses de recuperación. Un falso espejismo de salud.

SEGUIR Y SEGUIR

La Madre Teresa de Calcuta fue una religiosa albanesa que vivió con los pobres de entre los pobres, en la India. Entre los enfermos desahuciados, los intocables, los abandonados... trabajó incansablemente. Escribió algunas reflexiones llenas de esperanza, como una en que dice: «Sigue aunque todos esperen que abandones». Es cierto que hay momentos en que parece que no podemos seguir, que no tengamos fuerzas ni energía. La Madre Teresa añade: «Cuando por los años no puedas correr, trota. Cuando no puedas trotar, camina. Cuando no puedas caminar, usa el bastón. Pero ¡nunca te detengas!». Yo no conocía estas hermosas palabras y, sin embargo, así he tratado de vivir.

He pasado mi vida en salas de espera y entrando y saliendo de hospitales. Y allí he tenido tiempo, mucho tiempo. Primero lo invertí en conocerme a mí mismo y aceptarme. No es tarea fácil en una sociedad como la nuestra, en que reinan la competitividad, el poder y la imagen. ¿Cómo pasar de ser un joven con todo su potencial a un paciente sin esperanza? ¿Cómo pasar de tener salud a ser un enfermo, con todas las implicaciones y presiones físicas y psicológicas que eso comporta? Pero también ¿cómo aceptar que tu propio cuerpo, tú mismo, eres la fuente de tus sufrimientos y limitaciones más fuertes?

Si alguien te hace daño, lo quitas de tu vida. Si un trabajo te hace infeliz, lo dejas.

¿Qué podía hacer yo cuando el peor enemigo era yo mismo?

Mi cuerpo es refractario a los tratamientos. Siempre he participado en programas de investigación para probar nuevas moléculas, medicinas... Sin resultado. Una y otra vez he sido sometido a punciones lumbares, biopsias óseas, lavados alveolares, operaciones, sesiones de láser... ¡tantas pruebas que ya no recuerdo ni los imposibles nombres que los médicos utilizaban!

ACEPTAR

Nos creemos el centro del universo. La criatura, el ser humano, se cree más importante que la Naturaleza, su madre. Y en realidad, ¡qué poca cosa somos! Deberíamos ser más humildes y prudentes. Nacemos creyendo que la salud, que la belleza, ¡que la felicidad!, nos corresponden por derecho. Nadie imagina de niño las rocas, las mareas y los fuertes vientos que aguardan en el horizonte del mar tranquilo. He pasado muchas etapas en mi vida, de aceptación y de no aceptación, de sufrimiento y de alegría, pero jamás pronuncié las palabras «abdicación» e «injusticia». Esta es mi vida y preferiría volver a vivirla tal cual si la opción fuera no tener ninguna. A pesar de todo, nunca he dudado de que **la vida es mágica**. Sorprendente. Y siempre puede ser así si nos esforzamos un poco.

Este fue mi primer cáncer. Tras él, llegaron uno de pene y otro rectal. Cada uno con sus cirugías, sus radicales tratamientos y los atroces efectos secundarios. Mi cuerpo tampoco ha sido inmune a toda la medicación, fuerte y novedosa, que consumía. En estos años he superado tres ataques de corazón y, como consecuencia de un medicamento en pruebas, una depresión profunda. Las moléculas que me administraron me destruyeron la serotonina, esencial para el equilibrio psíquico. ¡No dominaba ni mi cuerpo ni mi espíritu!

¿Existe mayor sensación de indefensión?

Acoger la enfermedad y administrarla, cambiar mis hábitos y pensamientos, pero no dejar de ser yo y de convivir con los que me rodean, ha sido un largo camino de

aprendizaje. Pero hoy me siento orgulloso de él.

Un escritor norteamericano, Leo Buscaglia, dijo: «Cada hombre que se acerca más a sí mismo, de alguna manera se acerca más a los demás». Como he dicho al principio de este capítulo, la enfermedad me ha robado muchas cosas pero ha sido generosa regalándome tiempo. Tiempo que he usado en conocerme a mí pero también a los otros. Y no sólo a mi familia o amigos.

En las clínicas y consultorios, he tratado con muchos pacientes y sus familias. Luchadores como yo, que se enfrentaban a momentos muy duros. Desgraciadamente, no es fácil hacerlo con entereza. He visto a muchos de ellos derrumbarse. Algunos, incluso, sin haber luchado, sin decir una sola palabra. ¿Por qué?

Mientras esperábamos, con revistas llenas de contenidos superficiales y acompañados por hilos musicales aburridos, hemos compartido minutos tensos, tristes, de ira. He sentido su miedo y su confusión. Esa sensación de animal cazado, de estar perdido en un laberinto del que es imposible salir. Visitas al médico, tratamientos, dolores, operaciones, frustraciones. Y vuelta a empezar.

Pero también he visto qué fácil es romper ese estado de ánimo. Algunas imágenes, algunas palabras de esperanza... y la mayoría de esas personas eran capaces de ponerse de nuevo en marcha. Reubicarse.

NADIE ES ESPECIAL

Deberíamos ser conscientes de nuestra capacidad para trascender nuestras limitaciones, de nuestro potencial de recursos inagotables. No importa si somos o no religiosos para entender que en nosotros no todo es materia que se degrada ni dolor que nos entorpece. Si nos esforzamos, podemos conseguir que nuestra mente influya sobre ese cuerpo malherido, insuflándole nuevas ganas de vivir y motivos por los que luchar.

Pero ese poder no es sólo de unos pocos, de unos elegidos. Todos tenemos la posibilidad de buscar esa fuerza en nuestro interior. Todos tenemos la capacidad de intentarlo. ¡Y deberíamos usarla!

He logrado cosas inimaginables y, sin embargo, no me siento cómodo cuando alguien me dice que «soy especial». La pena es que muchos esperamos a encontrarnos cara a cara frente a la adversidad para tomar conciencia de este potencial. Y algunos jamás llegan a hacerlo.

Si tú dices, si yo digo

«Todo depende de cómo vemos las cosas y no de cómo son en realidad.»

Carl Jung

Si yo digo dolor, sufrimiento, enfermedad... ¿en qué piensas? ¿En algo bueno o en algo malo?

Para la mayoría, todas estas palabras sólo tienen connotaciones negativas. Sin embargo, cuando yo las oigo, las asocio también a oportunidad, superación, crecimiento, aprendizaje...

No me he vuelto loco.

Sin duda, es fruto de mi vida, de mi propia experiencia. Y no siempre fue así. A veces he sentido ira, rabia, desesperación.

Hoy soy consciente de que todo lo que he vivido me ha ofrecido posibilidades con las que otros ni siquiera han soñado.

DOS CARAS, UNA MISMA MONEDA

Pronto tomé conciencia de algo que cambiaría la manera de vivir mi vida. Podemos encontrar aspectos positivos en todos los problemas. Como una moneda, la vida tiene su cara y su cruz. Las personas tenemos la tendencia natural a ver sólo uno de los lados de lo que nos sucede, olvidando que existe otro. Es lo mismo para todo: el blanco y el negro, el bien y el mal, el yin y el yang. Todo tiene su contrario y funciona de manera binaria. Sólo necesitamos pensarlo y esforzarnos por mirar un poco más lejos o... ¡por detrás! Si lo hacemos, nos aguardan sorpresas inimaginables.

Por ejemplo:

Tuvieron que quitarme cuatro centímetros de pene. Cualquiera puede pensar que con ese corte me mutilaban como amante. Sin embargo, no ha sido así. Hacer el amor es algo mucho más sutil que lo que muchos piensan en nuestra sociedad. Por decirlo de alguna manera, gracias a esta mala suerte he aprendido a explorar la sexualidad. He llegado a una armonía y complicidad con mis parejas a las que antes no había llegado. Hay cosas que no puedo hacer, pero, por cada una de ellas, hay otras que sí puedo. Nos tomamos tiempo y, con suavidad, intercambiamos caricias y besos. Exploramos juntos nuevos territorios. Agradezco a la vida que me haya ofrecido la posibilidad de conocer nuevas maneras y vías de alcanzar la unión física y espiritual con mis parejas. ¡Y estoy seguro de que hoy en día mi vida sexual es más satisfactoria que la del 80% de la población!

¿Qué sería yo hoy si no hubiera tenido aquel accidente? ¿Un empresario de éxito? ¿Un profesional competitivo? ¿Un padre de familia numerosa? Nunca lo sabré. Lo que sí sé es

que aquel coche que se me llevó por delante hizo que la vida me diera nuevas cartas para jugar.

Pensarás que me condenó a ser un enfermo, un superviviente, un dependiente...

¡Te equivocas!

Tenía unas nuevas cartas y lo que debía hacer era jugar con ellas. Distintas cartas, distintas armas.

Cada uno tenemos las nuestras. Y eso no es injusto ni justo. Es y punto.

Si miras siempre a los otros, a los que a ti te parece que están mejor, el miedo, la culpabilidad, el sentimiento de inferioridad y el odio estarán cada día más instalados en ti. Y ellos, los cuatro indicadores negativos, sí que acabarán minando tus posibilidades de ser feliz.

Oscuros rincones

«No temas ni a la prisión, ni a la pobreza, ni a la muerte. Teme al miedo.»

Giacomo Leopardi

Sufrí mi primer ataque al corazón.

Pensaba que, conviviendo con el sida y habiendo superado un cáncer, nada podía ya tocarme.

¡Una vez más: error!

La primera noche ingresado en la unidad de coronarios aprendí que se puede llorar y reír a la vez; ser desgraciado y feliz. Sin solución de continuidad.

En esas horas lentas, descubrí también que la muerte, aunque fuera una vieja conocida, seguía asustándome.

Tres veces me rozó en poco tiempo: tres pacientes murieron.

En mitad de la oscuridad, tumbado en mi cama y separado sólo por una cortinilla de todo lo que pasaba, oí la lucha de médicos y enfermeros por salvarlos, el silencio de la derrota, los lloros de sus familiares.

Y tuve miedo. Miedo por mí, por los míos. ¡No quería irme! Y lloré por los que se habían ido, pero también me sentí inundado por una alegría absoluta, que nacía de no haber sido yo.

Llevo la mitad de mi vida luchando, aceptando y construyendo. Más de una vez he tenido la sensación de estar al final de mis fuerzas, que la vida se escapaba. He vivido en una montaña rusa, ahora arriba y ahora abajo: la sensación de no servir para nada, el

hundimiento físico y moral, las dudas y la falta de posibilidades... se alternan con la felicidad de seguir vivo y de contar con el amor de los que me rodean, con la seguridad de sentirme fuerte.

Los seres humanos vivimos dominados por miedos: al dolor, a la muerte, a un futuro incierto... Por suerte o por desgracia, esos miedos no son los que me paralizan a mí. ¿Por qué? Porque mi día a día ha sido plantarles cara y superarlos una y otra vez.

Ya los he visto frente a frente y sé que no hay para tanto.

Pero, como nos pasa a todos, hay un miedo que sí anida en mi corazón.

El miedo de partir de este mundo antes que mis padres e infligirles así un dolor aún más grande.

Cuando era joven, pensaron que me perdían en aquel accidente y en los meses que siguieron de lucha. Más tarde, descubrieron que tenía sida cuando esa enfermedad era sinónimo de muerte. No puedo imaginar su pena y su sufrimiento. ¿Cómo obligarlos a pasar por mi ausencia? O, lo que podría ser parecido, ¿qué pasaría si pierdo la cabeza, la memoria y me vuelvo un peso mudo?

Pero es aquí, en tus miedos, donde te rebelas y el amor a la vida toma las riendas. He convertido ese miedo en la fuerza de mi lucha para seguir adelante. En mi apuesta. En mi motor.

No puedo caer por aquellos que me quieren. Y aquí sigo. Ganando minuto a minuto la partida.

EL SENTIDO DE NUESTRA VIDA

Todos andamos buscando qué da sentido a nuestra vida. El ingrediente mágico que nos empuja hacia delante. ¿El poder? ¿La felicidad? ¿La sabiduría? En mi caso, las relaciones humanas. El amor y la energía que nos unen. Ahí he encontrado el motivo de vivir y la energía para hacerlo. Con los años, y como ya he dicho, he descubierto que desempeño un papel de referencia, de guía. Para ello, he buceado para descubrir mis deseos más profundos. He aprendido a escuchar mi música interior para estar en armonía conmigo mismo, entenderme y comprenderme. **Y, por supuesto, es un error buscar el sentido de la vida, porque es la vida la que da sentido a todo. Una vida consciente y plena.**

Dimensiones vitales

«Vivir no es sólo existir,
sino existir y crear,

saber gozar y sufrir
y no dormir sin soñar.
Descansar es empezar a morir.»

Gregorio Marañón

Dicen que la vida es lo que va pasando mientras imaginamos cómo será.

La mía, mi vida, es lo que ha ido sucediendo entre tratamientos y operaciones.

Se podría decir que ha tenido dos dimensiones. Una muy especial, única, que es la que acabo de explicar. Pero también una segunda que, por definirla de alguna manera, sería parecida a la de casi cualquiera. En esos momentos se concentran las risas vividas con los míos, el nacimiento de mis sobrinos o los amigos que he ido haciendo, mis viajes, mis amores y desamores, los proyectos iniciados...

Así que, en estos años pasados entre médicos y enfermeras, aprendiendo a vivir con mi cuerpo y con mi alma, sucedieron muchas otras cosas. Algunas buenas, otras no tanto.

Mylene permaneció a mi lado en esos momentos. Sin desfallecer. Pero hoy ya no estamos juntos. El tiempo acabó minando nuestra relación, como les pasa a muchas parejas.

Los combates a los que me había enfrentado fueron conformándome como una persona algo especial, lo reconozco. Sentir la muerte tan cerca en más de una ocasión me ha llevado a desprenderme de muchas cosas. Incluso de la idea de futuro. Y eso es difícil para cualquier compañera. Además, a veces tenía dinero y a veces, no. Vivimos algunos tiempos de escasez y renuncia. Para mí, estaba bien. Yo había decidido que no quería atarme a un trabajo que me robara las horas y la energía. Eso hace que viva con una pequeña pensión. ¿Suficiente para una familia? ¿Suficiente para alguien como Mylene, llena de sueños y proyectos?

En estos años había acumulado tanto sufrimiento emocional que me había alejado, sin darme cuenta, de la realidad que otros tienen por vida. Me costaba hacer planes a largo plazo. Vivía al día. Eso era bueno para mí, para mi equilibrio y mi supervivencia, pero está claro que no era lo mejor para ella. Mylene deseaba construir. Es algo innato en ella, a pesar de que sabía y aceptaba lo que yo podía ofrecerle.

¿Cómo culparla de querer recuperar algo de independencia? Ella necesitaba conocerse mejor a sí misma, comprenderse y avanzar.

Jamás había retrocedido ante un desafío y decidió enfrentarse a uno importante: vivir sin mí, sin mi fuerte personalidad, lejos del que había sido su hogar la mayor parte de su vida.

Seguíamos amándonos cuando nos separamos. Lo decidió ella.

Sin tristeza ni recriminaciones.

Hoy estoy convencido de que fue una decisión inteligente.

Me fui a esquiar. Me llamó y me dijo que cuando volviera ya no viviríamos juntos. Ella y Loïc se quedaron en el que había sido nuestro apartamento. Yo me trasladé a vivir a uno que alquilamos a su nombre. ¡Nos separábamos y seguíamos tan relacionados como antes!

LA ENERGÍA NO DESAPARECE, SE TRANSFORMA

Los profesores de física de la escuela repetían siempre esta máxima. A mí me gusta pensar que el amor es, en cierta manera, energía. Energía que desprende nuestro corazón, que nos mueve, que nos hace desde respirar hasta ser capaces de escalar el Himalaya. Mylene y yo supimos transformar ese gran Amor que habíamos vivido en una bella amistad que aún hoy dura. Vivimos cerca, nos visitamos... ¡incluso seguimos compartiendo el cariño de Loïc, su hijo!

Apostar por el amor aunque se pierda

«Amar no es solamente querer; es sobre todo comprender.»

Françoise Sagan

Mylene me hizo mil regalos. Se los agradezco todos, empezando por el primero: demostrarme que yo, a pesar de todo, podía amar a una mujer. Y podía también ser amado.

Estaba, estoy, abierto al amor. Y al poco tiempo volvió a visitarme.

Esta vez lo encontré a través de la palabra. Durante un tiempo, como en la época de los románticos, me escribí con una mujer a la que no conocía. En vez de pluma y papel, tenía las teclas y la pantalla de mi ordenador.

Ophelie y yo nos encontramos por medio de una página web. Fuimos descubriéndonos a través de e-mails diarios. Aprendimos a descubrir cómo estábamos por nuestras frases negras sobre blanco. Para mí fue un reto: presentarnos, descubrirnos, enamorarnos... sin habernos visto ni tocado una sola vez. Ella tenía previsto un viaje a Sudamérica. Así que, al cabo de dos meses de escribirnos, se fue para allí.

Esta vez no había cometido los mismos errores que con Mylene: desde el principio, mi nuevo amor conocía todo sobre mí. Me aceptó como soy. Y eso fue para mí muy importante.

Cuando volvió de su aventura, fui a buscarla al aeropuerto.

Nos conocimos y durante más de tres años ya no nos separamos.

Sin embargo, Ophelie resultó un espejismo. La convivencia me mostró a una persona que jamás tenía suficiente: necesitaba más y más. Dinero, objetos, comodidades... Empezamos a discutir y a pelear. Sólo hablar con ella por teléfono me ponía muy nervioso. Sacaba lo peor de mí.

El estoque final a nuestra relación fue mi operación de pene. Ella fue incapaz de entender que la falta de cuatro centímetros no significaba que todo se acabara. Simplemente, debíamos explorar nuevos caminos para nuestra relación afectiva y sexual. Descubrir nuevas dimensiones. Se negó y nuestra relación se acabó. Eso me devolvió la calma. ¡Había conseguido desequilibrar mis energías!

Se han de cerrar algunas puertas para seguir hacia delante. De toda experiencia se aprende. Hay que agradecerlo.

A mí me aguardaba una sorpresa que volvía desde el pasado.

De nuevo, el amor llamó a mi puerta gracias a Internet. Esta vez fue a través de Facebook.

Como sucede con estas cosas, yo no esperaba nada. Y, sin embargo, al entrar en mi perfil descubrí un mensaje muy especial y que iba a dar una nueva vuelta a mi corazón: el de Natalie, mi primera novia. Estuvimos cuatro años juntos y tuvimos una relación preciosa. De esas que recuerdas con una sonrisa en los labios, muchas veces a lo largo de los años. Pero, al alistarme en el ejército, nos separamos.

OBSTÁCULOS

Cuando eres joven, cualquier obstáculo, por pequeño que sea, puede interponerse en una relación de afecto. A veces, dejamos morir amistades o amores por no esforzarnos un poco. La distancia, un malentendido, una tercera persona, una agenda muy ocupada... pueden acabar con una relación que nos llena. Yo tuve una segunda oportunidad para encontrarme con Natalie. Pero no siempre la vida nos las regala. Por eso, vale la pena ocuparse de mantenernos cerca, en contacto, de aquellos seres que apreciamos.

Natalie fue mi amor de juventud. Hoy es mi amor de madurez. Gracias a que ella escribió aquel e-mail, interesándose por saber qué había sido de mi vida, descubrimos que durante todos estos años nos habíamos recordado con cariño. Con la experiencia adquirida, vivimos una relación plena y libre. Ella vive en el campo, con sus hijos. Ha entendido cómo soy y no me exige ni me impone normas. Mi felicidad la hace feliz. Y eso es algo que no siempre se encuentra.

Natalie captura el momento que compartimos. Lo vive intensamente. Lo agradece. Y puesto que no sabemos qué pasará mañana, ¿no es esta la mejor manera de vivir?

Los viajes, fuente de transformación

«Los viajes son los viajeros. Lo que vemos no es lo que vemos, sino lo que somos.»

Fernando Pessoa

En el amor, cada nueva etapa nos trae sorpresas. Aprendizajes. Debemos estar abiertos para que nos lleguen hasta el corazón, para que nos transformen. Sin miedo.

Lo mismo pasa con los viajes.

Como decía el diplomático francés Paul Morand, «un viaje es una nueva vida, con un nacimiento, un crecimiento y una muerte, que nos es ofrecida en el interior de la otra». Desde joven, viajar es una de mis pasiones. Por tierra, mar o aire. Lejos o cerca.

Soy adicto a los kilómetros, aunque por mi salud, o por falta de dinero, durante muchos periodos de mi vida sólo haya podido recorrerlos con mi imaginación. He aprendido a moverme con la mente, a soñar con aventuras y destinos únicos.

Y a ser paciente. A esperar, sabiendo que si realmente lo deseo acabaré llegando hasta allí. Por mucha distancia que haya que recorrer.

VIAJAR, ¿POR QUÉ?

Jamás para huir. Siempre para descubrir. Desde niño me ha fascinado poder trasladarme hacia un nuevo horizonte. ¿Y qué es si no viajar? Cruzar tierras, mares, cielos... y llegar allá donde hablan lenguas diferentes, practican otras religiones y viven con tradiciones absolutamente diferentes. Cruzar fronteras y saltar barreras. Incluso normas e imposiciones. Olores, colores, sonidos desconocidos invaden nuestros sentidos.

El viaje representa un paréntesis, la posibilidad de tomarse un tiempo para concentrarnos en ciertas cuestiones. Tomar aire, reordenar nuestros pensamientos y sentimientos.

Confrontarlos con los de otros.

El viaje tiene que ver también con el encuentro. Nuestros prejuicios pueden frenar nuestro fluir, nuestros futuros descubrimientos. Debemos hacer el esfuerzo de dejarlos aparcados en casa. Así podremos fundirnos con el paisaje, con los que nos rodean.

Conviértete en un camaleón: para poder descubrir, observar, comprender... Hay que ser curiosos, tener espíritus abiertos y sencillos. Pero ¡vale la pena intentarlo!

Si queremos ser tocados por la magia, debemos abrirnos al otro. Transformar la mirada que traemos desde casa para que al posarla sobre el que nos recibe podamos captar todos sus matices.

Amo el riesgo y la aventura. Desde niño, arriesgar me ha apasionado: navegar más lejos, correr más rápido, ir más lejos.

Viajar conecta con mi parte más pasional y primitiva. A cada minuto puede pasar algo imprevisto. El espíritu está con los sentidos alerta, pendiente de todos los *inputs* que le llegan. Desde las cosas más básicas, como preocuparse por la comida o la bebida, hasta aspectos más profundos como tratar de hacernos entender por los que nos rodean, descifrar sus códigos.

Y si no lo conseguimos, ¡es el momento de utilizar otras armas! Comunicarnos de manera más instintiva: con la actitud, los gestos, los ojos y el corazón. ¡Adoro hacerlo! Me he movido por países muy diferentes de los de nuestra vieja Europa, sin conocer apenas una palabra de su idioma, y he vuelto siempre con la mochila llena de amigos y experiencias.

EL MUNDO ES UN PAÑUELO

Gracias a los viajes comprendí cuán fuerte y especial es el lazo que nos une a los seres humanos. Desde Uruguay a Martinica, desde España hasta China. Los valores morales importantes son universales. Nuestros sentimientos también. Nos une más que nos separa. Entre el sur y el norte de Europa, ¡podemos encontrar mil y una diferencias en cuestiones culinarias, de arquitectura o políticas! ¡Multipliquemos por un millón si nos vamos a China o el Congo! Y, aun así, siempre he sentido que lo importante, lo realmente importante, era idéntico. Todos tenemos corazón y alma. Y es allí donde ocurren las cosas importantes.

Destinos y kilómetros

«Al cabo de los años he observado que la belleza, como la felicidad, es frecuente. No pasa un día en que no estemos, un instante, en el paraíso.»

Borges

No todos estamos programados de la misma manera. Unos somos más aventureros y otros, más sedentarios. Viajar no es la única manera de comprender el mundo. Aunque

sea recomendable no es indispensable.

A mí, los viajes me han construido como soy.

He aprendido a acercarme a la naturaleza. Y, en ella, descubrir la sensación tranquilizadora de pertenecer a algo grande a pesar de ser pequeños. Y sentirme orgulloso.

Pero, además, tomando distancia pude entender mejor mi entorno y a los míos: desde la libertad en que vivimos, ya sea de palabra o física, el respeto por la dignidad humana, hasta la calidad de nuestros hospitales o nuestras carreteras. Reconocí el peso de Francia en el mundo y la huella de nuestra historia.

Paradójicamente, también sentí la hipocresía de nuestra sociedad. Trasladarme a sociedades más puras me ha permitido descubrir todos los problemas de comunicación, complejos y frenos que nos atañen. Me enfrenté cara a cara con nuestro consumismo y el modo en que nuestra vida occidental nos impone la competición permanente, las prisas. Nos aleja de nuestra esencia, de nuestra espiritualidad. Nos aleja de nuestra humanidad.

Poner distancia con aquellos que amo me permite identificar mejor qué es lo que aprecio y lo que ni echo en falta. Establecer prioridades. Comprender el papel que desempeñamos en nuestro hogar. Y poder reordenar la situación si es que lo necesitamos.

SOLO O EN COMPAÑÍA

No hay una manera mejor de viajar. Hacerlo solos nos permite una inmersión total. Movernos ligeros nos ofrece la posibilidad de conocernos mejor: de escucharnos, de vivir en armonía con nuestro yo interior. Pero además es más fácil integrarnos allá donde vamos: nos volvemos hacia el otro. Buscamos su compañía, su consejo, su apoyo.

Sin embargo, yo siempre he cultivado la parte de complicidad que genera con los míos la preparación de un viaje y, en algunas ocasiones, viajar con ellos. Me gusta la cercanía, la ilusión que produce. Nos liberamos, fuera de normas y rutinas. Vivimos momentos más intensos, más verdaderos y cómplices.

He viajado solo, he viajado en compañía. De un punto a otro del planeta. Y en cada uno de estos destinos, con cada uno de los viajeros, he aprendido algo. Mi experiencia caribeña fue brutal. Una marca al rojo vivo sobre mi alma. De eso ya hemos hablado.

Pero otras experiencias y aventuras están marcadas también en mi piel.

Como la de Marruecos. Mis abuelos se instalaron allí, como funcionarios del protectorado francés. Mis tíos y mis padres crecieron allí. Desde pequeño pasé allí mis vacaciones, descubrí ese país maravilloso. Y, ya de mayor, lo he recorrido varias veces

con amigos, de norte a sur y de este a oeste. Había algo de propio y algo de muy diferente en este rincón.

La misma sensación me ha invadido al recorrer Europa: España, Italia, Grecia, Alemania, Suiza, Bélgica, Holanda, Malta, Inglaterra...

Llegué al continente americano. Allí descubrí los grandes espacios, una naturaleza increíble. En Estados Unidos me recibieron ciudadanos sin complejos, en un país moderno. Sin embargo, sus espíritus rígidos, la historia pasada de segregación aún latente o su democracia a veces superficial en ciertos momentos... me decepcionaron. Canadá me pareció más humana. Sus ciudadanos, seguramente para plantar cara a un medio hostil, se mezclaban, se apoyaban, convivían. Allí, además, me aguardaba una pequeña sorpresa. El Quebec, con su hospitalidad y su frescura. El romanticismo de su lucha por mantener el francés contra viento y marea. Y el orgullo por conseguirlo. Terranova y las islas de la Magdalena me regalaron una visión más salvaje de la primera América.

Y del norte al sur. Brasil. ¡El mito es cierto! Allí he descubierto un país fantástico, con una población sorprendente que se ha fabricado una identidad fuerte y seductora. Por sus venas corren influencias afros, latinas, americanas, europeas... Gente que aprecia los regalos de la vida y los comparte. Te recibe con los brazos abiertos y sin ningún rasgo de superioridad. El paraíso.

EL MAR, EL GRAN VIAJE

La esencia del viaje se destila, para mí, en soltar amarras y hacerme a la mar. No importa si por una hora o por días, si por veinte kilómetros o por cientos. La sensación de largar amarras y alejarse hacia el horizonte siempre me inunda de alegría. La vida a bordo, la convivencia respetuosa con la tripulación, la disciplina y la escucha de los elementos y de los otros son para mí la libertad. Lo más cerca que podemos estar de ella.

7. Siempre en alta mar

Empezar y vuelta a empezar

«El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos caminos sino en tener nuevos ojos.»

Marcel Proust

Tuve que reinventarme.

Yo era un joven amante del riesgo que vivía al límite. Deportista, empresario con mis propias tiendas, viajero extremo. Con las nuevas cartas, mi partida iba a ser diferente.

El accidente y las enfermedades no acabaron con mi vida. La transformaron, ofreciéndome la oportunidad de iniciar otros caminos e incluso descubrir a un nuevo Olivier. Con los años aprendí a mirar más allá y descubrí que el sufrimiento me ofrecía la posibilidad de convertirme en una referencia para los que me rodeaban. En cierta manera, en un modelo: de lucha, de resistencia, de qué es importante y qué no.

Soy la prueba palpable de que se puede. ¿El qué? Lo que sea.

Primero desempeñé este papel de una manera pasiva. Pero poco a poco fui más consciente de cómo ayudaba a mi entorno a relativizar sus problemas o males. Y decidí hacerlo de propia voluntad. Paralelamente, fui desarrollando mi capacidad de escuchar. Me convertí en el confidente que inspira confianza, aquel a quien explicarle lo que de verdad preocupa. ¿Por qué? Porque tengo tiempo, porque para mí no hay nada más importante que este ahora que compartimos.

Nunca he sentido la mirada juzgadora o racista del otro. Mi entorno siempre me ha apoyado. Las dosis de buen humor y normalidad son básicas para lograrlo.

LOS OTROS

A veces he sentido el miedo de los otros. El miedo por mí. El miedo por lo que sufría. El miedo por si podía sucederles a ellos. Juntos hemos combatido nuestros miedos: si yo los ayudaba a ellos a superar los suyos, me hacía fuerte frente a los míos. He intentado minimizar lo que sucedía. Y, una vez más, ¡el beneficio del otro es el mío! Tanto decir que el dolor no era para tanto o que lo que me pasaba no era tan grave, ¡he acabado creyéndomelo! Así vivo hoy.

Si los míos, los que quiero, me aceptan sin problemas... ¿qué me importan los otros? Si

me miran mal es su problema.

Yo no soy una víctima. Si ellos lo piensan es cosa suya. Tengo mucha suerte porque otros enfermos de sida no lo han tenido tan fácil. El virus es un estigma parecido a la letra escarlata de otros tiempos. Cualquiera se siente libre de juzgarte por el simple hecho de que estás infectado.

Mis limitaciones me han acercado más fácilmente al sentido de la vida (a la vida con sentido), a su belleza en la expresión más pura. Para estar bien, para ser felices, las personas ponen muchas condiciones. Dependen de falsas concepciones y se comparan con los otros sin parar, sin apreciar lo que tienen más cerca.

Ser feliz, sin traicionarnos, es mucho más fácil de lo que pensamos. Depende de nosotros y sólo de nosotros.

Doy impresión de fuerza, inspiro confianza. Las personas creen que, si he sido capaz de combatir y vencer lo invencible, puedo ayudarlas a ellas con sus luchas.

Acepto con alegría y compromiso ese rol que, además, me ofrece la posibilidad de aprender de los otros, de sus dudas y de sus preocupaciones más profundas. Desde la humildad, aprendiendo a volverte hacia los demás, recuperamos el Amor con mayúscula. ¿Y no es ese el motor de cualquier vida?

Pero mis amigos y familia no sólo cuentan conmigo para cuestiones trascendentales o metafísicas. En estos años, por ejemplo, ¡he sido el canguro perfecto! He cuidado a los bebés de mis amigos. ¿Hay algo mejor que sentir cómo un bebé se duerme sobre tu pecho? He ayudado a las esposas de mis amigos en diferentes situaciones. ¿No es eso la amistad suprema? Confiar a alguien a los que más quieres.

Ese intercambio de energías me alimenta. Confían en mí. Y esa confianza la vivo como una responsabilidad. No puedo fallarles. Todo esto da sentido a mi vida. Una nueva dimensión. Cuando muchos pensaban que quedaría condenado a una cama o a un sofá, a ser un paciente más, yo he encontrado un camino nuevo y fascinante.

Entre las cenizas de aquel que fui ha crecido un árbol fuerte y que da fruto, abonado por el sufrimiento y la lucha.

Mi vida, un regalo

«El dolor es inevitable, el sufrimiento, opcional.»

Buda

La relación de amor-odio más larga que he mantenido en mi vida ha sido con la enfermedad, con el sufrimiento. Más de la mitad de mi vida he vivido pendiente de un

informe médico o de unos síntomas. Y, aunque parezca imposible, a todo se adapta uno. Es más, incluso llegas a olvidarlo. La vida no se detiene y, junto con los dolores, aparecen nuevos proyectos, y, a pesar de las operaciones, nacen nuevos placeres. Poco a poco, uno va conociendo el mal que habita en él, así como su poder para enfrentarse a él. He ido aprendiendo a dominar lo que me sucedía, relativizándolo, dándole un papel determinado en mi día a día.

Yo no soy un enfermo. Soy yo.

Este dominio de la enfermedad no es diferente del dominio de la gimnasia o del idioma chino. Cuanto más practicas, más mejoras. En nuestra sociedad occidental, tendemos a subestimarnos. No echamos mano de nuestras capacidades naturales. Vivimos instalados confortablemente, sin correr riesgos ni llegar al límite. Por eso, cuando una prueba enorme llama a nuestra puerta, a la mayoría nos invadirá un sentimiento de injusticia terrible.

El hombre, desde su origen, ha sabido adaptarse a su entorno, ha tenido el potencial y el instinto de sobrevivir. Hoy en día, en nuestra sociedad, la salud y el confort se han vuelto prácticamente un derecho. La adversidad es injusta. Y nuestro potencial natural, animal, se encuentra aplastado por un montón de reflexiones y presiones superficiales o inadaptadas.

Los problemas tienen la importancia que uno les da.

Mi relación con el sufrimiento ha evolucionado al mismo tiempo que mi manera de entenderlo. He aprendido a comprender mejor mis emociones, a curar mis sentimientos y a cultivar mi fe y confianza en el futuro. Las personas no somos perfectas: hay que aceptar nuestras debilidades y defectos, así como las cartas que nos ha dado la vida.

Son nuestras acciones más que nuestras aptitudes las que marcarán la diferencia, nuestros éxitos o nuestra felicidad.

A los seres humanos nos gusta jugar al «y si...». A mí muchas veces me han preguntado: «¿Y si te ofrecieran la posibilidad de no vivir así...?». Ahora lo tengo muy claro y mi respuesta es siempre la misma. Si el patrón me dijera: «Zit, si quieres, no te obligo a pasar por esto»... yo respondería: «Esta es mi vida y mil y una veces volvería a pasar por ella, por todo el dolor y los obstáculos, antes que no vivir».

LA MEMORIA DEL CORAZÓN

Soy un representante de la enfermedad. Si yo vivo con miedo, los que me rodean tendrán miedo. Tengo que ser positivo, valiente, fuerte. La sociedad aceptará la enfermedad si los representantes de la misma demostramos que esto no es un drama. Aprendamos a explicar al otro que esto que nos sucede es la vida misma, una prueba. Esta es mi situación: estoy enfermo. Mi rol. ¿Qué he de hacer? ¿Quejarme? ¿Llorar?

Eso sólo incrustaría el sufrimiento. Y si le permito que todo lo impregne, viviré en él. Si no lo hago, el dolor sigue ahí pero acabo por olvidarlo. **El corazón tiene memoria.**

Hoy me acepto. Acepto la muerte que me persigue. Acepto hacer sufrir a los que amo. Y desde la aceptación, lejos de la derrota, sigo luchando.

Desde el pasado, pasando por el presente, hacia el futuro

«El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños.»

Eleanor Roosevelt

¿Tiene alguien como yo presente? ¿Y futuro?

Sí: yo vivo mi presente y sueño con mi futuro. Aunque seguramente definamos estas palabras de manera diferente.

Para mí, el presente es efímero y denso, tanto en el orgasmo como en el sufrimiento. Es la médula de la vida: en este instante yo vivo y lo hago con placer. Lo estiro para permanecer aquí y ahora, donde hallaré mi felicidad. El presente necesita una mirada, un filtro para ser capaces de capturarlo con consciencia. Significa la realización de las esperanzas.

El presente puede representar la tempestad, la prueba durante la que uno se prepara para afrontar lo que venga. Tras la lluvia, el buen tiempo. El presente abre siempre la vista hacia algo.

En el presente es donde soñamos nuestro futuro.

UNO ES LO QUE PIENSA

Ese es un gran aprendizaje que he adquirido. Uno es lo que piensa y uno atrae lo que uno piensa. Cuanto más sinceramente nos proyectamos, más logramos. Hay que pasar tiempo con nosotros mismos, comprendernos y estar en paz. Para prepararlo, debemos pensar en un futuro de felicidad. Lo esperamos con confianza o sin ella, pero jamás tendremos el control total. Lo importante es tener confianza en nosotros. La vida, como la mar, reserva sorpresas y revueltas para las que necesitamos estar **serenos, ser tolerantes y humildes.**

El futuro representa la dirección sin la cual no hay ruta posible. Si no tuviéramos una meta, daríamos vueltas sin llegar a ningún lado. Tanto en el mar como en la vida es importante proyectarse, marcarse objetivos... Sin vivir allí antes de tiempo. Es una

proyección personal, que construimos gracias a nuestra imaginación. Debemos vigilar para no ser víctimas de él antes de tiempo. Vivir encadenados al futuro.

Hay que tener un ojo puesto en el futuro para estar preparados, desde el presente. La felicidad, el bienestar están en nuestro interior y en este momento.

El futuro representa nuestros sueños, nuestras esperanzas e imágenes positivas.

Por regla general, la vida es dura para todos en esta tierra.

La felicidad es el sol entre dos tempestades. El futuro es aceptar los cambios, que no todo se desarrolla como habíamos previsto, aceptar las sorpresas. La muerte, las pruebas y el sufrimiento forman también parte de él.

El futuro es la paciencia, ver germinar los granos que hemos plantado en nuestra mente y que el tiempo hace crecer.

En el tiempo que pasamos con nosotros, tratando de comprendernos y comprender nuestras emociones, nuestros sentimientos, formulando y visualizando nuestros deseos, nuestros éxitos, nuestros miedos, nos preparamos sinceramente, nos marcamos objetivos y sueños.

El futuro nos obliga a ponernos al día o nos devuelve cuestiones pendientes.

A partir de mañana

«Un hombre que no se alimenta de sus sueños envejece pronto.»

Shakespeare

¿Cómo veo mi futuro? Como el tuyo: viviendo.

Con los míos. Viendo crecer a los más pequeños y acompañando a mis mayores mientras envejecen. Comiendo todos los domingos en familia. Cenando con mis amigos todos los viernes. Igual que he hecho todos estos años.

Con sueños. Espero ver algún día la pureza de la Antártida. Sentir los elementos en estado puro. Descubrir los espacios libres que aún quedan en el planeta, como los de Tanzania. Y, cruzando la Patagonia, asomarme al mítico cabo de Hornos y, como tantos marineros a lo largo de la historia, cruzarlo entre sus aulladoras y rugientes olas. ¡O Japón! Quiero conocer su refinamiento y elegancia. Recorrer Asia y visitar los templos de Camboya o la bahía de Halong.

Puestos a soñar... ¡la luna! Sé que no tendré los medios, pero me encantaría volar hacia el espacio y, desde allí, ver el pequeño punto que es nuestro planeta. Y, por supuesto, mi futuro pasa por el mar. Desde hace tiempo acaricio el sueño de cruzar el Atlántico en velero. Es arriesgado pero... ¿no soy ya un buen marino en el mucho más

tormentoso mar de la vida?

Mi mañana está lleno de sueños como estos, pero también de proyectos reales. No me falta energía. Cada día empiezo con esperanzas por estrenar.

Entre todos estos proyectos está el de compartir mi experiencia, lo vivido y lo aprendido. Este libro es un primer paso.

Por eso, antes de que cierres las tapas, quiero ofrecerte algunas pistas, algunos trucos... que a mí me han servido para atravesar las tormentas y seguir hoy a flote, navegando hacia el horizonte. Tormentas que ya has podido entrever en estas líneas. No sería justo explicarte las luchas pero no contarte las armas que he ido descubriendo para ganarlas.

Son sencillas y las tienes en tu interior. Pero ahí reside su fuerza.

Sé que no he inventado nada. Desde la antigüedad, muchos filósofos y escritores, guías espirituales o especialistas de la condición humana han hablado de estos temas y lo han hecho con palabras muy parecidas. Todos llegan al mismo punto, lo que demuestra que lo que concierne al ser humano y a sus estados de ánimo es universal e intemporal. Todos los caminos llevan a Roma, al menos para aquellos que de verdad quieren ir.

También la ciencia se interesa por estas cuestiones. Hoy nos es posible, en cierta medida, determinar el impacto positivo de algunas sencillas posturas, el rol principal que nuestro estado de ánimo desempeña en nuestra felicidad y nuestra salud. El poder que tenemos sobre nosotros mismos, que podemos desarrollar para afrontar la adversidad o simplemente sentirnos mejor.

He ido recogiendo estas reflexiones, experiencias y ejercicios a lo largo de todo mi recorrido vital. Me han permitido acercarme a algo tan metafísico como la felicidad. Encontrar mi lugar en este gran escenario que es el mundo.

Aunque pueda parecer lo contrario si conoces mi historia, soy un hombre feliz. He tomado buenas decisiones, he seguido buenos caminos. He vivido consciente e intensamente mi vida. Me gusta. Es digna, rica, llena de color a pesar de todos los obstáculos y pruebas.

¿Cómo es posible?

Simplemente, he comprendido la dimensión de mi potencial y del poder que puedo ejercer sobre mí. Cada día estoy un poco más en armonía conmigo, con los que me rodean y con la naturaleza.

¡Funciona! ¡Eureka!

8. Compartir la experiencia

¿Cómo es la felicidad para Zit?

Algo sencillo

Creo sinceramente que la felicidad es de una simplicidad desconcertante. Se encuentra bajo nuestra mirada. ¿Cómo reconocerla? Simplemente, se encuentra en lo cotidiano, en lo sencillo. No viene envuelta en sedas ni acompañada de tambores. Pero el sistema en que vivimos, y nosotros mismos, la hemos convertido en algo legendario, inaccesible. Deberíamos preguntarnos por qué. Ponemos tantas condiciones que ¿quién puede ser feliz aquí y hoy?

Depende de mí

La felicidad es un estado, una filosofía, una carrera de larga distancia, una manera de mirarse y de mirar la vida. Depende de cada uno. Por mucho que quieran hacernos creer que depende de nuestro dinero, de nuestro estatus o de la belleza, la salud... de donde hemos nacido o de donde vivimos... ¡falso! Tiene más que ver con nuestro esfuerzo, nuestras decisiones. Debemos entrenarnos para conseguirla. Trabajar día a día para cambiar nuestra manera de buscarla. Y por eso está relacionada con la fe que tengamos. No hablo de fe en Dios solamente. Hablo de fe en la humanidad, en el universo, en nosotros mismos. Para vivir en paz y sereno no vale simplemente con un control material o físico. El ser humano tiene una dimensión espiritual y para sentirse completo no puede descuidarla. Debería ser nuestro primer objetivo vital y no un punto más de la agenda.

Al alcance de todos

Hay quien se excusa en que no le han tocado buenas armas para ir a la batalla por su propia felicidad. ¡Sólo a él se perjudica! La felicidad se construye día a día y depende más de nuestra percepción y espíritu que de lo que sucede fuera. Aun así, acepto que partimos con algunos condicionantes en nuestra mochila. En mis manos está preparar mi corazón para ver el mejor lado de la vida, los regalos y las buenas energías que me rodean. Así, poco a poco, puedo ir cambiando esos condicionantes. Pero ¡no olvides! Hay que tener buenas intenciones, querer ser feliz, pero sobre todo hay que actuar para serlo.

No es cuestión de un día

La felicidad es resultado de un largo trabajo autodidacta. Día a día progresamos, pero

sabemos que no hay meta de llegada. Muchas veces desde el dolor pero con consciencia, paciencia y confianza. La felicidad la da saber que estamos en el buen camino, ir hacia delante o hacia lo más alto. Pero, como en cualquier camino, hay que evitar dar vueltas alrededor de un mismo punto o estancarse.

Enemigos que hay que tener a raya

En nuestro interior y a nuestro alrededor existen elementos que nos desequilibran y entorpecen. Nuestra sociedad occidental nos dificulta, a veces, alcanzar la felicidad.

- Stop a la presión, la competición descarnada, a una economía controladora.
- Stop a la visión rentable reduccionista que nos imponen publicistas y políticos. La vida no consiste en la imagen perfecta, ni somos más cuanto más tenemos. No es lo mismo lo que somos que lo que tenemos o lo que queremos.
- Stop al ritmo insostenible de nuestras ciudades, al ruido y al caos. Nos anestesia, nos sumerge en la rutina –¡enemiga absoluta de la felicidad!– y frena nuestra relación con los otros. Nuestra dependencia del reloj tiñe nuestras amistades y lazos familiares de un color superficial, lejos de la espontaneidad y sinceridad.
- Stop al pesimismo, que representa el mal humor, el inmovilismo. Apuesta por el optimismo y la esperanza, que implican voluntad y dinamismo. Una dirección.

¿Cuándo es momento de buscarla?

¿Por qué esperar a tener un grave accidente, enfrentarnos a terribles enfermedades o pérdidas para descubrir qué es importante? ¿Por qué hemos de sufrir para ponernos a luchar por lo que de verdad importa? Para enfrentarnos a nuestra esencia, para ir tras la belleza de lo simple, para acercarnos a los seres queridos... No será porque no nos lo avisen antes. Tenemos a nuestro alcance testimonios y experiencias de personas que nos marcan la senda. Personas abiertas, avanzadas. Pero ¿cómo los llamamos? ¿Locos, desconectados, soñadores, místicos! Gente sin los pies en la tierra o... ¿quién sabe! Quizá frecuenten sectas o se droguen. Hay temas, actitudes que nos asustan. Son simples pero esenciales. Las clasificamos como personas sin interés o extrañas. Y sin embargo... ¡son absolutamente humanas! Seamos humildes para escuchar lo que otros tienen que explicarnos. Nos tienden una mano para que iniciemos nuestro camino. No juzguemos con envidia, orgullo o miedo.

Un estado en evolución

El ser humano es un ser en evolución. No tenemos los mismos sueños ni las mismas necesidades, igual que no tenemos las mismas capacidades físicas o psíquicas con diez

años que con cuarenta o con ochenta. La felicidad también evoluciona, con nosotros. No son los mismos sentimientos los que nos producen bienestar o no son los mismos objetivos los que nos mueven en las diferentes etapas. Debemos comprendernos y situarnos, en consciencia, para identificarlos.

¿Dónde buscar?

- En el juego y la alegría mientras somos niños y jóvenes.
- En la lucha familiar o profesional mientras empezamos la vida adulta.
- En la búsqueda de la satisfacción en la edad madura.
- En la serenidad y la tranquilidad cuando entramos en la tercera edad.

Pero, más allá de las etapas vitales más generales, todos atravesamos etapas y vivimos situaciones que nos condicionan. No importa, podemos encontrar apoyos en nuestras relaciones humanas, en diferentes actividades que nos llenen o, si es posible, esforzándonos en multiplicar los placeres y reducir los deseos.

A prueba

Los caminos esconden curvas, precipicios y cuestas. No soy tan ingenuo para no saberlo o para ocultártelo. Ser feliz al 100% y 365 días al año es casi imposible. Pero ¡no podemos bajar la guardia! Hace poco alguien me dijo: «¿Cómo quieres que sea feliz con todo el sufrimiento que me rodea? O ¿cómo voy a ser feliz si alguien a quien amo está en terribles circunstancias?». Y yo respondo: ¡Justo por eso, justo por ellos! Nadie ni nada puede ser la causa de tu dolor. Y si esas personas te aprecian, ¿crees que lo desean? ¿Por qué alejarnos del éxito, del verdadero éxito, de nuestra vida? La felicidad. ¿Por qué concentrarnos en nuestros sufrimientos y lo que nos falta? ¿En los abismos por los que pasamos? Si lo hacemos, lo que hoy es pequeño, una semilla, crecerá y se convertirá en un gran árbol. ¡O bosque! Es lógico vivir un periodo de duelo o aceptación ante una situación dolorosa. Pero después...

- Aceptar la crueldad de la vida. Es lo que hay. No le demos más vueltas. No nos frustremos porque el de al lado vive mejor. No seamos celosos o comparemos. Nuestra meta es la felicidad absoluta y eso depende de nosotros.
- Absorber y digerir a nuestro ritmo el dolor pero también lo que aprendemos. Nos cuestiona de nuevo, nos pone ante nuevos abismos.

- Retroceder para tener visión, recuperar pensamientos constructivos y positivos.
- Volver al camino con la nueva enseñanza, más experimentados. Demos el máximo para seguir.

Ejercicios concretos

El impacto de las palabras

En mi memoria viajan conmigo algunas reflexiones, frases o palabras clave muy simples pero con gran potencial. Tiro de ellas cuando lo necesito, las dejo resonar en mí:

- *Saborea el instante*: el próximo minuto, todo puede pararse.
- *No soy nada*. Todo lo que hago para demostrar lo contrario es tiempo y esfuerzo perdidos.
- Tras la tormenta, *siempre llega la calma*.
- Los problemas no tienen *la importancia que les damos*.
- *Gracias, gracias y más gracias*. Simplemente por estar aquí y vivo, en este momento.
- Di «te amo» y ama con una gran A...
- Acepto los sucesos como vienen. No es injusto. Es.
- Simplicidad, naturalidad, compartir, intercambio. Tolerancia, compasión, perdón. Emociones.

Un tiempo a solas

He llegado a un acuerdo conmigo mismo: paso un tiempo a solas para revisar mi estado emocional, mis sentimientos. Preferiblemente antes de dormir. Nos han maleducado haciéndonos creer que ocuparnos de nosotros es egoísmo. A mí me parece lógico hacerlo y, además, generoso: cuanto más felices seamos, más felicidad irradiaremos sobre los demás.

- Me relajo y respiro concentrado. Me observo.
- Trato de comprender lo que me ha sucedido durante el día y mis reacciones.
- Observo mis sentimientos dolorosos, como el miedo, el odio, la culpabilidad o la inferioridad. Esos que nos invaden y nos abaten.
- Identifico mis pensamientos negativos, aquellos que vuelven una y otra vez.
- Hay que detectarlos y comprenderlos para poder deshacernos de ellos.
- Ejercito lo que yo llamo «mi adicción». Recuento todos los buenos momentos vividos en esa jornada. A veces son fugaces, pero aun así ricos en alegría y energía. Son una buena dosis de bienestar para alimentarnos.

Los chinos dicen que una imagen vale más que mil palabras. No dejemos de cultivar, con cariño, esas bellas imágenes. Plantemos nuestras semillas. Proyectemos positivamente nuestro espíritu a través de sueños, deseos... hacia el futuro que queremos vivir. Asimismo, proyectemos nuestra mejor versión. Cómo quiero ser: sonriente, cercano a los que me rodean o –¡por qué no!– en mi moto, viajando, con el corazón ligero.

De ti depende:

Comprender que «felicidad» es la palabra que define hasta qué punto una persona ama la vida que lleva.

Gracias a todos, gracias a ti, lector o lectora, por formar ya parte de mi vida.

Lo reconozco: he sufrido mucho al enterarme de la enfermedad de mi hijo, acompañándolo día tras día, sobreviviendo a las tormentas que hemos atravesado juntos. A diferencia de él, que recupera la calma en la noche, mis noches no me reconfortaban. Eran el momento para exteriorizar mi pena y mi desespero, ya que durante el día, a su lado, no podía hacerlo. Él tenía tal fuerza, una sonrisa tan bella... ¡y nunca se quejaba! Me daba fuerzas para que no me abandonara. Somos una familia extremadamente unida. Olivier ha soldado nuestros lazos. Mi marido tiene ochenta y dos años y yo, ochenta. Llevamos cincuenta años casados y, en cierto modo, somos felices. Recibimos a nuestros nietos y a toda la familia a comer todos los domingos. Estas reuniones nos llenan de alegría. Nuestro hijo es un ejemplo para nuestra familia, sus amigos e incluso para los desconocidos. Lo merece. Lo adoramos.

Mi madre,
Toune para todos los que la conocen

Hace cerca de treinta años, mi amigo Olivier me regaló mi apodo: Blondin. Con ellos sigo, con el amigo y con el nombre. Zit fue, desde joven, el que organizaba los viajes entre amigos: lo importante no era adónde ir sino ir con él. Olivier formaba parte de todas las movidas.

En todos estos años, nunca hemos perdido nuestra amistad. Es mi mejor amigo. A todos los niveles. Nos hemos gritado algunas veces, pero, aun así, siempre hemos mantenido esa llama única, aquella que hace especiales a dos amigos. Somos amigos de verdad, de esos que siempre están el uno al lado del otro ante cualquier problema.

¡Y mira que él los ha tenido!

No sé cómo lo ha hecho, pero ninguno de sus amigos le hemos dado la espalda a pesar de la tragedia que le cayó encima. En aquellos años, los ochenta, años de poco saber y muchas dudas, nunca rechazamos un sorbo de su vaso, una calada de su cigarro o un abrazo.

Éramos un grupo, una piña. Y lo somos. Sin haberlo sabido, él ha sido quien con su presencia ha nutrido al grupo. Los amigos no se han perdido. Existe una gran armonía entre todos, hemos vivido momentos mágicos... ¡y grandes risas!

Cuando él enfermó, yo me iba a las islas Canarias para comenzar una nueva vida lejos de todo. Siempre ha estado en mis oraciones, he rezado por él. Lo he tenido presente en cualquier momento. Ni siquiera la distancia geográfica que nos separaba rompió esa fraternidad o hizo que cayera en el olvido.

Me siento muy afortunado y privilegiado como hombre por haber conocido a una

persona tan bella. Tiene algo que muchos no tendrán nunca: la fuerza de decir «no» al mal y de no bajar nunca los brazos frente a la muerte, a la que ha visto muy de cerca más de una vez. Su secreto, su lucha, sus amigos... somos para él su bandera.

Patrick Natali

En 1988, Olivier sufrió un accidente y entró en una larga hospitalización. En agosto de 1995, mientras devolvíamos nuestro barco a su punto de amarre después de las vacaciones, me dijo que era seropositivo. Se había pasado todos esos años sin cuidados, en rebelión contra la sociedad... Una vez asimilada la emoción, pasó por una evaluación médica y el resultado fue catastrófico: no le quedaban defensas inmunitarias y tenía una carga viral enorme. Olivier estaba en gran peligro.

Se puso en manos de un médico excelente, que creó una simbiosis perfecta aportando cuidados largos y dolorosos. Todo este sufrimiento llevó a Olivier a una concepción del mundo diferente, huella de un despertar saludable a otra vida.

Dotado de un carácter fuera de lo común, emprende una resurrección que toma un sentido completamente diferente, sentido construido con un Amor inexplicable con palabras. Indestructible, siempre entusiasta, se ha forjado una personalidad excepcional, con una mentalidad extraordinaria, generosa, atrayéndonos a los bípodos que somos a recargar nuestras energías cerca de él.

Sobre esta tierra ingrata, ha extraído de cada instante las razones para sublimar los sueños más locos y las delicias de los sutiles olores que la vida ofrece a los sentidos.

Olivier, estamos muy orgullosos de ti.

Jean Bouyssi, mi padre

Para mí, Olivier es un ser de luz. Simple, caluroso, a veces tímido. Cuando se tiene la posibilidad de hablar con él de lo que es la felicidad y de temas fundamentales de nuestra vida, descubrimos una persona poderosa, fuerte... porque va a lo esencial. En vista de lo que ha vivido, sólo podemos tomarlo muy en serio. Olivier tiene un mensaje de verdad que transmitirnos. Un mensaje sencillo que apela a nuestro corazón y que nos permite vivir mejor.

Gerard Pons

Tengo diecinueve años y, desde niño, considero a Zit mi tío joven. Desde hace tres años conozco su historia y, bajo mi mirada atenta y curiosa de niño, jamás descubrí un tío enfermo. Jamás oí decir «tu tío está cansado, está enfermo o necesita descanso...». Lo más extraño del caso, lo más absurdo, es que alguien que ha sufrido todo lo que sé que él ha sufrido sea quien encuentre siempre las palabras justas para animarte. Es como un guía espiritual. Siempre te devuelve la sonrisa. A mi edad, la vida ya puede

empezar a jugarnos malas pasadas. Y cuando me siento perdido, solo, desesperado, porque una desgracia no llega sola generalmente, siempre cuento con él.

Para mi tío Olivier, un purificador del alma, una y mil gracias por tu filosofía de vida. Por todo lo que hiciste de bueno y por lo que aún harás en este mundo.

Julie C

Aventurero de los mares:

Sabes que hace tiempo que nos conocemos pero hace poco que compartimos algunos momentos de nuestras vidas, preciosos a mis ojos. Cuando te miro, lo primero que veo es tu sonrisa. Adoro la gente que sonríe. Pero más a la gente que regala verdaderas sonrisas, las que nos cambian las energías. Sólo tengo grandes sonrisas para ti, no sé bien por qué.

Los segundos que siguen son «¡Uf! Todavía vive». Creo que a esto se debe el hecho de que mi corazón se comprima, luego sienta dolor de estómago y que no sepa qué decir. Intento no decir banalidades sin sentido. Prestamos atención, la persona que tenemos enfrente está enferma, ¡desolada! «¿Esto te pesa?», me dices.

Es cierto que presto atención automáticamente a mis problemas. Hablar de mí es fácil. Tú te interesas y yo te respondo tratando de ser lo más sincera posible. Es agradable. Tú eres «un oído» ideal para mí. No respondes a mis preocupaciones de niña pero sí a mis cuestiones vitales. Y cuando mi espíritu me interroga sobre todo lo que tengo necesidad de consultarte... no hace falta gran cosa. Esto es lo que pasa en nuestros encuentros psíquicos.

Nuestros encuentros espirituales son importantes para mí. En nuestras grandes discusiones, siempre vuelve el hecho de que no tenemos verdaderamente amigos. Amigos como las personas que te conocen, que admiras, por las que harías mucho, quienes como tu familia forman parte de tu vida.

No nos tomamos la molestia de compartir nuestras verdades, de cargar con los pesos de los otros. Contigo, pronto tomas conciencia de que si no lo haces rápido corres el riesgo de que sea muy tarde. Esto me obliga a ir al final de mis necesidades, ideas, prioridades. A mi esencia. Ahora y no en diez años. Comprendo contigo que no somos eternos y que puedo morir antes que cualquiera. Esta es la fuerza que tú me das: aportas ligereza a las cosas.

Me interpellas sobre la relación vida-muerte, felicidad-desgracia, suerte-mala suerte. A menudo mi mente se entristece. Sé que debo olvidar tu enfermedad para concentrarme en tu energía, hacer que nuestro futuro común esté repleto de momentos inolvidables que lo hagan crecer en positivo. Contigo, retengo la filosofía de las cosas y las personas que te rodean. ¿Por qué desear que las personas que tú

amas, respetas, con quien estás relacionado, vivan si no es para cuidarlas?

Aprendemos a decir hasta luego. No sabemos decir adiós.

Me preocupa que uno escucha, presta atención a alguien enfermo con ternura, de manera intensa, y a menudo olvidamos hacer lo mismo con las personas sanas, entre comillas, con el mismo sentimiento. Hasta pronto.

Valérie

Mon Zit:

Si mi memoria es buena, tu comportamiento cambió en 1989-1990. Siempre habías sido muy emprendedor, siempre estabas dispuesto a vagabundear o a irte a dar una vuelta con tus amigos... Y por esa época cambiaste radicalmente. Te volviste irascible, irritándote por nada. Un simple comentario podía sacarte de quicio. Me acuerdo de una tarde, en el apartamento de Préconil, con mi familia y Marcelo. Llegaste después de una regata y te encolerizaste hablando groseramente de un chico. Dabas vueltas como un animal salvaje por el apartamento. Exagero un poco, pero es la imagen que se me quedó grabada. Jamás te había visto así. En ese momento me dije que algo grave pasaba. Pero ¿qué?

En aquella época, notaba mucha cólera en ti. Al principio pensé que era porque todos tus amigos encontraban pareja y tú te sentías solo. En realidad, por entonces ya estabas al corriente de tu enfermedad aunque yo no lo supiera. Necesitabas apoyo y puede ser que no lo encontraras. Verdaderamente estabas furioso. Pero ahora sé que era un grito ante la injusticia, un grito de rebelión contra la enfermedad que ya te roía.

Recuerdo tu partida hacia Martinica. En aquella época, dejé de verte durante varios meses. Cuando volviste, te encontré más apaciguado, como si te hubieras llenado de felicidad y de cierta sabiduría. También nació Marie, mi hija, y puede ser que la pequeña te hiciera ver cierta esperanza. Esperanza en la vida, en que el combate valía la pena.

Luego recuerdo que te instalaste con Mylene. ¡Qué coraje! ¡Qué dilema para ti! ¡Hacer venir de tan lejos a la mujer a la que quieres y que te aporta tanto amor! Amor necesario para luchar contra la enfermedad. Empezaste una nueva vida llena de responsabilidades. Viviendo bajo presión. Pero además tenías sobre ti el peso de las dudas sobre cómo se integraría Mylene en tu familia. ¿Aceptarían fácilmente su color de piel? ¡Imagino tu sufrimiento!

En lugar de concentrarte en el tratamiento, tenías el espíritu perturbado con estas cuestiones. ¡Y siempre este silencio sobre la enfermedad frente a tus padres! ¡Cómo debía de pesarte!

Pero cómo debía de pesarte también la mirada de otros, Zit. Esta mirada que era tan importante para ti en aquella época y que, ahora, con la experiencia que ya tienes, debe de hacerte sonreír. Por ejemplo, la mirada de un padre al que se admira tanto. Miedo de decepcionarlo. ¿Cómo hacerle esta doble confesión: tu enfermedad y Mylene? Pero, Zit, ¿por qué plantearte tantas cuestiones que te impiden centrarte en lo más importante: tu curación?

Empieza la segunda fase: rebelión interior debida al pánico que te invade ante la confesión que debes hacer. No sabes cómo decirlo, cómo anunciarlo y sobre todo cómo va a ser percibido. Te asfixias cada vez que piensas en eso.

La tercera fase, para mí el principio de tu curación psicológica, es la fase DE LIBERACIÓN. Lograste por fin poner las palabras adecuadas a tu dolor para compartirlo con tus parientes, con tus allegados. Esto te liberó de un peso enorme. Pudiste comenzar serenamente los tratamientos.

Discusiones de hombre a hombre con tu padre sobre la vida, la historia del velero... tiempos que te ayudaron para concentrarte en la lucha contra la enfermedad. Plantarle cara y decirle: «Quien ríe el último ríe mejor».

Y has entrado de lleno en la fase CRUCERO. Feliz de aprovechar cada uno de los instantes que la vida te ofrece, de sacar provecho de todos los niños que te rodean, sobrinos, sobrinas, ahijadas, de tu familia y de tus amigos tan queridos. ¡Soy feliz de verte tan sereno! Queda lejos el tiempo en que lloraba en los brazos de Marcelo por si te morías. Te ríes mucho, emprendes, te proyectas. Y eso es tu éxito frente a la enfermedad: tu combatividad. ¡Qué ejemplo nos das a todos, que nos compadecemos unos a otros! ¡Qué lección de vida!

Todos tus allegados trataron de ayudarte lo mejor posible aportándote mucho amor y apoyo. Esto ciertamente te ayudó. Pero el trabajo y la conquista han sido tuyos.

Decía antes qué lección de vida nos has dado. Añadiría: ¡qué Humildad! Pongo una H mayúscula, pero debería poner una H en carácter 50.000 y en negrita. ¡Sufriste psicológica y físicamente pero jamás paraste! ¡No sé cómo lo haces! Eres excepcional frente al sufrimiento: aprendiste a administrarlo y controlarlo; a comunicarlo positivamente y transmitir alegría.

Me quito el sombrero ante ti, Zit. Te quiero. Tu hermanita :-)

bibou

Zit tiene una fuerza mental fuera de lo común y su capacidad de no quejarse es increíble. Siempre ha demostrado una dignidad extraordinaria. Nos ha anunciado sus enfermedades como algo insignificante, como si estas enfermedades estuvieran solo de

paso y no pudieran afectarle. Que solo durarían algunas semanas. Siempre estaba preocupado por no preocuparnos. A menudo me he planteado si nos contaba todo o tan sólo una pequeña parte. Esta fuerza se sostiene sobre su carisma increíble. Allá por donde pasa, las personas cambian con su contacto. Su discurso sin artificio y su onda positiva hacen el bien enormemente a aquellos que lo escuchan. Desde que es muy joven, siempre ha sido muy protector. Igualmente es muy leal y extremadamente generoso con las personas que ama. Es el cimiento entre todos los amigos de infancia, adolescencia y vida adulta. Siempre ha estado cerca de aquellos que lo necesitaban. Pero, ¡jojo!, ¡su carácter impulsivo le hacía coger enfados extremos! Sin embargo, ha cambiado mucho. Eso era antes. Sus últimos enfados fuertes se remontan a más de tres años.

Es mi hermano, pero sobre todo es un ser excepcional, de una dignidad, generosidad y lealtad desmesuradas.

Frédéric Bouyssi

Olivier me ha educado, me ha dado las herramientas para luchar. Gracias a él he recibido las reglas de la vida. Su convicción es increíble. ¿Cómo puede uno estar asustado cuando se encuentra con alguien así de confiado? Una imagen que me da rabia es que tendamos a olvidar que sufre una grave enfermedad. Lo veo como alguien muy fuerte, que relativiza sobre algo muy grave. Cuando pienso en él, lo veo como un padre, como un consejero, como un viejo vagabundo que ha paseado por las cuatro esquinas del mundo, como un *bon vivant*, un filósofo anónimo. ¡Nunca como un enfermo! Eso es lo último que imagino. Estoy contento de que haya escrito un libro sobre sus vivencias: el saber hacer no es nada sin hacerlo saber.

Loïc Reinette

Definir a Zit en sólo unas frases es muy difícil porque el personaje es enorme a mis ojos...

No tengo recuerdos de cuando nos conocimos hace más de quince años. O, más bien, nos cruzamos. Es alguien que siempre me ha gustado tener cerca por su simpatía, por ser de trato fácil. Recuerdo a un enamorado del mar, buena gente, pero, si soy sincero, lo conocía poco.

Sin embargo, si repaso en mi mente este último año y medio, tiempo en que nos hemos acercado y hemos estrechado nuestra relación, sólo puedo decirme una y otra vez que conocer a Zit en este momento de mi vida es una oportunidad que el destino me ha brindado. En poco tiempo nos hemos vuelto inseparables y, en cuanto nos alejamos unos días o semanas, siento un vacío increíble. Algo importante me falta.

Para mí, entre nosotros se ha establecido una complicidad única. No soy una persona que se confíe demasiado y no me gusta mucho recibir ayuda. Sin embargo, él se ha convertido en mi confidente, alguien que me comprende, que me ayuda. La fuerza de sus palabras, la verdad de sus respuestas, su visión de la vida, su búsqueda de la felicidad me llenan con una fuerza increíble. Aunque parezca imposible, en un año ha conocido a todo mi entorno, mi familia... y la sensación es unánime: lo amamos, lo admiramos. Nos hace bien.

Estoy seguro de que todos, a lo largo de nuestra vida profesional o personal, nos encontramos con personas que impactan sobre nuestra existencia. He tenido la suerte de encontrarme con algunas. Gente muy importante, muy poderosa, muy rica, muy respetable... algunos aspectos de su personalidad han influido en mí. A Zit lo cuento entre ellos. En realidad, ¡es el primero de la lista! La energía, la felicidad, la fuerza que transmite, hacen de él un ejemplo impresionante para mí.

Me hace reflexionar sobre aspectos personales que nadie antes había tenido la capacidad de tocar. Es un ser al que admiro y amo. El amigo que me faltaba en medio de toda la suerte que la vida me ha regalado y que me hace ver hasta qué punto la vida es bella cada día. Si no tengo un buen día, medito y el hecho de pensar en él me da fuerza para recomenzar.

Siempre recordaré la noche que pasamos juntos en mi pequeño paraíso de Bahía. Tras una larga discusión, decidimos juntos hacer todo lo posible para que este libro viera la luz. En ese momento preciso le dije que a partir de ese instante yo no dejaría el proyecto y haría todo lo que estuviera en mi mano para que se realizara. Estar hoy a su lado, con la obra ya alumbrada, y sabiendo que he contribuido a ello es un orgullo para mí. El tipo de orgullo que sentimos ante las cosas que la vida nos da la oportunidad de hacer sin interés personal, simplemente por hacer algo más felices a los demás.

Por ti, Zit.

Por concretar y transmitir todo lo que has creado durante estos años.

Por todas las personas que van a recibir tu fuerza leyéndote.

Por tu fantástica familia y tus amigos de hace tiempo, que lo merecen tanto y lo recibirán como un homenaje único.

Gracias, Zit, estoy orgulloso de conocerte, de tenerte como amigo.

¡Te quiero!

Olivier JOSEPH

Hemos discutido unos y otros. Posiblemente no todos porque nos falta tiempo. Pero todos nos adherimos al espíritu de estas líneas.

El Zit

Siendo muy joven, Olivier recibió el apodo de Zitoune. Una manera cariñosa de tratarlo. Luego de Zitoune, el niño se hizo adulto, el apodo se contrajo y se convirtió en Zit. Y luego, en el Zit y sus canas.

El Zit porque sentimos dolor al pensar en su futuro. El Zit porque hoy es, entre nosotros, el que ha tomado más altura frente a la adversidad. El Zit porque un recorrido como el que hemos visto, desde lo más bajo hasta lo más alto, sólo hemos conocido uno capaz de hacerlo, uno solo, uno único, un Zit, el Zit.

De la impaciencia a la paciencia:

La evolución de la personalidad de Olivier podría ser vista como una paradoja: en su juventud estuvo dotado de una personalidad emprendedora, organizadora de viajes y de encuentros, exigente con sus proyectos, impaciente, de mirar intolerante y colérico frente a los límites, frente a los obstáculos. Y luego, al crecer, descubrimos a un personaje que pasó por una reflexión interior, que descubrió su capacidad de adaptación, un personaje cada vez más tranquilo, sereno y, aparentemente, desprendido.

Sin embargo, ¿es lógico estar impaciente cuando tenemos ante nosotros todo nuestro tiempo? Y, al contrario, ¿no deberíamos sentirnos presionados cuando todo el tiempo está ya a nuestras espaldas?

¡No! Porque, si lo pensamos bien, la juventud es el tiempo del cuerpo, de su ardor, su fuerza, su vitalidad. La edad madura es el tiempo del espíritu, de su reflexión, su mediación, su gravedad. ¡No! Zitoune no se equivocó de tiempo. Sin olvidar el pasado, sin descuidar el futuro, él nos ofrece su primer consejo: nos exhorta a la conciencia plena del presente.

La adversidad:

La mayoría de nosotros aprendemos, progresivamente, al hilo de las experiencias y del tiempo, cómo enfrentarnos a la adversidad.

Otros, como Zitoune, reciben cursos acelerados. Zitoune debió responder con urgencia a una alternativa ineludible: dedicar su vida a la esperanza o entregarse a la desesperación. Adiós al tiempo de las medias tintas: él escogió el porvenir, el futuro, fuera cual fuese, pasase lo que pasase. Ferozmente.

La orientación hacia esta elección tiene su origen en un instinto reflejo nacido de una buena naturaleza. Pero, para asentarlo, lo forjó con una reflexión profunda que necesitó de tiempo cierto. Hoy su religión está construida y está dispuesto a compartirla: Olivier decidió creer profundamente que mañana será mejor que hoy.

Cada día le basta con mirar, con escuchar, con oler y con tocar para estar convencido de eso. Y esto le hace sonreír. Y es la sonrisa la que trae un mañana mejor

que hoy. Zitoune nos dice que el camino de la desesperación es un engaño. Parece necesitar menos esfuerzos para el espíritu. Pero exige esfuerzos perpetuos y, al final, el precio a pagar es exorbitante. El camino de la esperanza pide más esfuerzo al principio. Pero, tan pronto como uno se compromete con ella, el espíritu comienza a aliviarse, los esfuerzos disminuyen progresivamente, hasta desaparecer. Posiblemente hasta la plenitud, posiblemente hasta la partida. Es la Libertad interior que Zit nos propone compartir.

La generosidad:

No es tan simple. Dar no es sinónimo de generosidad, dar puede herir y, al contrario, abstenerse puede ayudar. Dar puede ser egoísta y cínico cuando uno da y cuando uno se va. Olivier lo sabe bien porque es su día a día. Su generosidad pasa por la atención y la intención. Consagra su tiempo y su atención al prójimo, busca sus verdaderas y profundas necesidades y se fija como intención revelárselas.

Sólo existe un límite: el tiempo. Este tiempo tan precioso, él está dispuesto a consagrarlo sólo a uno. ¿Qué importa la velocidad? ¿Qué importa la amplitud? Para el Zit, lo importante es compartir.

Los Billys

Epílogo

Tengo la suerte de trabajar en un lugar maravilloso. Lo que hace especial a la compañía que ha querido implicarse para que este libro pueda llegar a muchas personas es precisamente que cree en las personas y eso genera un entorno profundamente humano en el que se dan la mano la exigencia y la valoración. En Pronokal he conocido a gente extraordinaria, tanto dentro del equipo de profesionales que compartimos sueños y realizaciones como entre las personas que llegan a nosotros para que las ayudemos a mejorar su salud y su bienestar y que son la esencia de nuestro trabajo. Entre esa gente extraordinaria que Pronokal ha traído a mi vida está Zit, el autor de este precioso libro, tan lleno de VIDA, «contra todo pronóstico».

Una mañana, poco antes del verano, entré en la sede de Pronokal en Barcelona y me recibieron, como tantos otros días, las sonrisas de mis compañeras de recepción y de algunas dietistas con las que me encontré en la entrada. Esa ya es una forma fantástica de entrar en un lugar. Mientras los primeros pacientes entraban en las consultas, bajé las escaleras, vi cómo empezaba el día en la sala de actividad física del centro y abrí la puerta en la que está escrito «COACH»: ese es mi espacio de trabajo. Sabía que una de las personas que crearon la compañía quería verme y, al poco rato, recibí su visita. «Quiero que conozcas a alguien», me dijo. Ese alguien a quien estaba a punto de conocer era Zit.

Para expresar la primera impresión que su presencia despertó en mí, voy a utilizar palabras de poeta. Siempre he admirado ese don que tienen los poetas para decir con unos versos eso que las personas de prosa necesitamos líneas y líneas para poder expresar. Como decía Machado de sí mismo, me pareció que Zit caminaba por la vida «ligero de equipaje», «como los hijos de la mar», aunque entonces yo todavía no sabía que él era navegante... y que había surcado los cinco mares y superado las más terribles tempestades. Algo en su mirada reflejaba la sabiduría de los que bendicen la vida antes de analizarla y sus ojos tenían esa mezcla de fuerza y ternura que siempre he encontrado en los hombres valientes que han visto puesta a prueba su valentía, a veces de una forma brutal.

Además de tener la suerte de trabajar en un entorno privilegiado, también me siento afortunada por otro motivo: mi trabajo es precioso. Ayudo a las personas a hacer realidad sus sueños o, lo que es lo mismo, ayudo a las personas a ponerles piernas a sus sueños convirtiéndolos en objetivos alcanzables y a conectar con los recursos que necesitan para superar los obstáculos y frenos y mantenerse en el camino de alcanzarlos.

Me dedico al *coaching* porque estoy enamorada de las personas. No de un ideal de

persona, sino de la persona que vive, con sus grandezas y su vulnerabilidad, con su valentía y sus miedos, con sus tropiezos y sus avances, con su vida ya vivida y con todo su potencial. Como *coach* de Pronokal he podido acompañar a personas en sus procesos de cambio hacia una vida más sana y feliz, a través del aprendizaje que implica para ellos cuidar el cuerpo desde el que viven sus vidas. En nuestro deseo de mejora continua, buscamos diferentes formas de poder ayudar a nuestros pacientes en sus procesos de cambio y pensamos que este libro y la experiencia de Zit pueden ser una de esas formas de ayuda.

Aquella mañana de poco antes del verano, en el despacho de *coaching* de Pronokal, cuando Zit me contó su experiencia y me habló de su proyecto de ponerla al servicio de los demás para que otros pudiesen aprender del camino que él había recorrido y de los mares de vida que él había navegado, sentí, una vez más, mi admiración por la grandeza del alma humana.

Poco después, recibí por correo electrónico estas páginas que hoy ya están convertidas en libro, ya son el sueño hecho realidad. Como decía Disney, es bien cierto que «si puedes soñarlo, puedes hacerlo».

Leí el libro a finales de verano y, cuando el último folio cayó sobre el columpio del jardín en el que estaba acabando mi lectura, cerré los ojos para dejar entrar la historia dentro de mí y una frase se abrió paso hasta mi mente: la vida es sagrada. Pienso que la experiencia de Zit nos conecta con lo esencial. En este libro hay mucho amor: a la vida, a las personas más cercanas a Zit, a sí mismo y a la humanidad. Creo que eso es lo que me conectó con el carácter sagrado de la vida porque, tal como yo lo entiendo, lo que hace sagrada a la vida es el amor.

Después pensé de qué forma podía ser útil esta experiencia a los pacientes que están siguiendo el método Pronokal para solucionar sus problemas de sobrepeso o de obesidad alcanzando un peso saludable y cambiando los hábitos de estilo de vida que posibiliten mantener los resultados obtenidos. Todos somos navegantes de vida. Y, como navegantes, surcamos los mares dándonos cuenta de que puede haber grandes extensiones de agua separando los continentes. Sin embargo, los buenos navegantes saben que eso ocurre sólo en la superficie. Pienso que a las personas nos pasa como a los continentes: por mucha agua que nos separe en la superficie, en el fondo del mar la tierra se comunica. Cuando descubrimos la magia de ser buceadores de vida, nos damos cuenta de lo próximos que estamos los unos de los otros. Todos estamos conectados. En el fondo del mar, la tierra se comunica. En la esencia humana que compartimos, las personas también vivimos muy cerca unas de otras. Este libro está escrito desde la profundidad del mar. La proximidad a la experiencia de Zit puede ayudar a otras personas a conectar con su propio potencial, a descubrir su propia fuerza como espejo de

la suya, a encontrar sus propias respuestas como un eco de las palabras de estas páginas, a activar sus recursos como un efecto reflejo del contacto con esta historia de vida y superación.

Zit nos muestra que el ser humano tiene un tesoro de recursos de vida esperando a ser descubierto. La conexión con esos recursos a veces podemos hacerla de forma natural ante la cotidianidad de la vida, a veces es nuestra respuesta a un desafío importante y, a veces, no sabemos encontrar solos ese tesoro que tenemos y entonces podemos hacerlo con el soporte de profesionales que nos acompañen en el viaje en busca de nuestro tesoro de recursos. También los testimonios de otras personas pueden ayudarnos a hacerlo. Por eso, en Pronokal queremos acercar a nuestros pacientes estas historias de vida y de superación en las que pueden encontrar la conexión con su propio potencial. Esta es para nosotros una forma más de acompañar a las personas en su proceso de cambio, una forma preciosa e inmensamente humana... potente y bella como la vida.

Como en la historia de Zit, en las historias de nuestros pacientes también hay dolor y esperanza y ganas de vivir, de superarse, deseos y sueños... y miedos y creencias que los potencian y otras que los limitan. ¡Hay vida! Una persona me dijo una vez que cuando escuchas testimonios de vida como el que Zit comparte con nosotros en este libro, uno siente que las personas, a veces, nos «ahogamos en un vaso de agua». Nosotros no medimos el dolor ni creemos que deba haber competitividad en el dolor. En nuestro trabajo de ayuda a las personas que están viviendo un proceso de cambio hacia una mejor salud y bienestar, cuando una persona siente que se está ahogando, lo importante para nosotros no es tanto si es en un vaso de agua o en alta mar. Lo importante es que esa persona siente que se está ahogando y podemos ayudarla a salir a flote. Ese es nuestro reto diario y nuestra misión. Nosotros no juzgamos comportamientos ni medimos el dolor. Simplemente nos situamos al lado de las personas y las acompañamos en su proceso de cambio hacia una salud superior. Este libro es también como una mano que Zit te ofrece para acompañarte, con su experiencia, en tu propio proceso de vida.

Él nos dice en estas páginas: «Todos tenemos corazón y alma. Y es allí donde ocurren las cosas importantes». Este libro está escrito con corazón y alma, por eso, puede llegar fácilmente a otros corazones y almas. Es nuestro deseo y nuestro compromiso que llegue también al corazón y al alma de nuestros navegantes en sus procesos de adquisición de un nuevo estilo de vida que les posibilite mantener los resultados que han obtenido y que los inspire, con este soplo de vida que se desprende de sus páginas, en el camino de la superación.

A veces, puedes llegar a conocerte mejor a ti mismo a través de las experiencias de los demás. Nuestro deseo es que el canto a la vida que transmite este libro ayude a aquellos que lo lean a autoconocerse, valorarse y amarse honrando sus vidas.

Una de las maravillas del ser humano es la potencialidad: todo lo que podemos llegar a ser y todavía no hemos sido, lo que podemos llegar a hacer y todavía no hemos hecho. La potencialidad nos hace ver que la vida no es una condena sino una oportunidad. Zit nos conecta con todo eso, nos muestra que hay un lugar más allá del presente, de los problemas y de las dificultades... un lugar maravilloso donde se encuentra la mejor versión de nosotros mismos, donde nos aguarda todo nuestro potencial. Allí me he sentido conducida por las palabras de este libro, allí me gustaría encontrarte, querido lector de estas páginas, para ayudarte a conseguir hacer realidad tus deseos de mayor salud, bienestar y felicidad.

La vida es un proceso de aprendizaje. Este libro es también la historia de un aprendizaje. Como nos explica Zit, con una generosidad entrañable, toda su trayectoria ha sido un camino de autoconocimiento y, como se desprende de cada una de las páginas, de crecimiento personal.

Hace tiempo me pidieron que escribiese para un libro de técnicas terapéuticas cuáles eran para mí los cinco principales secretos para tener una salud superior. Estos fueron mis cinco secretos:

- Fluir con la vida. Dicen los budistas que «lo que resistes persiste y lo que aceptas se transforma». Por tanto, mejor aceptar para transformar. Eso significa para mí asumir la responsabilidad ante la propia vida y aceptar lo inevitable, incluida mi propia vulnerabilidad.
- Caminar por la vida con equipaje ligero, siendo consciente de que sólo se puede vivir en el presente. Sin renunciar a nada, colocar cada cosa en el lugar que le corresponde: el pasado en el pasado y el futuro en el futuro. Eso significa para mí asumir que lo que ya he vivido no puedo cambiarlo ni volver a vivirlo y que lo que sí puedo hacer es incorporarlo a mi presente como aprendizaje. También significa que lo que no ha ocurrido todavía no dejo que paralice o detenga mi presente. Agradezco el pasado que he vivido y el futuro que espero y vivo centrada en el presente, que es el espacio de la vida.
- Sanar las heridas cuando las haya. Ser flexible y moverme con los vientos de la vida, cambiando lo que no funciona y centrando la atención en las soluciones más que en los problemas.
- Hacer del amor el faro que guíe la vida y vivir en conexión con la alegría con una actitud agradecida.
- Cuidar, en la cotidianidad de la vida, cuerpo, mente y corazón: cantar, bailar, seguir maravillándome con los cuentos y disfrutar tanto de espacios de silencio como de espacios de compañía.

La experiencia de Zit es un ejemplo precioso de cómo llevar a la práctica estos principios de vida.

En nuestro programa de *coaching* de autoaplicación, los pacientes de Pronokal pueden encontrar diversas formas de ayuda psicológica y emocional para sus procesos de cambio. Dentro de esas formas de ayuda se encuentra la narración de historias motivadoras. Una de ellas habla de un entrenador de jinetes de alta competición que un día anunció al grupo al que entrenaba que, a la mañana siguiente, les explicaría cuál era el secreto para conseguir un salto perfecto. Uno de los mejores jinetes se quedó allí cuando los otros se marcharon, pues no quería esperar al día siguiente para conocer algo tan magnífico. El entrenador se acercó a él conmovido por su interés y le reveló cuál era el secreto: «Cuando quieras que tu salto sea sublime –le dijo–, justo en el momento en que el caballo esté frente al obstáculo que vas a saltar, tú mira hacia delante, lanza primero el corazón y después ve a buscarlo. No puede haber un salto mejor».

Zit lanzó el corazón en busca de la vida. Este libro es la historia de ese salto magnífico. Ojalá te sirva de inspiración para hacer también de tu vida un salto perfecto. A mí me ha servido. «Toda una vida no es tanto tiempo», dice Zit. Mejor aprovechar cada instante y no postergar demasiado la realización de los deseos.

Gracias, Zit, por compartir con el mundo, con tanta generosidad, humildad, amor y fuerza, la historia de este bellissimo salto en busca del corazón que lanzaste, más allá de los obstáculos, en la dirección de la vida.

Pilar Morales Ibáñez
Responsable del Área de Coaching de Pronokal

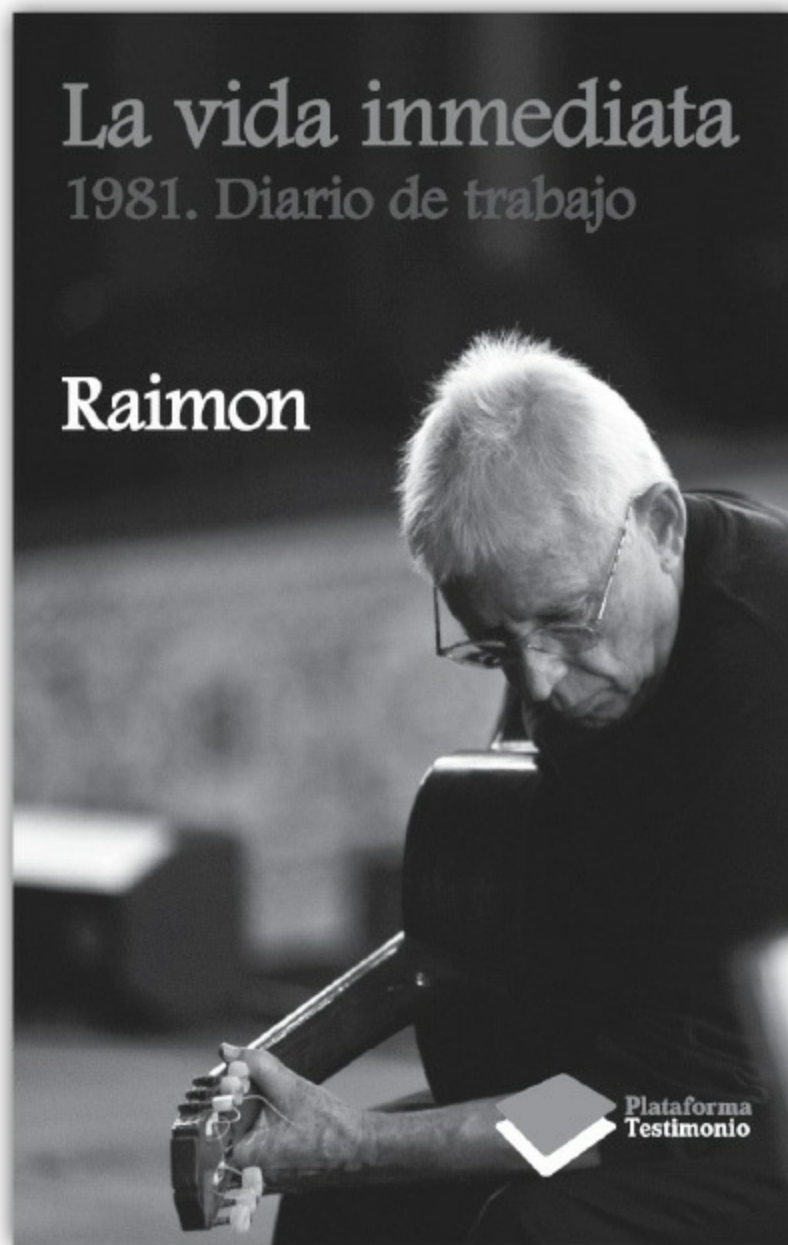
Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro.
Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN



La autobiografía conmovedora de un preso de los campos de concentración nazis, desde su infancia en Lituania hasta su participación notable en la vida cultural de Israel.



Escrito en un estilo directo, espontáneo y muy personal, Raimon describe sus vivencias como músico, sus relaciones con los demás, su vida íntima y familiar, sus lecturas, sus preocupaciones políticas, intelectuales y sociales. Y todo ello en el contexto histórico de la transición y en un año clave en la historia de España que Raimon vive de forma crítica.

Vive y pásalo

Brown JR, H. Jackson

9788415880325

240 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Personas de 5 a 95 años comparten lo que han descubierto sobre la vida, el amor y otras cosas. El día que H. Jackson Brown cumplió cincuenta y un años, decidió apuntar algunas de las cosas más importantes que había aprendido en medio siglo de vida. Disfrutó tanto del ejercicio, que decidió convertirlo en una actividad semanal. Luego un amigo le copió la idea. Al cabo de un tiempo, más conocidos se unieron al proyecto y comenzaron a entrevistar a niños, adolescentes, jóvenes y personas mayores. El resultado es este libro, un conjunto de perlas de sabiduría provenientes de los más diversos medios sociales, que transmiten aliento y determinación. Hay páginas para emocionarse, para reír, para recobrar el ánimo y para darse cuenta de lo que verdaderamente vale la pena. Vive y pásalo, que ha estado más de 28 semanas en la lista de libros más vendidos del New York Times, es en definitiva una invitación a redescubrir nuestras prioridades y a seguir aprendiendo de la vida.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma
Actual



**Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar
su potencial intelectual y emocional**

El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debemos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. "Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor

regalo que un padre puede hacer a sus hijos."ANA AZKOITIA,
psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Reinventarse

Tu segunda oportunidad
Dr. Mario Alonso Puig



21^a

edición ampliada

Traducido a 13 idiomas

Más de 100.000
ejemplares vendidos
en España

**¿Qué te atreverías a hacer si supieras
que no puedes fallar?**

Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con
pasión y entusiasmo

Victor Küppers



Solo se vive una vez, pero una vez es
suficiente si se hace bien

Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

VENDER COMO CRACKS

Técnicas prácticas y eficaces
que no utilizan los merluzos

Plataforma
Actual



Victor Küppers

Autor de Vivir la vida con sentido

Para vender, o enamoras o eres barato

Vender como cracks

Küppers, Victor

9788417002565

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La venta es una profesión maravillosa, absolutamente fantástica. Difícil, complicada, con frustraciones, solitaria, pero llena también de alegrías y satisfacciones que compensan sobradamente esa parte menos bonita. Este libro intenta ayudar a motivar, a ilusionar, a disfrutar con el trabajo comercial. Es un ámbito en el que hay dos tipos de profesionales: los cracks y los chusqueros; los que tienen metodología, los que se preparan, los que se preocupan por ayudar a sus clientes, por un lado, y los maleantes, los colocadores y los enchufadores, por otro. He pretendido escribir un libro que sea muy práctico, útil, aplicable, simple, nada complejo y con un poco de humor, y explico sin guardarme nada todas aquellas técnicas y metodologías de venta que he visto que funcionan, que dan resultado. No es un libro teórico ni con filosofadas, es un libro que va al grano, que pretende darte ideas que puedas utilizar inmediatamente. Ideas que están ordenadas fase a fase, paso a paso.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Contenido	5
Introducción del doctor Jacques Bacconnier	6
El relato de un viaje	7
1. Cuando la tormenta nos sorprende	9
2. La tentación de la isla	21
3. La importancia de la tripulación	28
4. Los cuatro indicadores	40
5. Volver a puerto	47
6. Mi vida, mi travesía	54
7. Siempre en alta mar	69
8. Compartir la experiencia	75
Epílogo de Pilar Morales Ibáñez	89
La opinión del lector	94
OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN	95
Sin tiempo para la paciencia	96
La vida inmediata	97