

ERROR EN CAMPOS BRILLANTES

EL ALMA HABLA, EL CUERPO EXPRESA.
HISTORIA DE UNA TRANSFORMACIÓN



ROCÍO LÓPEZ TREJO

tequisté

ERROR EN
CAMPOS
BRILLANTES

Error en campos brillantes

© de los textos: Rocío López Trejo, 2025

© de esta edición: Editorial Tequisté, 2025

Corrección: M. Fernanda Karageorgiu

Diseño gráfico y editorial: Alejandro Arrojo

Ilustraciones de interior: Macrovector / aA

1ª edición: marzo de 2025

ISBN: 978-987-8958-91-0

Editorial Tequisté:

hola@tequiste.com

www.tequiste.com

 @tequiste

 @tequiste

 @tequisteeditorial

 AR +54 9 11 6154 5552

ES +34 657 20 65 99

Se ha hecho el depósito que marca la ley 11.723

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni su distribución o transmisión de forma alguna, ya sea electrónica, mecánica, auditiva, digital, por fotocopia u otros medios, sin el permiso previo por escrito de su autor o el titular de los derechos.

LIBRO DE EDICIÓN ARGENTINA

López Trejo, Rocío

Error en campos brillantes : el alma habla, el cuerpo expresa.

Historia de una transformación / Rocío López Trejo. - 1a ed. -

Pilar : Tequisté. TXT, 2025.

136 p. ; 225 x 155 cm.

ISBN 978-987-8958-91-0

1. Superación Personal. I. Título.

CDD 158.1

*A María José.
Tu mirada amorosa y tu voz genuina y valiente
me acompañaron hasta tus últimos días.*

Índice

Agradecimientos	9
Prólogo Por R. M. Carús	15
Prólogo de la autora	17
ERROR_EN_CAMPOS_BRILLANTES	21
La oruga siente sueño	25
Tejiendo la crisálida	35
Tres meses antes de la operación	37
Diez días antes de la operación	39
Nueve días antes	45
Una semana antes. En el Jardín Botánico	46
Ocho días después. En el Parque del Oeste	49
Diez días después	51
Trece días después. En la Plaza de Azca	52
Catorce días después	55
La crisálida se resquebraja	59
En la mente del no	61
Yo y los otros. Los otros y yo	67
Vuelve la nube	72

Escaleras mecánicas	75
Versos sueltos	77
Haiku	79
Magia	82
Aniversario	83
Todo y nada	85
Las olas	88
Todo en orden	90
Gracias	93
Mirando atrás	97
Y va emergiendo una mariposa...	101
Conectando los puntos. Varios meses después de la operación	103
El cumpleaños	110
Y fueron felices y comieron perdices	123
Y no hay colorín colorado... porque este cuento no ha acabado	127
Sobre la autora	133

Agradecimientos

Gracias al cáncer. Sí, en primer lugar quiero agradecer a esas células mías que se *volvieron locas*, que perdieron su identidad, reflejándome lo que tal vez estaba sucediendo en una escala mayor. Gracias por la oportunidad que me dieron de atravesar un túnel oscuro, en el que no había otra opción que mirar hacia dentro y descubrir aquello que deseaba ser revelado.

Gracias, Mori, por tu presencia amorosa e incondicional. Gracias por cada cura, por cada instante en el que, desbordadas mis emociones, te sentabas a mi lado “simplemente” a estar. Gracias por acompañarme sin tener certeza de qué hacer, pero seguro de que todo pasaba por *estar ahí*.

Gracias, papá, por presenciar el dolor de una hija con entereza y confianza, sin juicios ni consuelos fáciles. Gracias por tus deliciosas comidas, en aquellos días y cada vez que nos juntamos. Gracias por hacerme creer en mi fuerza interior.

Gracias, mamá, por el regalo que tu alma maestra le hizo a mi personaje terrenal. Gracias por encarnar la enfermedad de una manera tan radical que, tratando torpemente de ayudarte, me permitió indagar y descubrir nuevas formas de enfocar la salud. Gracias porque verte hundirte poco a poco en tu pozo de desesperanza me ayudó a mí a no hacerlo cuando me quedé atrapada en el mío. Fue duro acompañarte en ese

proceso, mamá, pero ahora lo siento como el más perfecto de los regalos. Gracias, por supuesto, por tu sonrisa, la luz de tus ojos, tu humor contagioso, tu sensibilidad artística y tu amor a las letras, que heredé con la naturalidad con la que se hereda un gesto.

Gracias, David, por ser el hermano mayor a la hora de atreverte y mostrar tu creatividad al mundo. Siguiendo tu ejemplo, hoy estoy aquí. Gracias por ser mi compañero de juegos, confidencias... de vida.

Gracias, Leo, por tratarme de escritor a escritora antes incluso de haber leído nada mío. Gracias por mantener inquebrantable tu confianza en que escribiría mi libro. Tu impulso ha sido vital para conseguirlo.

Gracias a todos lo que me habéis animado con vuestros comentarios y vuestro apoyo a lo largo del camino, un largo, largo camino desde que surgió el deseo de escribir *un libro* hasta hoy, que por fin ha tomado la forma de *este libro*. Gracias, Eddie, Che, Sonia, Quique, Cecilia, María Jesús, Laura O., María Àngels, Araceli, Lu Alcina y tantos otros...

Gracias a los amigos de siempre, porque son casa, son hogar, son lugar al que volver y sitio del que nunca te fuiste. Gracias, Charo, Fátima, Rubén, Fer, María Luisa, Nuri, Alf, David y todos los demás amigos que os sabéis reconocer en estas palabras. Gracias, Marvin: a ti, además de por todo y por tanto, por tu paciencia y tus consejos con la cura de la quemadura incidental, por tus palabras de calma, por serenarme siempre.

Gracias, Blu, hermana-amiga, que me abrazaste en los días más oscuros y, con tu cariño inquebrantable, me enseñaste a aceptarme imperfecta, asustada, perdida. Gracias por aquel día en el Mercado de Motores, tiempo después, en que lloraste de alegría conmigo viéndome cantar junto a mi coro, con el

alma llena de tanta dicha como tristeza la anegó meses antes.

Gracias, cómo no, a mi coro *Rocking It*, a todos y cada uno de vosotros que vibráis conmigo en cada ensayo, en cada actuación, sintiendo el poder sanador de la música.

Gracias a los “corazones plenos”, empezando por Raúl Miranda. Qué fortuna estar en tu lista de distribución y recibir los audios de esa panda de locos maravillosos que hablan de amor sin cortapisas y de *SER humanos*, y de caerse y levantarse, y de llorar juntos. Y que se abrazan como si no hubiese un mañana. Gracias a Ana Winiya, mi amiga virtual hasta ayer mismo en que nos fundimos en un abrazo largo y profundo. Tú, que sin conocerme, me abriste las puertas de tu corazón y reconociste el mío como un viejo amigo.

Gracias a las personas del mundo sanitario que supieron tratar con infinita comprensión y delicadeza al animalillo asustado que se asomaba a la consulta, a la sala de pruebas, etc.

Gracias a Carol, Manoli, Pilar, Elena, Lala, Héctor, Ramón, compañeros en esto de atravesar un proceso oncológico. Me encanta sentir que formamos parte, no de un grupo de víctimas de nada, sino de un círculo de personas que aprovechamos una circunstancia retardadora de la vida para llorar, sí, para desgarrarnos por dentro un ratito, quizás, pero también y sobre todo, para enamorarnos más de la vida y de nosotros mismos. Y gracias a Carolina, Pilar y todas las mujeres que, habiendo recorrido este camino antes que yo, me ayudasteis con vuestras recomendaciones, experiencia y ánimos. Me resultaba asombroso veros tan luminosas y pensar que vosotras también habíais sentido ese miedo paralizante en algún momento.

Gracias también a todos los que contribuyeron a mejorar mi escritura y, cómo no, a anclarme en mi poder creativo, descubriendo mi propia voz: los Artistas con Propósito, lide-

rados por Inés Lolago, las Pioneras de Teje tu Proyecto, con Carmen Zamudio como anfitriona, Berna Wang y su delicioso acompañamiento...

Gracias a los integrantes de “Acércate al cielo” porque, en gran manera, contribuyeron a poner “la primera piedra” de esta historia. Gracias porque me habéis insuflado un ánimo tremendo para que, esta vez sí, hubiera un inicio... y un fin.

Gracias a Luis, por el título.

Gracias a Marisa y a Cristina por leer el manuscrito y regalarme su mirada, para hacerlo evolucionar, con tanto respeto, con tanto amor. Soy una privilegiada de teneros cerca. Me maravillan nuestras conversaciones.

Gracias a Irene y a Paula, las únicas personitas que tuvieron el poder mágico de disolver mis miedos y mi ansiedad en liviandad y alegría, en esos ratitos en que estábamos juntas. Ojalá la vida me depare muchas oportunidades de “títear” y rebosar felicidad como me pasa siempre a vuestro lado.

Gracias, gracias, gracias a tantos que es imposible nombraros, pero vosotros ya lo sabéis. A los que me inspiráis cada día: los primos y toda la familia, los amigos, los compañeros de trabajo (si es que es posible establecer distinción). Sara, a ti, específicamente tengo que nombrarte que para eso eres “la boss”. Jajaja, que no, que no es por eso. Te agradezco el apoyo constante que has sido para mí cuando estaba “deconstruida” como un Lego en manos de un niño de dos años. Gracias por conversar conmigo y ayudarme a soltar mi autoexigencia. Pilar: gracias por hacerme “parar la maquinaria”, amiga. Vero: gracias por mirarme con esos ojos buenos, bellos, dulces, tan llenos de amor y luz. Gracias a todos, compañeros, es tan bonito sentir nuestra conexión y el amor que ponemos en lo que hacemos.

Y gracias, cómo no, a ti, que tienes entre tus manos estas páginas. Gracias por tu confianza, por tu acogida, por tu tiempo. Y gracias por perdonar que a los escritores noveles se nos vaya la mano en el capítulo de agradecimientos. Pero tú lo entiendes, ¿verdad? ¿Cómo no vamos a estar agradecidos, si esto es un milagro continuo?

EN MADRID, A 24 DE NOVIEMBRE DE 2024

Prólogo

POR R. M. CARÚS

Hay libros que sanan. No me refiero aquí a las obras científicas que estudian el desequilibrio del cuerpo o de la mente y encuentran maneras de reestablecerlo, sino a aquellos en los que el autor relata la experiencia propia de la enfermedad y explica cómo le ha servido para encontrar un camino nuevo y más significativo en su vida.

Estás a punto de comenzar uno de esos libros, y uno que va mucho más allá. Porque —según me consta— este, además de haber tenido la capacidad de sanar a su autora, tiene también, en mi opinión, la de ayudar en su proceso de curación a quien lo lea.

Eso es posible, por un lado, porque Rocío no intenta convencer a nadie. No alecciona sobre cómo debe vivirse la enfermedad, sino simplemente relata la manera en que ella la ha utilizado para transformarse. De este modo, el lector no se sentirá obligado a recorrer el mismo camino como si solo hubiera uno, sino que encontrará inspiración para sanar el propio.

Por otro, gracias a la manera en que la autora refiere los miedos, esperanzas y deseos surgidos durante su dolencia, ya que deja entrever con claridad que, esencialmente, esas emociones son comunes a cada uno de nosotros. Así, quien lea este libro se verá reconocido en ellas, y al saber cómo un

semejante las ha manejado durante un accidente íntimo le será más fácil encontrar maneras de afrontar el suyo.

Finalmente, porque es profundamente sincera. No oculta los momentos dolorosos del proceso ni los dulcifica. Tampoco se guarda los luminosos, porque no se siente extraña al afirmar que en su caso los ha habido y que han sido esenciales en su curación.

Todo ello hace que esta sea una lectura honda y al mismo tiempo placentera, cercana y viva. Una lectura en que alguien relata cómo un tumor le salvó la vida. Ojalá en ella encuentres luz y camino.

Prólogo de la autora

Echo un vistazo a la estantería y cierto libro¹ me llama la atención. Lo saco y lo abro por una página cualquiera: —*Sandra, cuéntale al mundo tu historia. —Me miró con profundidad, tan sincera y amorosamente.*

—*Kitty, te prometo que le contaré al mundo mi historia.*

Ya no recuerdo quién era Kitty ni el argumento del libro, que nunca llegué a terminar de leer, pero ha sido abrirlo y ese mensaje me ha llegado al alma. O, tal vez, ha salido directamente de ella para encontrar su espejo en esa frase.

Escribe tu historia, me dice esa página abierta al azar de un libro, abierto también por pura casualidad hoy, en pleno confinamiento, tras años durmiendo en la estantería.

Escribe el libro que llevas dentro, me dice Juan, que tiene la capacidad de acceder a una sabiduría que va más allá de lo evidente. *Escribe, eres escritora*, me dice Leo. *¿Cómo vas con tu libro?*, me preguntan Mar, Laura, María Jesús...

Y ya no sé qué responder. No sé a qué más excusas agarrarme. En realidad, son excusas muy sólidas, muy bien armadas y argumentadas. Cualquier tribunal fallaría a mi favor.

Pero el único tribunal que me importa (más allá de la parada de metro en la que me bajo para ir a abrazar a mis sobri-

1 *A Journey into the Light*, de Sandra Phillips

nas) es el de mi corazón. Y a este no le valen excusas. Porque si no, haría tiempo que se habría callado, que habría sosegado el grito intermitente, la pregunta latente, la invitación constante: *Escribe, por favor, escribe.*

Y yo respondo: pero ¿qué? No tengo una historia que contar, ¿qué voy a contar que no esté ya escrito?, ¿qué puedo añadir yo? Solo tengo una historia, la mía, ¿eso queréis que cuente?, ¿eso?

ABRIL 2020



ERROR EN
CAMPOS
BRILLANTES

ROCÍO LÓPEZ TREJO



tequisté

ERROR_EN_CAMPOS_BRILLANTES

Fue durante una comida de reencuentro de antiguos voluntarios “telefónicos”. La conversación se ramificaba, iba y venía, errática, como suele ocurrir cuando hay grupos grandes. No recuerdo gran cosa más allá del momento en que algo hizo que Luis se acordara precisamente de aquello: del mensaje que, *en tiempos remotos*, aparecía en ocasiones en la pantalla de su ordenador: “ERROR_EN_CAMPOS_BRILLANTES”. Nunca llegó a averiguar qué significaba pero le parecía una expresión verdaderamente hermosa. *En algún momento, habría que escribir un libro con semejante título*, decía.

Yo pensé lo mismo. Y, años después —muchos años después— aquí estamos.

Sigo sin saber cómo afectaba a un ordenador un error como ese, ni siquiera si existió realmente o fue una licencia informático-literaria que se tomó Luis aquel día, pero para mí ese mensaje tiene un profundo significado.

Somos campos brillantes, somos campos de energía que podemos llegar a emanar una luz, incluso evidente por los sentidos. Como cuando decimos que una persona “tiene luz”, y es que la tiene, tiene una luz y un brillo únicos. Lo tenemos todos cuando estamos realmente conectados con nuestra esencia, que a su vez se conecta con la Esencia Universal, convirtiéndonos en campos verdaderamente brillantes.

Pero, a veces, en este manifestarnos en el tiempo y el espacio, en la forma, recurrimos a distintos programas para movernos en la dualidad. Y en esos programas, a menudo, se instalan pequeños errores, o grandes, depende de lo que hagamos con ellos. Y ese error, cuando aparece, nos impide avanzar. Y no es algo negativo, es el mensaje perfecto que necesitamos para darnos cuenta de que hay algo que revisar ahí. Por lo tanto, lo malo no es recibir un mensaje de error, el error no es más que la señal de que hay un bloqueo a la correcta manifestación de nuestro Ser. Lo malo es no hacerle caso, fingir que no lo vemos, o interpretarlo como una desgracia que no queda otra que echarse a la espalda.

Recibir un mensaje de error puede ser lo más luminoso del mundo, la perfecta funcionalidad de la disfunción. El error es nuestro aliado, cuando nos lleva a una mirada hacia dentro y a un viaje de transformación que, a veces, no es más que soltar lo que no era nuestro y conectarnos con lo que siempre lo fue.

Esta es la historia de uno de esos viajes, el mío. El error tuvo forma de enfermedad, pero podía haber tomado cualquier otra forma.

Afortunadamente, me di cuenta enseguida de que “el problema” no era la enfermedad sino la actitud vital que me había llevado hasta ahí. Eso no le quitó intensidad ni dolor al viaje, pero sí le dio un sentido.

Ojalá, si en alguna ocasión aparece en tu pantalla vital un mensaje de `ERROR_EN_CAMPOS_BRILLANTES`, recuerdes, lo primero, que *eres un campo brillante* y, después, que es una bendición tener un aviso tal, si así deseas verlo.

Mi viaje, como el de la mayoría de los héroes que se embarcan en uno, guarda un gran parecido con la metamorfosis de la mariposa.

Aprendí no hace mucho algo más sobre esta metamorfosis gracias a uno de los regalos que esta experiencia me ha proporcionado, el Coaching Profundo de la mano de Mónica Larrabeiti. Y descubrí que la oruga se dedica a comer y comer hojas la mayor parte de su tiempo. Luego, un día, le llega la llamada interior para posarse en una rama y comenzar a tejer en torno a sí un capullo en el que se obrará la transformación.

Leon VanderPol describe el proceso en su libro *Un movimiento en el Ser*:

La metamorfosis de la oruga es un proceso de muerte y emergencia, no de mutación. Envuelto en el capullo, su cuerpo se descompone y se desintegra en un caldo primordial rico en nutrientes de células muertas mezcladas con trocitos, pedacitos de las entrañas de la oruga. Entonces, un día sucede algo extraordinario: en medio del charco de mugre en descomposición, aparece una nueva célula: ¡ping! Estas células se han llamado células imaginales porque están imaginando lo que es posible. El sistema inmunológico de la oruga moribunda, tomando a la célula imaginal por una especie enemiga, la ataca y la mata. (...) Con el tiempo, el número de las células imaginales que van brotando y la rapidez con que aparecen superan la capacidad de eliminación del sistema inmune debilitado. Entonces, debido a que las células imaginales están codificadas con el programa para crear una mariposa, comienzan a unirse para formar grupos celulares. (...) Los cúmulos de células acaban uniéndose entre sí y la transformación está completa. La mariposa emerge como una entidad completamente nueva.

De pequeña, aun creyendo que lo que ocurría en el capullo era una mágica mutación de la oruga en mariposa, tenía una fuerte curiosidad por saber qué pasaba concretamente en ese tiempo de transformación. Hoy, mi relato versa precisamente sobre ese período: el de la crisálida. Bienvenidos al interior del capullo, un lugar donde la muerte y la vida se abrazan.



LA ORUGA SIENTE SUEÑO

Era la tercera vez que intentaban la subida a Peña Ubiña. El grupo había salido hacia San Emiliano para subir desde allí. Confiaban en que, por fin, el tiempo les permitiera hacer cumbre. Y yo, una vez más, me había quedado en el pueblo pues no me veía en forma para tal esfuerzo.

A menudo, me debato entre las ideas de si infravaloro mi capacidad o si, sencillamente, soy demasiado vaga para ciertas *hazañas*. En cualquier caso, me resultaba tan atractiva la idea de verme sola toda la jornada, deambulando por los diferentes pueblos de la zona, que me daba un poco igual la auténtica motivación de mi decisión de no subir.

Tras pasar por la Oficina de Turismo de Villablino, donde nos alojábamos, caminé hacia el hotel para recoger el coche rumbo a Lumajo, que había sido declarado el pueblo más bonito del valle de Laciana ese mismo año.

Pasé junto a una de esas marquesinas que se emplean en los pueblos para publicar las esquelas de los fallecidos recientes y las misas de aniversario. Reconozco una atracción, no sé si morbosa, hacia esos carteles. Me suelo fijar en la edad (“91 años, bueno, no está mal, parece una vida larga”), en los nombres y apellidos, descubriendo algunos muy curiosos. En aquella ocasión, más que curioso, el nombre me resultó estremecedor, pues era el mío:

Rocío López Trejo

Falleció el 15 de julio de 2022

Petrificada, traté de encontrar alguna explicación convincente, tal vez una simple coincidencia de nombres y apellidos. Aún había otro detalle que me descuadraba. Consulté el móvil para confirmar la fecha actual: 14 de julio. Mi muerte se anunciaba con un día de adelanto.

¿Una broma pesada? Pero de quién, si habíamos llegado el día anterior al pueblo y no me parecía que nadie en el grupo de montañeros pudiera tener un humor tan negro.

En ese momento, me vino a la mente aquella conversación de unos meses antes:

—Se acabó, es hora de irse.

—¿Cómo? Pero si no he hecho más que empezar, si aún me quedan mil cosas por hacer, tengo proyectos que emprender, tantos lugares que visitar...

—Has tenido suficiente tiempo, ya ha llegado el final, no hace falta que recojas, ya sabes que a donde vamos no necesitas NADA de lo que tienes aquí.

Y el ángel me tendió su mano y me pidió que le acompañara.

Me desperté de golpe, abrumada y con el corazón acelerado. Sentía una mezcla extraña de curiosidad, por saber —por fin— qué había después de esta vida, y de angustia, por pensar que todo terminaba.

Después de un rato tratando de relajarme, volví a dormirme. Y el sueño continuó. El ángel era bellissimo, desprendía una luz brillante y emanaba una paz y una confianza que me invadían por completo. Pero decir adiós a todo, a todo mi mundo conocido, a todas las personas que quiero, era demasiado duro.

—Por favor, déjame quedarme un poco más.

Parecía una niña pequeña pidiendo un ratito más de juego y, en cierta forma, así era. Pero había algo más, estaba esa sensación de “cuento inacabado” y, sobre todo, la sensación de abandonar a mis seres queridos.

—Dame una razón para quedarte. —Su voz sonaba firme, seria, comprometida.

—Me quedan tantas cosas por hacer.

—Por mucho que vivas, siempre te quedarán cosas por hacer.

—Pero no son “cosas” sin más, se trata de mi huella, de mi legado. Si me voy ahora, en realidad, ¿qué habré dejado en el mundo?

—¿Y qué has estado haciendo todo este tiempo?

Me paré a pensar en la respuesta. Estuve largo tiempo callada, no sé cuánto porque había perdido toda noción de “realidad”. Me sumergí en la película de mi vida y estuve observando, escuchando, sintiendo.

Es extraño comprobar qué cosas aparecen en nuestra memoria cuando miramos atrás. De repente, surgen detalles nimios, objetos casi olvidados, escenas intrascendentes que, solo por mirarlas con la nostalgia de quien cree estar despidiéndose, adquieren un matiz de relevancia, como mis juegos de pequeña con mi hermano cuando nos tumbábamos cada uno en un extremo de la cama y juntábamos nuestros pies, haciendo la bicicleta, tratando de desestabilizar al otro. Necesitaba un rato más con él, llevábamos mucho tiempo sin hablar de verdad, sin “hermanear”. Ese era uno de los motivos de no querer marcharme.

—Mira, voy a ofrecerte un trato. En realidad, no es tu hora, no tiene por qué serlo, si te comprometes a hacer lo que voy a pedirte.

—Lo que sea, al fin y al cabo, viniendo de ti no será nada

deshonesto o ilegal, ¿no?

Sonrió. Nunca había visto sonreír a un ángel, en realidad nunca había visto a un ángel en mi vida, ni siquiera tenía muy claro que de verdad existieran. Les rezaba alguna vez, les pedía ayuda en casos muy desesperados, pero como quien habla consigo mismo.

Y, sin embargo, ahí estaba: sereno, majestuoso, con un aspecto totalmente humano, a excepción de su textura. Tenía la certeza de que, si intentaba tocarlo, lo traspasaría. Era como un holograma tremendamente real, un holograma con una sonrisa luminosa.

—No, evidentemente, no te pediré nada que vaya en contra de la Ley divina. Solo necesito que te comprometas a vivir de una manera más auténtica. Sé que es difícil para vosotros. A base de complicaros la vida, los humanos olvidáis lo esencial, lo único que de verdad importa: el amor. Tenéis la palabra todo el día en vuestras bocas, en canciones, libros, conversaciones, pero es una palabra vacía o, lo que es peor, una palabra errada. El amor no tiene mucho que ver con la pasión, ni con los celos ni con la posesión o el apego. Por eso, quiero que te atrevas a vivir, al menos, un momento de amor incondicional hacia ti misma.

—¿Un momento de amor incondicional?

Mi expresión debía reflejar todo mi desconcierto porque prosiguió como un hermano mayor, dulce y paciente, explicándome su plan para mí.

—Sé lo que te cuesta abrir tu interior a otras personas, te escondes bajo tu carácter afable y tus buenas palabras, pero tu tesoro se queda oculto y, consecuentemente, también el de las personas que se cruzan contigo. No te amas a ti misma. Te aceptas, te valoras en función de lo que los demás pien-

sen de ti. Buscas la aprobación externa y, en esa búsqueda, te pierdes. Necesitas reconocer tu esencia y mostrarte al mundo con autenticidad, solo así darás los frutos que has venido a dar. Y todo eso comienza por amarte incondicionalmente, a pesar de todo “lo mejorable” que encuentres en ti o, mejor dicho, con todo ello: amarlo todo en ti, respetarlo, respetarte.

»Sé. Simplemente, sé tú misma. Comparte lo que brota en tu corazón sin importarte si será bien recibido o si es el momento oportuno. Haz silencio para descubrir quién eres y manifiéstate en coherencia. Si tu mente se mantiene en la inercia de querer protegerte de no ser aceptada, validada, aprobada, no te preocupes, sé tú de todas formas. Toma su palabrerío como ese ruido de fondo al que terminas acostumbrándote.

»Baila, si te apetece bailar; canta, escribe, publica, ama. Si puedes vivir cada momento desde el amor, seguramente estarás preparada para caminar otro largo trecho en esta dimensión, con todos los sentidos abiertos y es posible que, sin darte cuenta, comiences a forjar ese legado que antes mencionabas.

—Sí, sí, claro, me comprometo. A Dios pongo por testigo... o ¿cuál es la fórmula en estos casos?

Volvió a sonreír.

—Me vale con tu intención.

—Entonces, ¿me puedo quedar?

—Te quedas. Pero recuerda tu trato. Tienes un año de plazo.

—Sí, sí, no hay problema. ¡Un año! Tengo tiempo de sobra, de hecho, ya tengo varias ideas en mente... A propósito, ¿cuál es tu nombre?

—Samuel.

—Gracias por esta tregua, Samuel.

Y entonces, sí, volví a despertarme.

Un año ya. Recuerdo que ese sueño me revolvió bastante durante toda la jornada. Estábamos en La Palma y, mientras recorríamos la senda de Marcos y Cordero, mi mente seguía enganchada a la conversación con el ángel. Había sido algo tan real que me estremecía. ¿Sería de verdad un aviso?

Luego, se me olvidó por completo, me sumergí en el día a día y continué con la rutina... Y ahora mi esquila me recordaba que el plazo se agotaba. De nuevo, ¿pura coincidencia?, ¿demasiada imaginación? Pero ¿y si era cierto?

Un momento de amor incondicional, ¿pero no he tenido cientos de ellos en todo este tiempo? Si yo me quiero bastante. En realidad, no entendía demasiado bien qué quería decir Samuel.

Llegué al coche y, mientras conducía, continuaba absorbita en la idea, en las sensaciones que me había producido el sueño, en el impacto de ver mi nombre en una esquila funeraria... *¿Y si mañana es mi último día?* Aparqué a la entrada de Lumajo y caminé, atravesando el pueblo, hacia lo que los lugareños llaman la calzada romana, desde donde pude contemplar unas vistas espectaculares del valle.

¿Y si mañana es mi último día?, volví a repetirme. Un nudo en la garganta. *¿Y si es mi último día?* Me senté en una piedra al borde del camino y me puse a llorar. Era un llanto manso, como si las lágrimas fluyeran en cámara lenta, recorriendo mi rostro hasta caer al suelo. No recordaba haber llorado antes así. Y con el llanto, aparecieron sensaciones muy nítidas: un cansancio infinito y ganas de cerrar los ojos y dejarme llevar, adelantando un día ese supuesto final.

Sentía que mi vida esos últimos años no había sido más que un bucle eterno, un continuo buscar una motivación que no llegaba, un esforzarme para sentirme válida y merecedora

de no sé qué reconocimientos. Cada mañana me despertaba con una sensación de peso en el corazón. *Otro día más*, pronunciado en silencio con desgana. El fresco de la mañana, en el camino al metro, me animaba levemente, pero enseguida volvía a mi ensimismamiento entre preocupaciones, deberes y exigencias.

En las vacaciones me daba una tregua. Los días previos a comenzarlas, la ilusión volvía a invadirme y el brillo regresaba a mi mirada. *Ya está, ya acaba este tormento*. Y en verdad pensaba que así sería, que, a la vuelta, yo sería otra, que las circunstancias habrían cambiado como por arte de magia y la alegría haría nido estable en mi alma. Pero esa supuesta alegría, ese estado de levedad, de fluidez, duraba apenas una semana. Enseguida, mis amaneceres volvían a teñirse de gris, y la cabeza y los hombros empezaban a pesar demasiado como para caminar erguida.

¿Y si en el fondo que todo terminase no fuera tan mala idea?

El nudo de la garganta se tensó y las lágrimas mansas dieron paso a un llanto incontenible. Sentí pavor, me espanté por atreverme a fantasear con el fin de mis días, pero al mismo tiempo, me sentía atrapada en un laberinto de vacío y apatía.

¿Dónde tenía guardado todo ese malestar? ¿Cómo no me había dado cuenta antes de lo mal que me sentía? Era como un burro atado a una noria, dando vueltas constantemente y creyendo ingenuamente que en la próxima vuelta conseguiría caminar en línea recta hacia otro destino, liberándose, por fin, de ese girar y girar.

Lloré y grité en el silencio de la mañana. Lloré, lloré y grité en la soledad del camino. Lloré, lloré y lloré hasta perder el conocimiento.

Cuando abrí los ojos, me encontré en la habitación del

hospital. Desorientada, hice el gesto automático de alargar el brazo para coger el móvil de la mesilla y consultar la hora. Sentí el dolor de la cicatriz en la axila y aparecieron los recuerdos en cadena: el diagnóstico repentino, las semanas de pruebas, las noches de insomnio, el pronóstico nublándose por días, hasta que la intervención se hizo inevitable y la palabra mastectomía empezó a formar parte de la conversación habitual con los médicos.

La pesadilla continuaba tras el sueño.



TEJIENDO LA CRISÁLIDA

Tres meses antes de la operación

Solía escribir muy a menudo cuando tenía doce o trece años... y hasta los veintitantos. Escribía casi todos los días y expresaba mi mundo interior. ¿Para qué? Para tratar de entenderlo y, tal vez, trascenderlo de alguna forma, cuando las emociones eran de tal magnitud que me bloqueaban.

En realidad, mirándolo desde mi hoy, quizás no eran las emociones las que me bloqueaban. Creo que nunca estuve demasiado en contacto con la emoción pura, sino más bien con la nube de pensamientos que la alimentaba.

Soñaba que un día dejaría todos mis cuadernos a mi hija y ella, al leerlos, me entendería mejor y, quizás, hasta se entendería mejor a sí misma. Eso le ayudaría a ser más feliz.

No hubo hijas. Quemé todos los diarios mucho antes de que las posibilidades estuvieran del todo cerradas. De hecho, técnicamente (como le gusta decir a mi sobrina) aún podría ser madre, otra cosa es el riesgo que implicaría para el bebé, de llegar a concebirse, o para mí misma.

No hubo hijos ni tantas otras cosas que imaginaba en mi futuro, hoy pasado. La sensación de estar perdida en este mundo..., esa sí permanece.

Esa noche me desvelé a las cinco. Me quedé en la cama, transitando las ciénagas de mi inframundo: todos los “ya no” o “aún no” o “no creo que pueda”; todo lo que me oprime y

siento inamovible, lo que me limita y no sé cómo atravesar, lo que me aterra y no sé cómo mitigar.

Mis fantasmas de hoy son distintos a los de mi adolescencia. Quizás son los mismos con disfraces más sofisticados. Tal vez, sencillamente, ellos también envejecen y pierden fulgor a cambio de densidad. Quizás mis fantasmas hayan despertado a los suyos y vivan también atenzados por sus propios límites y creencias, todos encadenados unos a otros... Cadenas, eslabones, ataduras...

Quiero llorar, gritar, escapar, pero no sé a dónde. No sé qué quiero. No lo sé.

A veces, me imagino abandonándolo todo y viviendo como una vagabunda que ha perdido la fe en sus posibilidades, dejándome arrastrar por la nada, por el vacío y, curiosamente, sintiéndome libre.

¿Qué me ata? Echo las culpas a lo evidente: un marido maravilloso, una familia estupenda, un padre solo (y hasta hace unos meses, una madre enferma, ahora ella sí se ha liberado de sus ataduras corporales), y un trabajo ideal en el que me siento fuera de lugar.

Es como si viviera la vida perfecta de otra persona. No hay pegas, si acaso "cositas que ajustar", pero juro que a ratos lo tiraba todo por la borda. Todo.

¿Y por qué no lo hago? Porque pienso que, en otro barco, en otra borda, encontraría los mismos fallos, u otros, porque el problema no es el contexto, el problema está en mi forma de mirar.

Diez días antes de la operación

Cualquier persona que me observara desde fuera podría decir que yo era una persona feliz, que lo tenía todo para estar encantada de la vida, encantada con la vida: una familia armoniosa y con muy buen fondo, unas sobrinas maravillosas, amigos por todo el mundo, personas con las que conversar desde el corazón; un trabajo bien remunerado y con grandes beneficios sociales, en el que me sentía reconocida, compañeros estupendos y jefes que me arrojaron en las circunstancias difíciles, como cuando mi madre se puso enferma y necesité flexibilidad para poder acompañarla todo lo posible.

Pero, en el fondo, era un trabajo al que sentía que no pertenecía. Era una sensación constante desde que ponía un pie en las instalaciones. Me preguntaba incesantemente si no era mi lugar o es que yo no estaba en el estado adecuado para apreciarlo.

Durante toda mi vida, viajé a través de numerosas noches oscuras del alma. Cada año, hacia finales del otoño, me invadía una sensación sobrecogedora de devastación, imaginaba algo parecido a “La Nada” de *La historia interminable* devorando mi alma. De repente, nada tenía sentido, me cuestionaba absolutamente todo lo que había hecho hasta entonces, invalidaba todas mis decisiones y mis acciones, me sentía una hoja a la deriva, sin propósito ni valor. Era un blanco o negro absoluto, o más bien un negro. El blanco terminaba por

aparecer, tras días o semanas de dolor en los que me sentía un fraude, un ser con muchos talentos y fortuna que desperdiciaba todo lo que tenía sin ton ni son. Pero la luz siempre aparecía al final del túnel, aplacando a los monstruos que maltrataban mi corazón.

En cierta manera, estos períodos me parecían algo tan demoledor como bello, un proceso de muerte y renacimiento, de los que invariablemente emergía renovada, llena de luz y proyectos.

Cuando llegó la pandemia, los primeros días del confinamiento significaron otra noche oscura, una prueba de fuego para mi templanza y mi confianza en la Vida. Más tarde, con el agravamiento de la enfermedad de mi madre, sentí que esa sí era la noche oscura del alma.

Menos de un año después de su muerte, llega mi diagnóstico, imponente —carcinoma intraductal in situ— pero con buen pronóstico, aunque a costa de una intervención drástica: mastectomía. Hasta la palabra resulta perturbadora.

Y ahora sí, me siento absorbida por un agujero negro de desolación, miedo, dudas, y la sensación de que esta vez puedo quedarme atrapada ahí por mucho tiempo. Ahora empiezo a tomar conciencia de todas esas *verdades* que hasta entonces acumulaba en mi mochila y repetía como mantras, pero que no había tenido ocasión de “encarnar”, de materializar. Como esa noción de que la enfermedad puede considerarse como un castigo inmerecido (o no), o bien, puede verse como una oportunidad para trascender, para dejar atrás aspectos de uno que dejaron de tener validez, para empezar a manifestar una nueva forma de ser más acorde con la voz del alma.

Una nueva *forma de ser*... Pienso que, en el fondo, siempre *somos* y, en esta dimensión dual, lo que hacemos es darle for-

ma a eso que somos, como el agua siempre *es*, pero adopta la forma del recipiente que la contiene.

¿Y si estas situaciones en que el malestar o los desajustes llegan a lo físico son, quizás, llamadas de atención para hacernos ver que el recipiente se ha quedado anticuado? Esto lo he visto claro, incluso en esos momentos de sentirme absoluta víctima de las circunstancias, injustamente tratada por la vida, los cielos o qué sé yo quién. Lo complicado es acertar a ver qué ajustes son los necesarios para las *re-formas* requeridas. Es más: entender que, en esos momentos, poco cabe a la acción consciente, más allá de permitirse sentir, cuando lo que quiero es precisamente huir de esas sensaciones tan desagradables.

La vía de salida está custodiada por una gárgola desafiante que me invita a *estar en el dolor*, en el miedo, en la desazón, en la preocupación, observarlos y observarme sin juzgar (misión imposible) y dejar al tiempo hacer su labor. Y yo no quiero sentir ese dolor, quiero controlar ese proceso, acelerar el tiempo, buscar el atajo.

Hasta ahora, siempre había conseguido evadirme de los momentos difíciles durmiendo. No era la solución pero significaba una tregua, un pacto de no agresión conmigo misma. Pero mi don ha desaparecido. No puedo dormir más de dos o tres horas. Las noches se hacen largas, pesadas, dolorosas, un tormento que, en ocasiones, me lleva a plantearme el darme un sartenazo en la cabeza, tal cual. No quiero tomar pastillas, tampoco me las recomienda ninguno de los especialistas. Vivir las noches es, en sí misma, una noche oscura del alma como nunca había imaginado.

Las primeras semanas, la mente estaba acelerada, hiperactiva, iba saltando de un posible riesgo a otro, preguntas

sin respuesta, incertidumbre, miedo... Y, agravando la situación, la culpa por estar así y no ser capaz de controlar mis pensamientos, no ser capaz de salir de mi bucle. Intentaba pensar en otros temas, en otras personas, abrir mi mirada al mundo, pero volvía una y otra vez a mi tema, a mi proceso lleno de incógnitas, a lo que me esperaba tras semejante intervención... Y lo que era peor, sin motivación para recuperarme y volver a mi vida tal cual la había dejado el día en que asumí que no podía seguir trabajando en ese estado.

Ahora tampoco soy capaz de dormir la siesta y, de hecho, me da miedo hacerlo por sí, por ello, duermo aún menos por la noche. Sin embargo, quizás por puro agotamiento, una tarde he dormido una hora. Al despertar y darme cuenta del logro, me he sentido satisfecha, pero la alegría ha durado poco y la desazón vuelve a invadirme enseguida.

Me pongo muy nerviosa, empiezo a gritar, al principio en silencio (sí, se puede gritar en silencio). Luego comienzo a elevar la voz. Grito mi impotencia, mi hartazgo, mi desesperación. Y empiezo a gritarle también a mi marido, que acaba de levantarse de su siesta y no entiende nada. Le grito como esperando de él respuestas que me niega. El pobre está completamente desorientado.

Entonces, decido salir a la calle, irme al parque, caminando rápido. Caminar, caminar, caminar. Él se ofrece a acompañarme, pero prefiero salir sola. Y salgo como una posesa, ando deprisa, como queriendo dejar atrás todo el cúmulo de sensaciones insoportables que cargo. Las calles están llenas de gente y yo las voy sorteando como si me fuera la vida en ello.

En un semáforo, se para delante de mí una ambulancia de un centro de día y bajan a un chico en silla de ruedas que apenas puede moverse. Bofetón en plena cara. Me quedo mi-

rando y pienso: ¿y quién me creo yo, tan importante en mi dolor? Es obvio pero, en ese momento, se me hace patente que en el mundo hay miles de situaciones mucho más duras que la mía, y personas que conviven cotidianamente con ellas, y duermen por las noches, y se levantan cada mañana, unos días con más alegría, otros con menos. Y soy consciente, además, de que poseo recursos para poder gestionar esta situación. Es verdad que están en modo teórico y necesito aprender a ponerlos en acción, porque de la teoría al juego hay mucha distancia, pero cuento con ellos.

Más adelante, en el frenético paseo, me paro al encontrar una ferretería. Necesito un abrelatas. Hace un par de años compré una lata de leche de coco, pensando en usarla para preparar algún plato exótico, y ha caducado sin que me animara a hacerlo. La lata es una de esas antiguas que no traen abrefácil y en casa no teníamos con qué abrirla, con lo que no podía vaciarla para reciclar el envase. De repente, en medio de mi caos, al ver la ferretería, el abrelatas se torna lo más importante del mundo. Entro a comprarlo y salgo satisfecha con él en la mochila.

Me asombra la capacidad del ser humano de sentirse un despojo y, al mismo tiempo, atender a detalles tan elementales como este. Para mí es importante reciclar mi lata y ahí está la ferretería que me proporciona la herramienta. Y eso me hace feliz.

El drama y la cotidianeidad, paseando de la mano. En cierta manera, el dolor y el amor, caminando juntos.

Poco antes de llegar al parque, comienza a surgir la voz de mi *yo del futuro*. Me viene la imagen de mí misma, en unos meses, o años, siendo entrevistada por alguien para dar a conocer mi experiencia, con la intención de poder servir de ins-

piración a otras personas para a salir de esos estados mentales que nos convierten en prisioneros de nosotros mismos.

Desde mi presente, soy capaz de conectar con ese “yo del futuro” y sentirlo vivo en mí. No todo es secuestro emocional y mental, hay alguna rendija por la que escaparme y ser esa persona que ya ha superado toda esta pesadilla y, a la vez, la habita.

La voz “del futuro” regresa a menudo desde aquella tarde.

Nueve días antes

Uno de los patrones que he identificado en mí es el hecho de que, cuando consigo serenarme tras una embestida emocional fuerte, me veo consumida por el deseo de que ese estado de paz permanezca en mí el mayor tiempo posible, como si me dijera: “Ya está, ya ha pasado todo, que no vuelva, que no vuelva”.

Hay momentos como esos, después de una breve siesta, en los que me he despertado feliz por haber conseguido dormir, pero enseguida me ha entrado una desazón tremenda. Y solo quiero salir a la calle, al parque, para dejarla atrás, como mi perro cuando sentía dolor de oído y se ponía a correr por el pasillo, digo yo que para ver si el dolor se le caía en la carrera.

Me doy cuenta de que quiero mantener para siempre el estado de serenidad, en lugar de vivir el momento presente tal cual es. Si el momento presente es agradable, quiero hacerlo eterno, y el propio deseo es la causa de que la serenidad se esfume. Si no es agradable, quiero que pase y, de nuevo, mi deseo fulmina la paz interior.

Se trata de vivir lo que es, traer la mente a lo que hay, sin proyectar el futuro: un descubrimiento tan obvio como trascendental, y difícil de conseguir cuando el ego se interpone con su deseo de anestesia emocional.

Una semana antes. En el Jardín Botánico

Es una tarde de primavera. Llevo semanas sin trabajar.

La última tarde en la oficina acabé llorando después de una reunión de equipo en la que me había contenido como pude. Pilar se dio cuenta y me llevó a una sala aparte. Allí fue como abrir las compuertas de una presa. Las lágrimas brotaron incontenibles. “Tienes que tomarte tu tiempo, Rocío, tienes que escucharte y respetarte”, me dijo ella. Y yo misma me di cuenta de que el ánimo y la calidad de mi sueño no me permitían soportar por más tiempo el ritmo de vida “normal”. Al día siguiente fui al médico y me dio la baja.

Hoy he decidido coger el autobús e ir a pasear por el Jardín Botánico. Me ha parecido una gran idea y, por momentos, estaba ilusionada.

Miro cuántas paradas van quedando para llegar. La ansiedad aún no se ha presentado, a ver si me da tiempo a hacer el trayecto entero sola, sin tenerla de compañera.

Al llegar a la entrada al Jardín, veo que hay mucha cola. “Seguro que dentro habrá mucha gente, no voy a poder disfrutar de la tranquilidad que había imaginado”. Me salgo de la fila. Me quedo dando vueltas y pensando qué hacer, y vuelvo a colocarme en la fila, que avanza bastante rápido. Entro al Jardín.

Como intuía, hay demasiada gente, bullicio, miradas; me siento demasiado expuesta, no veo ni un banco donde poder

¡Me gusta, quiero seguir leyendo!

Para continuar leyendo este libro puedes adquirirlo en las principales plataformas online del mundo, tanto en papel como en eBook.

También puedes consultarnos directamente y te asesoraremos con gusto.

WhatsApp: +54 9 11 6154-5552
e-mail: ventas@tequiste.com

www.tequistelibros.com

