

Índice

Prólogo de Marta Ferrer	11
Presentación	15
Introducción	21
Agradecimientos	25
1. Quién soy	27
2. La soledad	35
3. Tu camino.....	43
4. Adiós al miedo.....	53
5. Eres libre	61
6. Lágrimas de amor	69
7. La sonrisa del alma	77
8. Seres importantes	85
9. Las lecciones de la vida	93
10. Bailar al compás.....	101
11. El olvido.....	109
12. El viaje	117
13. La felicidad.....	125
Resumen	135



Prólogo

«La felicidad está en las pequeñas cosas». «Nuestro objetivo en la vida es ser felices». ¡Cuántas veces habremos oído o leído afirmaciones tan rotundas como estas!, ¿verdad? Pero ¡qué complicado puede llegar a ser lo más sencillo en ocasiones! Buscar la felicidad como meta vital es una empresa compleja que requiere, además de mucha dedicación, desterrar la idea romántica de felicidad como un todo, como el Nirvana en el que no existen ni el mal ni el dolor.

«La felicidad es darse cuenta de que nada es demasiado importante», decía el gran Antonio Gala, y yo añadiría que también es empezar a tomar conciencia de que podemos aprender de lo malo que nos pase, de las pérdidas y del dolor.

El concepto de pérdida siempre implica despedida, voluntaria o no, y esto inevitablemente supone dolor. Nos despedimos de un amor que prometía ser eterno y no pudo ser y eso remueve los cimientos de nuestra existencia. Nos despedimos de un trabajo al que dedicamos gran parte de nuestra vida y en el que pusimos todas nuestras expectativas o de una amistad de la infancia que se rompió por jugadas del destino. A lo largo de los años también nos vamos despidiendo de seres queridos que nos dejan en el mejor de los casos por «ley de vida» o por duros reveses del destino. Con todo ello también decimos adiós a la felicidad, pensamos que nada importa ya si no podemos volver

a vivir lo que vivimos con la persona con la que lo hicimos. Sin embargo, esta última despedida es temporal porque, y aquí te voy a ser muy sincera, tarde o temprano regresa. Tras mares de lágrimas, berrinches, pataletas, preguntas sin respuesta, respuestas para preguntas que jamás quisimos formular... regresa, aunque ahora no lo veas.

Esta es la máxima que lleva a Blanca Tejero a componer este tesoro en forma de libro que ahora tienes en tus manos, *Regreso a la felicidad*. La autora ya advierte desde sus primeras páginas que ese regreso no es fácil y que exige constancia y dedicación, estar dispuesto a caerse y levantarse pero, sobre todo, pide que quieras salir del túnel porque, en definitiva, querer es poder. Eso último apúntatelo bien para esos momentos en los que flojean las fuerzas.

Regreso a la felicidad es un libro de «recetas de cocina» que no requieren de la experiencia de un gran chef para ponerlas en práctica. Tampoco se necesita hacer acopio en el supermercado porque ya disponemos de los ingredientes aunque se escondan al fondo del último estante de la despensa tapados por las prisas y el reloj. Los ingredientes necesarios están en lo más profundo de nuestro ser, nacen en nosotros. ¿Y con todo ello qué hacemos? Pues cocinar de nuevo nuestra propia felicidad. Blanca nos enseña a hacerlo con voz amiga, cercana, con la empatía y el cariño de quien ha pisado la más sucia de las cocinas hasta conseguir el guiso más sabroso, el de la superación y la mirada hacia adelante.

El libro es además un paseo guiado por nuestra esencia, nuestro yo más primario que nos coge de la mano para iniciar un viaje hacia la felicidad en trece paradas y nos adentra en la aventura de tomar las riendas de la vida después del tsunami emocional que supone cualquier tipo de pérdida. Nos enseña a caminar

entre los escombros de un pasado destruido y a poner la primera piedra de un futuro lleno de oportunidades.

Regreso a la felicidad es, en pocas palabras, un canto a la VIDA en mayúsculas, es reivindicar la felicidad de los momentos, es abrir los ojos de nuevo a un mundo que está para vivirlo a pesar del dolor, más allá de una pérdida. Es un manual para transformar la pérdida en aprendizaje y aprender, por ejemplo, lo que ya adelantaba Gandhi, que «la felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía».

Ahora prepárate para agarrarte a la mano de Blanca porque, ya está, ya has llegado a la casilla de salida. Tómate tu tiempo, ponte cómodo y disfruta de este viaje. Súfrelo si es lo que necesitas pero piensa que en la meta hay una nueva oportunidad, te esperan muchas sonrisas que regalar, mucho tiempo que compartir, mucho amor que dar y recibir. Al final del empedrado camino te habrás vuelto a encontrar contigo mismo y habrás recuperado lo más preciado: tu felicidad.

Marta Ferrer

Periodista, escritora y presentadora de
Las Mañanas Kiss FM



Presentación



Este libro es el recorrido interior que es necesario realizar tras haber sufrido una pérdida. Y cuando hablo de pérdidas me refiero a muchos tipos de pérdidas (aunque la más profunda es la muerte de un ser querido) porque el proceso del duelo también se vive ante quebrantos como son los desamores, el despido de un trabajo, sufrir una enfermedad grave, envejecer, abusos físicos, pérdida de la inocencia o dejar el país de origen para emigrar. La lista es casi interminable. ¿Quién no ha sufrido una de ellas?

Cuando pasas por una tu interior se resquebraja, estalla, los pedacitos se dispersan y casi todo tu ser se derrumba. Y es que las crisis nos colocan al borde del abismo, el dolor y la tristeza invaden nuestra alma, nublan los pensamientos, y perdemos el deseo de vivir hasta tal punto que parece imposible pensar que algún día podamos volver a reír. Sin embargo, la vida no termina ahí, no se acaba; puede apagarse hasta parecer que desaparece, pero no se detiene.

Y como la vida continúa, vamos a tener que enfrentarnos a uno de sus retos más difíciles: aceptar la nueva realidad de vivir con el alma rota, de sentir el vacío en el corazón.

En los momentos más duros por pura protección hacemos como la crisálida: nos encerramos en un capullo esperando a que pase el tiempo, a que nos ayude a reconstruirnos, y cuando nos sentimos preparados para enfrentarnos a la luz del día, rompemos el capullo para convertirnos en mariposa.

Tenemos que tomarnos un tiempo para sanar y encontrar nuevos motivos para vivir a pesar del dolor. La reconstrucción no será fácil porque hay que localizar todos esos trocitos que han saltado al producirse la ruptura, recogerlos e ir juntándolos para posteriormente, como si de un puzle se tratara, volver a encajarlos. Para que el rompecabezas se pueda completar las piezas tienen que casar. Hemos de seleccionar cada una de ellas con sumo cuidado, buscar su ubicación e intentar conectarlas. Al igual que en la resolución del puzle, en la realización del viaje interior en busca de todas las piezas también hay que identificar el punto de partida y una estrategia de acción.

Por eso he escrito esta guía. Al inicio de este viaje, el periplo puede llegar a ser duro, largo y doloroso, pero con un mínimo de resistencia y una pizca de confianza y creencia llegaremos a la meta y allí nos recuperaremos. Al lado de las primeras instrucciones tenemos las distintas paradas que haremos, así como las comidas especiales que probaremos. Estas paradas no han sido incluidas al azar, sino que cada una guarda una historia que la hace digna de estar en este recorrido.

Llevo 30 años ejerciendo como psicóloga, y siempre me ha atraído, y he deseado mucho, tener la posibilidad de agradecer a mis pacientes todo lo que me han enseñado. En estos años cada uno de ellos, sin tener conciencia de ello, me han ido entregando valiosas perlas de sabiduría que yo he ido recogiendo y guardando. Es maravilloso poder ver lo que cada uno con su idiosincrasia me ha ayudado a mejorar como profesional y sobre todo como persona. Ellos han sido mis verdaderos

profesores y mis mejores libros. Este libro me permite darles las gracias: cada uno de ellos me ha enseñado una cara del gran prisma de la vida, y todos han sido diferentes y necesarios para mi recorrido.

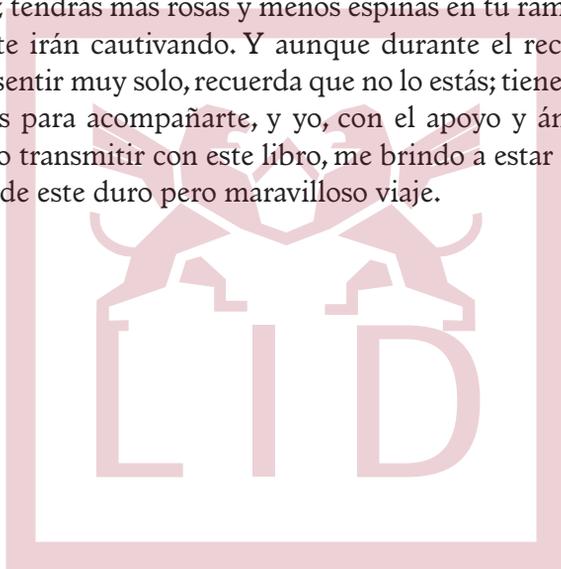
Ese conocimiento se ha completado con el adquirido personalmente después de vivir una gran pérdida. Tras ella he podido comprobar todo lo que había estudiado en los libros, todo lo que me habían comentado mis pacientes. Esta difícil experiencia ha posibilitado que me sea más fácil hablar de este duro viaje porque lo estoy realizando. Después de un largo y arduo recorrido estoy ya en la última estación, esa que va a durar toda mi vida: la de aprender a ser feliz.

Si vas a iniciar este viaje te contaré que has tenido la desgracia de pasar por los momentos más horrorosos y difíciles de tu vida, pero como compensación a ese terrible suceso te diré que esta es una gran oportunidad para un maravilloso aprendizaje. Ya sé que no quieres aprender a este precio, pero piensa: como lo ocurrido no se puede cambiar, ¿por qué no aprovechar esta oportunidad? Te cuento que eso que ahora te parece imposible se hará realidad: podrás volver a la vida, salir de esa locura que te come y volver a disfrutar. El trabajo es muy grande pero posible de realizar. Sigue adelante y no desaproveches la oportunidad.

Si estás en él te deseo mucho ánimo. Hay estaciones y paradas muy duras, te caerás muchas veces, pero no te preocupes por ello; piensa solo en levantarte. En esos momentos en los que parece que tus fuerzas te han abandonado y ya no puedas más, no te rindas; piensa que mañana será otro día, recuerda algo bonito y busca una sonrisa para alegrarte el alma. El crecimiento no es un proceso lineal, controlable y progresivo.

Por eso en algún momento volverás atrás y transitarás por las sombras, espacios lúgubres y sombríos de tu interior. No te procupes: no estás retrocediendo; es normal.

En este viaje vas a luchar mucho, y es más un camino de espinas que de rosas. Pero sí que te puedo decir que a lo largo del trayecto aparecen rosas con un perfume embriagador, con un tacto suave y un color maravilloso que compensan los sufrimientos vividos y los dolores padecidos. Estáte atento y guardarlas: así, cada vez tendrás más rosas y menos espinas en tu ramo, y poco a poco te irán cautivando. Y aunque durante el recorrido te puedas sentir muy solo, recuerda que no lo estás; tienes muchas personas para acompañarte, y yo, con el apoyo y ánimo que te quiero transmitir con este libro, me brindo a estar contigo a lo largo de este duro pero maravilloso viaje.





Introducción



El gran misterio de la vida es quiénes somos de verdad.

Decir adiós a algo o a alguien sin desearlo no es lo peor que te puede pasar porque eso implica un proceso de despedida de lo conocido. Lo peor es proseguir tu camino más allá de la puerta de lo conocido, de la puerta de tu pérdida.

En el momento de la misma no solo te alejaste de quien se fue, aquella situación que ya nunca volverá, sino que también tú te perdiste. Se borró tu camino, la vida desapareció, tú desapareciste, y todo se quedó sumido en una gran negrura, en la más absoluta oscuridad. Ya nada te vale, todo es amargura y soledad.

¿Cómo se regresa a la vida cuando tu camino se ha borrado, cuando no puedes andar porque estás inmóvil, estático? ¿Se puede salir de esa negrura, se puede volver a la vida y dejar de sufrir?

Buscas alguna fórmula mágica para poder salir de ahí e intentar volver a ser feliz. Por eso gritas: ¿alguien conoce alguna receta eficaz? ¿Alguien me puede ayudar?

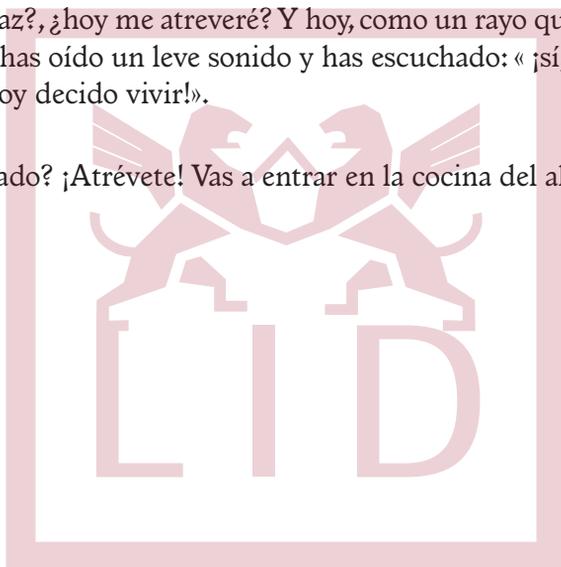
No existen recetas mágicas, pero sí recetas para regresar. Los ingredientes no son exigentes ni raros; son normales, cotidianos. El reto está en saber combinarlos.

Tienes que rodear la parte de atrás de tu corazón, soltar el picaporte de la puerta que cierra tu dolor y tu sufrimiento, encarar la escalera de tu alma, y antes de que la luz encuentre

tus ojos respirar, pensar en su sonrisa y mirar de frente al nuevo día.

Todos los días, cuando abres los ojos, retumban en tu cabeza las mismas preguntas, tus viejas conocidas y compañeras: ¿hoy seré capaz?, ¿hoy me atreveré? Y hoy, como un rayo que recorre tu vida, has oído un leve sonido y has escuchado: « ¡sí, hoy seré capaz, hoy decido vivir!».

¿Preparado? ¡Atrévete! Vas a entrar en la cocina del alma.





Agradecimientos

En este apartado de agradecimientos quiero tener una mención especial para mi familia que tanto me ha acompañado y ayudado en este renacer. También a mis pacientes que con sus historias me han ayudado a comprender la mía.

Muchas gracias a 201 books por hacer realidad mis sueños y a Nuria Coronado por creer siempre en mí y sobre todo por el cariño que siempre me da. Toda mi gratitud a Marta Ferrer, una persona muy especial, por aceptar escribir ese maravilloso prólogo.

Por último doy gracias a la vida por volver a darme la oportunidad de ser feliz y a Vero por dejarme sus rectas para que me guíen.



**¿Quién
SOY?**





1

Las lágrimas más dolorosas y temidas no son las que asoman por tus ojos, sino las que nacen de tu corazón, las que recorren tus entrañas, las que hacen gritar así a tu alma:

«¡No puedo más! ¡Dame un descanso de este dolor que me consume! Este dolor que me hace enloquecer y me anula. Ya no me quedan fuerzas, no sé ni cómo sigo respirando, debe ser algo automático. No sé si existe un mañana, pero sí sé que mañana no me quiero sentir así».

No sabes a quién rezar, implorar o pedir auxilio. No sabes dónde mirar ni buscar, estás perdido. Miras al cielo, al infinito, y gritas a los cuatro vientos lo que retumba en tu cabeza: «si tengo que vivir esto, dame fuerzas para soportarlo y pasarlo. No puedo más».

Necesitas encontrar la paz, el equilibrio, la serenidad, el valor para hacer las paces con la vida y desear seguir viviendo.

Los caminos son tan difíciles de encontrar como de seguir. Te puedes confundir de sendero, intentar acortarlo, pero no dará resultado. En el inicio de tu búsqueda lo primero que tienes

que hacer para poder seguir adelante es contestar a esta pregunta: ¿quién soy?

Después de los acontecimientos vividos estarás tan aturdido, confundido y perdido que posiblemente no acertarás a decir quién eres. Puede que ahora no te lo plantees, pero aunque lo hicieras ha cambiado todo tanto que tampoco lo sabrías.

No es una pregunta fácil de contestar, pero es el tipo de preguntas que necesitas plantearte y responder porque si no lo haces, puede llegar a convertirse en un obstáculo para alcanzar la felicidad. Saber quién es uno mismo y hacia dónde quiere ir es uno de los pilares para nuestro crecimiento.

Muchas veces no encontrarás palabras para explicar quién eres, o ante esa pregunta contestarás con tu nombre y apellidos, pero ¿es esta definición suficiente? A lo largo de tu vida, vas descubriendo y construyendo tu identidad. El quién eres se empezó a formar incluso antes de tu nacimiento, y con los años, la experiencia, las situaciones pasadas, los desengaños sufridos y los amores vividos se ha ido definiendo y fortaleciendo.

Durante muchos años has contestado a esa pregunta con los comentarios oídos a otros, con las definiciones confeccionadas por los demás, y según las creencias formadas sobre miedos y expectativas no alcanzadas. Todo ello muy lejos de la verdadera realidad.

En algunas etapas de nuestra vida nos sentimos tan perdidos que olvidamos incluso las referencias de quiénes somos. No nos conocemos, parecemos verdaderos extraños en nuestro propio cuerpo. Te notas vacío, sin saber cómo estás viviendo ni cómo quieres vivir. En esos momentos solo ves un bosquejo de

quién eres, lo que ni siquiera te permite dar respuesta a esa difícil pregunta.

Para encontrar la respuesta tendrás que proponerte un cierto viaje. Un viaje muy especial que te llevará a un lugar pocas veces visitado pero con una riqueza sin igual. En él encontrarás los paisajes más bonitos, vivirás las experiencias más fascinantes y conquistarás templos sagrados. En esos templos hallarás antiguos textos que te contarán historias increíbles con las que aprenderás quién eres. El conocimiento de quién eres te permitirá ver la luz que hay dentro de ti, tu esencia y lo valioso de tu existencia.

Si intentas contestar, si dices unas pocas palabras e incluso si solamente lo piensas, tu camino se iluminará lo suficiente como para que veas por dónde empezar a caminar, por dónde iniciar este fantástico viaje. ¡Ánimo! Estoy aquí para acompañarte y guiarte. Prepárate que ya partimos.

MENESTRA DE VERDURAS

6 alcachofas	½ kg cebollas
½ kg guisantes	3 dientes de ajo
½ kg judías verdes	Jamón
½ kg habas	Sal
4 patatas	Aceite

Hervir en agua con sal todas las verduras por separado (ese es el secreto).

Preparar un sofrito con la cebolla, los ajos y el jamón picado. Cuando esté listo, repartir sobre las verduras. Servir bien caliente.

Como en la buena menestra, en la vida tampoco se deben juntar los ingredientes. Tú eres una composición de muchos elementos pero no una mezcla. Debes conocer y trabajar cada parte que te integra, pero sin mezclar e intentar compensar unas con otras. Ningún sabor compensa el sabor ausente, ninguna cualidad sustituye a otra. Tienes que buscar la cantidad justa de todo para que el sabor sea el adecuado. Todo ha de estar en su punto.

notas

