

MARINA BERNAL GUERRERO

# ANÓNIMOS



infinitos

Microrrelatos de la vida

# ANÓNIMOS INFINITOS

**Anónimos infinitos**

*Microrrelatos de la vida*

Marina Bernal Guerrero

Editado por Ediciones Sevilla Press s.l. Jesús del Gran Poder, 7. Sevilla. 41002.

Director editorial: Miguel Gallardo Rodríguez.

edicionessevillapress@gmail.com

Editor: Manuel Capelo Hernández.

Presentación de Isabel Fayos, Paco Correal, Francisco Gallardo, José Vicente Dorado, Manuel Contreras, María Jesús Pereira, Juan Mellado, y Manuel Capelo.

Fotografías, Manuel Olmedo (portada), Irene Velez y Marina Bernal.

Maquetación: Liberis

Imprenta: Liberis

ISBN: 9788409084753

ISBN digital: 9788409085521

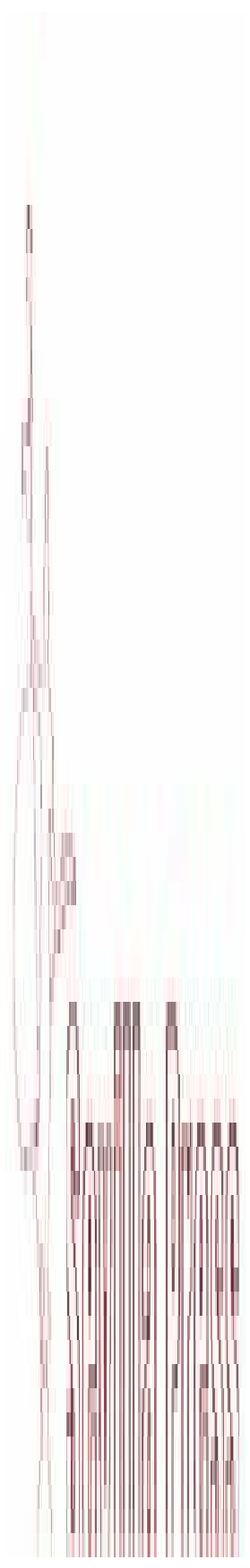
Deposito legal: SE 143-2019

Enero 2019

**ANÓNIMOS INFINITOS**

**MICRORRELATOS DE LA VIDA**

**Marina Bernal Guerrero**



*A Antoñita Guerrero, la de los Ojos Verdes,*

*y a Alberto Bernal, maestro  
y hombre machadianamente bueno;  
no puedo olvidarlos, por suerte.*

# A Marina Submarina

Por Paco Correal

No recuerdo un tiempo en el que no conociera a Marina Bernal, siendo por edad mucho más joven que yo, una niña cuando yo empecé a ejercer este oficio. Pero gente como ella te hacen vivir en un presente perpetuo, verbo que nunca se estudia en las escuelas y es mucho más real que el pasado, con el que engordan los nostálgicos, y el futuro, esa quimera de los vendedores de humo. En los ayeres y mañanas del hoy de Marina siempre la veo sonriente, solidaria, compañera, soñadora. No la recuerdo enfadada ni hablando mal de nadie, discreta siempre, todo un mérito en este gremio al que llegaron verduleras, papagayos y maledicentes. Casi adolescente la estoy viendo cuando entrevistaba a Rafael Alberti en Chipiona, Marina con el Marinero en tierra. Nuestros encuentros casuales son siempre un regalo para el ánimo, un reposo para el alma, un vaivén de compromisos sin apariencia de estrés, siempre ganando en su arboleda perdida en este bosque de vanidades donde la tristeza goza de una inmerecida buena prensa. Me quedo con la alegría de Marina.



# La gente anónima y el mar

Por Francisco Gallardo

La gente anónima suelen ser personas indiferenciadas, que no destaca de la generalidad. Lo cual, nada tiene que ver con la importancia. Hay mucha gente, de aparente magnitud, que no merece el renombre mientras que hay personas innominadas que rozan la heroicidad. Ya nos alertó Machado de la diferencia, el abismo que existe entre el valor y el precio que solo un necio confunde. Los relatos de Marina Bernal hablan de vidas cotidianas, sencillas que no simples, a flor de piel que no superficiales, valiosas que no inútiles. Con una visión femenina, y feminista, la escritora pone la lupa en esos destalles que nos pueden parecer insignificantes, pero cuando nos damos cuenta nos ha llenado la vida. La vida de las pequeñas cosas, de las pequeñas desilusiones, de los fracasos se compensa con la alegría cotidiana del vivir, de la fuerza de levantarse. A veces el vivir se convierte en una tragedia, pero no menor tragedia supone el no saber vivir. Las lúcidas, descriptivas, hermosas palabras de Marina Bernal construyen un mundo que se convierte en infinito si las acaricia el agua. No en vano están escritas a la orilla del mar. Allá donde todo acaba y empieza cuando anochece, todos los días, una y otra vez como la esperanza de miles de vidas anónimas, infinitas. Pasen y lean.

# Zapatos prestados

Por Isabel Fayos

... Es lo que tiene llevar el periodismo en la sangre... el amor por la literatura, por la palabra... la irresistible curiosidad por las historias humanas, que llaman su atención, a las que le da forma con su sensibilidad de mujer libre y comprometida, para sacudirnos el letargo.

Marina Bernal, es una mariposa inquieta que busca mares infinitos en la vibrante luz de una mirada. Indaga, cuestiona, disecciona realidades ajenas, emociones... poniéndose en la piel del otro, procurando caminar siempre con zapatos prestados, para poder penetrar en el alma de todos sus relatos.

Lleva el mar en sus pupilas y una rica herencia de justicia, respeto, educación y alegría, de unos padres que siguen estando junto a ella, escribiendo cada página de su propia historia.

Hemos de agradecer a Miguel Gallardo este regalo imperecedero para Marina y para los incontables amigos que lo vamos a disfrutar.

Nos vemos en ese mar que nos une y, en la infinitud del cariño verdadero.

# El universo de Marina

Por María Jesús Pereira

Cuando comencé a leer los microrrelatos de Marina Bernal sentí gran curiosidad. Hoy se ha convertido en un hábito. En mitad de las prisas con la que todos nos asomamos cada día a las redes sociales me permito el lujo de saborear esos regalos que Marina nos ofrece periódicamente. Ella los deja caer en internet, como las miguitas de pan que tiraba Pulgarcito, para que todos sepamos dónde está. Marina, que ya sabíamos que era una gran periodista, se ha revelado ahora como una contumaz escritora, cuyos micro relatos no dejan nunca indiferente. Detrás de cada uno de ellos hay una historia personal y una carga de profundidad para abrir un debate sin final posible: el amor, el desamor, la bondad, la soledad, la muerte, la traición... Pura filosofía. Y aunque esos relatos giran alrededor de un protagonista también nos hablan de Marina, nos perfilan a la mujer, a la amiga, a la periodista... Intuyo que sólo ha comenzado algo que podría convertirse en algo más grande. Demos tiempo al tiempo.

# Ventanas a la vida

Por Juan Mellado

No sé si es más difícil escribir una novela o un microrrelato porque en este último género el escritor o la escritora deben, en pequeño formato, condensar una tesis de pensamiento, ejercicio arduo difícil para salir airoso.

En el género del microrrelato Marina Bernal se mueve como pez en el agua metiendo el dedo en la llaga sobre los temas más inverosímiles a los que acerca su mirada. Es una mirada de águila, pero siempre desde el positivismo con un canto continuado a la vida. La escritora hace ver que siempre es posible ser nosotros mismos si miramos las pruebas que nos plantea la vida con una perspectiva positiva.

Tiene Marina Bernal un estilo de escritora cercano al costumbrismo romántico, pero sin descuidar la cruda realidad que desgraciadamente a veces nos rodea. Cualquier historia por muy dura que sea, la escritora la convierte en un canto a la vida, a la esperanza de un futuro mejor.

Los lectores se sorprenden día a día de la capacidad de esta sagaz y osada periodista que cualquier acontecimiento lo convierte desde su ágil pluma en todo un homenaje al román paladino. Antonio Gala tenía su «tronera», la Bernal, sus ventanas a la vida.

# La observadora sonriente

Por Manuel Contreras

He conocido a pocas personas con la capacidad de observación de Marina Bernal. Uno sospecha que esta mujer trae de serie dos instrumentos tecnológicos impagables: un radar para escudriñar permanentemente el entorno y una sonda que le permite sumergirse con facilidad en la psicología de quienes le rodean. Como tales herramientas técnicas no existen —somos personas, no coches—, la facilidad de Marina para escrutar su entorno sólo puede achacarse a dos virtudes de rigurosa naturaleza humana: sensibilidad e inteligencia. Estas cualidades innatas y años de duro ejercicio profesional — con un inmejorable maestro y compañero, que todo hay que decirlo— han forjado a una periodista eficaz y polivalente que disfruta ahora de una espléndida madurez. Los microrrelatos que se compilan en estas páginas son una muestra deliciosa de las virtudes que Marina ha atesorado a lo largo de estos años; no solo su capacidad de observar, sino también una gran intuición para detectar dónde se esconde una historia y una técnica narrativa ágil y emotiva.

A los compañeros del gremio sólo nos queda envidiar el poso periodístico de Marina y guardar estos microrrelatos para releerlos de cuando en cuando, como esos dulces que nuestras madres colocaban en la estantería más alta de la alacena para saborearlos con parsimonia sólo cuando la ocasión lo requería. Lo que sí debemos consumir a diario, sin restricciones, es la amistad de Marina y su alegría por vivir. Porque por muchas virtudes periodísticas que acumule, lo que yo más admiro de mi amiga es su entusiasmo vital, esa energía positiva que dibuja cada día en su blanca, auténtica e indeclinable sonrisa.

# Instantes Infinitos

Por José Vicente Dorado

Como ocurre con los fotógrafos y su capacidad de atrapar el instante preciso, lo difícil de un relato es encontrar la palabra adecuada para expresar aquello que queremos contar, especialmente si se trata de aquella que ha de encabezar, atraer, sintetizar. Una sola palabra mal escogida puede convertirla en protagonista oscura de una historia luminosa. Lo sé bien. Me pasó un día lejano en la hermosa Chipiona hablando de ella, la protagonista de estas líneas. Y es que improvisar tiene sus cosas, aunque hables con cariño.

Ella no improvisa. Enfoca y dispara con verbo fresco. Sin darnos cuenta, nos hemos habituado a la dulce rutina de leerla con un estilo que no era al que nos tenía acostumbrados en sus crónicas de años en la prensa del corazón, la radio que nos unió, en sus intervenciones televisivas. Ya no importa cuando empezó a regalarnos esas historias de vida presentadas sin nombre propio, sin apellidos. Ha conseguido con sus relatos, que esperemos con impaciencia la nueva entrega, como la llegada de ese amigo con el que has quedado a tomar café, para ponerse al día y sentir que la vida sigue, igual que vuestra amistad, en forma.

Marina es generosa, y respetuosa. Sabe observar y escuchar, y ceder luego el protagonismo a alguien sin bandera ni documento de identidad. Ciudadanas y ciudadanos de su mundo, que desfilan ante nosotros desnudos de complejos, ausentes de timidez, mostrando, al amparo del anonimato, sus experiencias de superación, esfuerzo o armonía. Personajes que se caen y vuelven a levantar, que vuelan alto. Siempre con un punto optimista, que me recuerda la sonrisa de su autora.

Gracias Marina por compartir tantas historias bien hiladas por la energía que le pones, por saber elegir la palabra adecuada para titular cada relato, en un mosaico infinito de historias que merecen ser conocidas, nazcan donde nazcan.

El mejor guion, la mejor crónica, es la vida misma. Tú lo sabes. Y yo me siento afortunado de conocerte y seguirte.

Como un faro que capta en sus espejos la luz de una pequeña luminaria y la convierte en poderoso haz que señala, advierte y recuerda. Así son las historias del océano de vivencias que Marina seguirá ofreciendo a su gente, como ese Atlántico besando su playa de Regla. Ya no puedes parar. Hazlo por nosotros, y por ellos y ellas, los protagonistas sin nombre de esos instantes infinitos que nos muestras, y nos hacen pensar.

# Infinita, como el mar

Por Manuel Capelo

Este libro está hecho con relatos pequeños, microrrelatos, sobre gente anónima que ha tenido la suerte de cruzar sus vidas con la de la autora de todos ellos, Marina Bernal. Anónima, pero real. Personas que sufren, se divierten, emocionan, se separan, se quieren, cumplen años, hacen el bien, en una palabra... viven. De ahí el título, gente real que está reflejada de forma anónima. E infinito, como el mar que tanto gusta a la autora, y porque estas historias van a continuar, como continuará la vida.

Gracias Marina por tu generosidad al contar día a día lo que ocurre a nuestro alrededor y que convierte a muchos anónimos en verdaderos héroes. Aunque sean anónimos...



# CAPÍTULO I

## MICRORRELATOS

# La vida, la mejor historia

Me gusta escribir, lo sabéis. Me gusta contar historias, lo conocéis. **Todas las breves historias que relato son reales, con protagonistas reales y hechos reales.** Creo que son ellas, las historias, quienes me sorprenden a mí. Me buscan y me atrapan, porque saben que cuando empiezo a escuchar ya no puedo marcharme... Tengo la suerte de que muchas personas me hagan partícipes de sus deseos, de sus sentimientos y de sus vidas... y luego me gusta describirlo respetando su intimidad y la confidencialidad. Lo cuento, pero no los identifico. Y sucede siempre que alguien ha vivido algo similar, que piensa que relato una parte de su vida, de su historia personal. En alguna ocasión el auténtico protagonista se identifica y comparte comentarios, en otras me habla por privado. Para mí es un honor cuando me dicen «lo has contado tal y como te lo dije», «Has sabido poner palabras a lo que sentía»... por eso quiero daros las gracias a todos. A los que leéis y comentáis, a los que leéis sin comentar y sobre todo a los que me hacéis depositaria de vuestra confianza.

La vida siempre es la mejor historia, **vivir es mucho mejor que soñar...** aunque a veces duela. Gracias.

# Faro

Cuando me siento perdida busco tu luz. Sólo tengo que cerrar los ojos y pensarte. No tengo que hacer esfuerzos, tu sonrisa asalta continuamente mi pensamiento. A veces burlona, a veces escandalosa. En las dudas, en las incertidumbres, en el cansancio te pienso y encuentro respuestas. Para romper tensiones recuerdo tus bromas, para querer tu capacidad de amar, para trabajar tu sentido de la responsabilidad. Yo sé que tú lo sabías y tú sabes que yo lo sé. Tan iguales, tan distintos. Y hoy que es un día especial volveré a cerrar los ojos. No tendré que buscarte porque como siempre te siento cerca, te tengo a mi lado. **El faro que alumbra más lejos sigues siendo tú.**

Veinte años no es nada...

28 febrero 2018

# La que soy

Soy lo que ves. No hay más. No puedo evitar que tu imaginación se dispare. Que fantasees con que soy otra. Que me veas como quieres que sea, pero esa no soy yo. Soy la que no lleva carmín en los labios, la que prefiere andar descalza, la que se quita la ropa que aprieta. **Soy la que elige las cosas sencillas. La que siempre apuesta por la risa y la sonrisa.** La que se calla a veces para pensar en silencio. La que dice lo que piensa y en ocasiones no piensa lo que dice. La que llora hacia dentro y a solas. **La que adora la gente, las historias y las barras de los bares.** La que le gusta regalar sin motivos y se acuerda de las fechas. La que juega con las palabras y bromea con las penas. La que toma varios cafés al día y busca sitios especiales. La que cree en la Magia y en las «señales».

Lo siento, sólo soy lo que ves, y no lo que imaginas que soy.

4 octubre.

# Con la cabeza alta

Coincidieron en el ascensor. Ella visitaba a su tía, la vecina de arriba bajaba. Un saludo cordial y la vecina la miró a los ojos: ¡Eres su hija! cómo me recuerdas a ella... Enseguida su cabeza dio un salto en el tiempo, casi 30 años atrás. Imágenes que saltaban y palabras atropelladas: «tu madre era una mujer bellísima, por su aspecto y por su forma de ser. Siempre me animó y me dio el mejor consejo, ve siempre con la cabeza alta». Ella sonríe y asiente con la cabeza, no puede sorprenderle nada, la conoció bien... La vecina recuerda una experiencia de juventud: «fui madre y padre de mi hijo cuando era difícil ser aceptado socialmente, ahora no es lo mismo...**Tu madre siempre me entendió, nunca me juzgó** y me decía que fuera con la cabeza alta... cómo me acuerdo de ella». La hija sonríe, no conocía esa amistad y le dice: «Ella no está, pero ahora cuenta conmigo, **he recibido como herencia a todos sus amigos**». Y las dos se besan. Una madre dulce y complaciente que era también una rebelde solapada, con causa.

# Estar

Si me necesitas silba, cuando quieras algo ya sabes dónde estoy, cualquier cosa ... En un momento dado todos respondemos a una llamada explícita de alguien, pero son pocos los que tienen la capacidad de oír y responder a las llamadas silenciosas. **Esas personas que aparecen sin que se las llamen cuando hacen faltan**, que llegan siempre en el momento oportuno, que calman sólo con su presencia. Esa habilidad para apoyar, aportar y consolar sin necesidad de palabras, ni siquiera de gestos. Te miran, los miras, no molestan, se hacen también invisibles, pero cuando los necesitas ahí ESTÁN. Ellos lo saben y aparecen, casi por arte de magia...

# Derroches

Van sobradas de belleza, los labios pintados de colores vivos, la risa continua, los ojos curiosos. **Las niñas que hasta ayer estaban en clase son hoy mujeres que producen asombro.** No existe otro lugar donde se concentre más hermosura en menos metros esta semana. El pelo recogido, las flores adornando, flecos y lunares. Ni siquiera la lluvia consigue detenerlas. Son ellas, las sevillanas, que se echan a la calle para derrochar hermosura estos días. Coquetas, juegan con los colores de sus vestidos, todos los detalles escogidos con cuidado. La ilusión en sus caras, van a descubrir la vida y seguro que hasta encuentran el espejismo del amor ...**Las hijas de las madres que ya se enamoraron en la feria, ahora les toca a ellas**

Feria de Sevilla.

# Prohibido llorar

Creció bajo esa norma. Los hombres no lloran. Los hombres no se quejan. Los hombres no muestran debilidad. Creció y se hizo adulto pensando que era síntoma de debilidad mostrar dolor. Que los hombres no pueden ser vulnerables, que va en contra de su propia naturaleza. Y llegó a creerlo. Y cuando lo crees y la vida golpea, el dolor se multiplica, porque no encuentra forma de salir al exterior. Y se queda contigo, anidado, formando parte de ti. Al cumplir los 40 decidió dejar de cumplir normas. Olvidarse de los «prohibidos» y negarse a hacer ningún ejercicio de «contención». Ahora las lágrimas han descubierto el camino de sus mejillas y a veces se escapan. **A veces llora y a veces ríe. Porque las penas y las alegrías forman parte de la vida.** Porque la una necesita salir para disiparse y la otra compartirse para multiplicarse. Estimado amigo, me alegro mucho de que al fin puedas llorar tranquilo. Y que tu pena siempre encuentre su correspondiente alegría, que también la tiene...



# María

La plaza estaba llena, abarrotada, no cabía nadie. En el bar «El Sardinero» los camareros lo habían pronosticado: «esta tarde no se cabe, es una familia muy querida en el barrio. El padre era un gran señor, y todos los hermanos son personas muy queridas». Esa misma plaza, tan sevillana, tan mágica, fue el lugar de juegos de los cuatro hermanos. Allí correteaban de un lado a otro descubriendo la vida. La vida primero estuvo en la plaza y después cruzaron fronteras para seguir descubriéndola. No dejaba de llegar gente, todos querían dar el abrazo, estrechar las manos y confortar. **Una tarde lluviosa y triste y una concentración desbordante de cariño.** No era una despedida, sólo un reconocimiento a la figura de una mujer muy especial. Tan especial que **supo educar a cuatro hombres en el sentido de la lealtad, la entrega a los demás y la vida sin florituras.** La vida que es de verdad, de puertas hacia dentro, la de la gente que no necesita adornos. María ha dejado a cuatro hombres de verdad y a seis nietas maravillosas, tan hermosas en apariencia como en sus maneras. Y además tres biznietas y dos que llegaron después... María, que vida tan bien aprovechada...

# Soleana

Nunca había estado en el cementerio. Esa mañana fría de Sábado Santo fue su primera vez. Vestida de negro su rostro infantil aún se hacía más añorado. Fue una jornada dura. **La abuela había nacido un Jueves de Corpus del año 28 y se fue un Viernes Santo del 2016. Una mujer recia, fuerte, un milagro de la naturaleza.** Casi 20 años desafiando pronósticos médicos. Era la cabeza de un matriarcado que las nietas han heredado. Mujeres hermosas, llenas de luz y de vida. La abuela era intuitiva, observadora y muy lista. Hablaba siempre sin filtros. Cuando volvieron de aquella despedida ella decidió colgarse su medalla y acompañar a la Soledad de San Lorenzo. «Por mi abuela, por ella» decía con su voz de niña. La abuela, que sólo tuvo hijos varones y planchaba con esmero sus túnicas dejándolas colgadas en el cuarto de la plancha. La abuela siempre presente en sus vidas. **Mujeres de la Posguerra forjadas en tiempos difíciles.** Historias de Soleanos de San Lorenzo. En Blanco y Negro. El ciclo de la vida.

26 marzo 2016, Sábado Santo.

# Mujeres excepcionales

Nunca han ganado una medalla. Ni siquiera estuvieron en las Olimpiadas. Comenzaron a trabajar siendo niñas. Otros tiempos, otras necesidades. Dejó el colegio a los doce años. Era la única chica en una familia numerosa y su madre necesitaba ayuda. Trabajaba en casa y luego buscaba fuera un sueldo. Se casó y entonces ya no hubo tiempo para nada más. Cuatro hijos y además los suegros bajo su cuidado cuando empezaron a estar delicados de salud. Cuando los niños fueron adolescentes decidió que era el momento de incorporarse al mercado laboral. Le costó algún disgusto con su marido, pero su terquedad pudo más. Al cumplir los 60 y tras levantar un negocio decidió dejar el relevo a sus hijos. Ahora vive otra vida, le gusta el teatro, las reuniones con las amigas, cantar, excursiones... **Sólo añora no haber ido al colegio más tiempo, pero está contenta:** «he sabido superarme a mí misma y también saber cuándo era el momento de dejarlo». Como ella muchas, sin medallas.

# Cena de hombres

Quedaron para tomar algo. Dos amigos al final de la semana laboral. Comenzaron a charlar de cosas comunes y la conversación derivó en una cena imprevista. Los dos tenían muchas cosas que contar y compartir. Hablaron de mujeres, claro, pero no de ellas, sino de los sentimientos que les habían provocado a lo largo de su vida. De lo doloroso de estar enamorado de alguien y no ser correspondido, de fijarse en la persona para la que eres invisible, de lo mal que ellas a veces se lo hicieron pasar. **Recordaron las locuras que hicieron por amor.** Y se dieron cuenta de que el dolor había desaparecido en el tiempo... y ahora hablaban desde el humor. **El hombre de hoy se reía del muchacho angustiado de entonces.** «¿Sabes?, dijo uno de ellos al despedirse, ya nadie se arriesga. La gente no quiere sufrir. Los que han sufrido se cubren con una armadura y los que no, temen el dolor. ¿Y si no te arriesgas, cómo te vas a enamorar?». ».

# Halagos engañosos

Se ha acostumbrado a escucharlos a menudo. Los halagos lo siguen desde que era un adolescente, lo persiguen y se instalan en su cabeza. «Eres el mejor» «Como tú no hay otro»...y su ego crece y crece y se esconde en las palabras que son tan fáciles de escribir y más aún de oír. No diferencia el deseo de la realidad, no distingue lo objetivo de las sensaciones. Y cuando escucha algo que no le gusta lo rechaza, lo elimina rápido para que nada enturbie ese espacio de adulaciones en el que vive. La gente de verdad, la auténtica, se aleja cansada de jugar al juego de las vanidades. **Nada es tan perfecto ni tan hermoso, aunque lo parezca, y en la diversidad se encuentra siempre la verdad.**

# Atrapar el sol

Extendía los brazos de espaldas a él, buscaba el ángulo perfecto para la foto. Baja las manos, ahora a tu izquierda... Él la observaba divertido con el móvil entre sus manos. Ella no terminaba de encontrar el encuadre adecuado. «Pero quieres mirar lo que haces, sólo tenemos unos segundos para atrapar el sol» le advirtió comenzando a enfadarse. Él disparó y el agua se tragó la bola de fuego. «Ya se marchó! ¿lo atrapaste?». Y él la miró a los ojos: «**La foto sí, el sol lo sigo teniendo delante**».

# Implicarse

No puedes permanecer en silencio. Hay veces que no basta con tratar de mantenerse al margen, de evitar la confrontación, de ser testigo silencioso. Porque hay silencios que son dañinos y actitudes ante las que no se debe callar. **Posicionarse al lado de la verdad y la justicia es un deber.** La amistad se basa en el respeto y en la sinceridad. Y cuando hablar cuesta la amistad es que esta nunca existió...

«¿Tu verdad? no, la verdad/ y ven conmigo a buscarla/la tuya guárdatela»

(ANTONIO MACHADO)

# Alejarse para encontrarse

Tenía una vida cómoda. Todo lo que se supone conlleva una vida «programada». Estabilidad económica, familiar, los amigos de toda la vida. «Era como pedalear en un tándem. No podía quejarme de nada, ni siquiera podía permitirme sentirme mal». Todo transcurría según se entiende la normalidad. El problema real era que él no sentía haber elegido. Quizás se había dejado llevar, quizás había hecho lo que se suponía debía hacer. La oportunidad de trabajar fuera de su ciudad le permitió alejarse de su entorno y de su vida programada. Entonces se dio cuenta de que necesitaba más cosas además de esa «estabilidad». Que prefería marcar el ritmo de su pedaleo. «Desde la distancia me di cuenta que esa forma de vida no me daba la felicidad y el mismo día de mi cumpleaños decidí emprender otra etapa. Decidí seguir mi camino con mi propia bicicleta, parando cuando quisiera. Tomando mis decisiones». Aún hay gente de su entorno que no lo comprende. Él mismo paga con la soledad algunos momentos, pero los otros ... Los otros momentos se siente vivo, y **siente que ahora es el dueño de su vida, que elige su destino**. Ahora siente haberse encontrado desde la distancia.



# No puede decir te quiero

Fue una niña callada y tímida. La mayor de cuatro hermanos, dulce, responsable y buscando siempre la aprobación. Muy guapa, aunque aún sigue sin darse cuenta de ello. Un padre excesivamente autoritario, que a veces tenía conatos de ira incontrolable. Ella, obediente, siempre seguía las normas, pero sufría ante la rebeldía de sus hermanos pequeños. Su madre no tomaba partido y en la casa nunca escuchó las dos palabras que tanto le cuesta pronunciar: «te quiero». Sólo tenía 19 años cuando se casó, quería escapar del frío de su hogar y tuvo la suerte de encontrar al amor de su vida. Han pasado 30 años, sigue buscando la aprobación de los que la rodean, ha dejado de ser tan tímida y a veces es hasta charlatana. Sin embargo, no sabe decir «te quiero», siente las palabras en su garganta y ahí se quedan atrapadas, sin poder salir. **Tardó tanto en escucharlas que no sabe pronunciarlas.**

# Sin saberlo

Siempre fue la más bella, aunque nunca lo supo. No lo sabía o no quería saberlo. Rechazaba cualquier halago, se escondía de los piropos. Pero no eran sus ojos verde mar, transparentes, que invitaban a hundirse en ellos. Tampoco aquella sonrisa dulce y serena. Ni su tez pecosa y su expresión amable. Ni su tono de voz mesurado, ni su gesto siempre amable. Ni siquiera su bondad desbordante. Era todo y nada, era esa capacidad de escuchar y entender sin hablar y sin juzgar. Era esa serenidad que desprendía y esa paz que te invitaba a detenerte. Ella era un refugio, el lugar donde sabías que nada malo podría pasarte.

**Siempre fue la más bella. Lo era, lo es, lo será y sin embargo nunca quiso aceptarlo. Y era eso lo que la hacía tan bella.**

# Inolvidable

Fue al doblar la esquina. Ella ese día no se había arreglado. Zapatillas de deporte, vaqueros desgastados y una coleta mal hecha. Él hablaba por teléfono, como siempre, elevaba el tono y al verla enmudeció. Saludos de cortesía y alguna frase impersonal. El teléfono volvió a sonar y él no contestó. La melodía era la de su canción favorita. «¿Sigues con ella?», preguntó, «Nos casamos el año pasado», dijo él. No podía dejar de mirarla y entonces ella le recordó que sonaba el teléfono. «No importa, llamaré más tarde». Dos minutos más sin desviar los ojos de sus ojos y un adiós apresurado. Entonces devolvió la llamada, «pareces dormido», bromeó su mujer al otro lado del móvil. **«No dormía, soñaba».**

# La carrera de la vida

Están en la misma clase desde que tenían tres años. Él siempre fue un chico especial, con Asperger. Ella lo acogió bajo su protección. Siempre de la mano, compañeros, amigos cómplices. A ella la respetan. Es inteligente, brillante y con personalidad. Y ella ha creado un escudo a su alrededor para defenderlo de la crueldad infantil, de la incomprensión a veces de los profesores y para hacerle más fácil su contacto con el mundo. Cuando empieza a desconectar con el mundo que lo rodea aparece ella. Siempre con su sonrisa, cargada de paciencia para explicarle lo que no entiende. Le repite las cosas con dulzura y él las va asimilando... En la prueba de Educación Física para superar el examen había que correr treinta minutos. Él no estaba por la labor, comenzó con todos los chicos de la clase y paró a los cinco minutos. Ella iba en cabeza, pero se volvió para comprobar por donde iba él. Lo vio sentado en el suelo, con las manos caídas. Entonces volvió atrás, lo levantó y le gritó: **¡ven conmigo, tienes que acompañarme, no me dejes sola!**». La voz de su amiga fue la mejor motivación. Terminaron juntos la carrera, da igual la posición, terminaron juntos y ante el aplauso de todos. Él es un ser especial, pero ella también. **En todas las carreras necesitamos una voz amiga para seguir.**

# Se puede

No pudieron despedirse. Ella se marchó inesperadamente. Sus hijas han pasado del estado de shock inicial a la hondura del dolor. Un dolor intenso, profundo «como si te abrieran el pecho para coger tu corazón», me dice desde sus ojeras azules y su mirada perdida. Una vida de lucha, de contratiempos continuos, de pulsos a los problemas. No saben cómo calmar la pena, y en medio del dolor el padre. Más de ochenta años y una sonrisa forzada para aliviar a los hijos. Es el único que levanta la mirada y los obliga a recuperar el pulso del día a día. «vamos, vamos, que tenéis muchas cosas que hacer...». Y esconde su pena para no aumentar la de ellos. «¿Cómo se puede vivir con este dolor en el pecho?» me dice incrédula. Se puede, y se vive. **El amor siempre se queda.** Querida amiga, mi abrazo más grande, mi beso más cálido. Ya sabes que te entiendo.

# Sorpresas

La hija del maestro se hizo periodista. Escribir y contar historias fue su pasión desde niña. El padre siempre insistía en el valor del estudio, la lectura y la educación. Sus palabras calaron hondo: «nunca olvides dar las gracias, pedir por favor y respetar a todo el mundo». **La educación abre puertas y las sonrisas también.** Cuando él no estuvo sus consejos seguían allí, habían quedado para siempre. Las letras eran su vida, contar historias también. Un día alguien leyó sus palabras y le mandó un mensaje cariñoso y entrañable por poner letra a sus sentimientos. Ella respondió dando las gracias y entonces descubrió que había conocido al MAESTRO, el que le dio las indicaciones para vivir. Una sorpresa para la periodista cuando la lectora puso palabras a su recuerdo: «Qué buen hombre era tu padre». Las lágrimas afloraron, tantos años después y su imagen seguía evocando cosas bonitas... Gracias Mari Carmen Torres.

# Te equivocas

Crees que estás rodeada de amigos, que es tu momento y que has llegado a la cima. **Confundes éxito con felicidad.** Piensas que estás en el sitio que mereces y te olvidas de quienes te dieron la mano para subir. Te arroparon, te mimaron y te dieron la fuerza cuando te faltó. Ahora te ves fuerte e invencible, crees que has ganado. Pero la vida siempre pasa factura... siempre. Te equivocas, porque quien da es el que gana, quien se entrega es invencible y quien ama nunca pierde.

# ¿Y si seguimos perdiendo?

Y si seguimos perdiendo a estar sanos, poder correr, reír, disfrutar y amar. ¿Y si no ganamos nada pero seguimos jugando a buscarnos y encontrarnos? Y si detenemos la moneda en el aire para que no caiga nunca, cara o cruz, tampoco importa. ¿Y si ganar implica dejar de soñar?. **Ganar, perder, perder o ganar, pero sin dejar de jugar a la Vida.** ¿Qué importa el resultado? A todos los perdedores, que son mayoría, que siguen aspirando y que quizás algún día ganen... sin esperarlo.

22 diciembre,  
Sorteo Lotería de Navidad.



# Sincericidio

«Ser sincero no significa decir siempre la verdad, sino que lo que hagas sea siempre de verdad». Lo dice con la vehemencia que la caracteriza. Con esos ojos que brillan y te atraviesan. Ha pasado ya los 30 pero ha vivido mucho e intensamente. Ha conocido el amor y el desamor, ha viajado, ha sufrido y ha reído mucho. Y de todas las experiencias y relaciones por la que siempre apuesta es por la amistad. «Pero la amistad hay que cuidarla, a mí no me vale que me digan que aunque llevas cinco años sin verte eres mi amigo. Yo quiero saber lo que le pasa a mis amigos cada día, me importa lo que les preocupa, lo que los hace sufrir y lo que les da la felicidad. Los amigos se cuidan. **Y yo entiendo la amistad desde la lealtad y la sinceridad**». Eso sí, sinceridad que no sincericidio, me aclara.

# Siempre hay una razón

«No entiendo cómo puedes hacer como si no pasara nada». Se lo dice llena de rabia, con la impotencia de ver como ante la injusticia no se inmuta. Nunca era correspondido en la misma medida en sus afectos. Su generosidad era ilimitada y a veces abusaban. «Sólo te llaman cuando te necesitan, cuando quieren algo de ti y siempre respondes, como si no hubiera pasado nada...». Ella se enciende ante su serenidad. Él, desde la perspectiva de la edad, responde: «Conoces la parte, pero no el todo. Siempre hay una razón, y **quizás no la conocen quienes juzgan**, y aunque no la hubiera ... **Mejor actuar en conciencia**».

16 diciembre de 2018.

# Patrocinios vitales

El perfil suele ser el mismo, el sexo indistinto. Aspiran a una vida llena de comodidades. Ropa de marca, complementos caros y les encanta viajar. Apariencia cuidada, modales exquisitos y un atractivo personal innegable. Dedicar mucho tiempo al cuidado de la imagen, saben de vinos, gastronomía, tendencias, sitios «cool», lo que está «in» y lo que es «out». Gustos sibaritas y costosos de mantener, por eso la búsqueda del patrocinador es necesaria. Un patrocinio vital, de modo de vida y que cuando termina es necesario enlazar con otro... incluso se puede llegar a simultáneas... ¿pan y cebolla? Ahora lo que se lleva es lo macrobiótico. **La libertad consiste en elegir**, obvio, pero ¿por qué llamarlo amor cuando es ... otra cosa?

# El sol saldrá

Nieva en toda España. Ola de frío y él tiene la nieve dentro. Le cubre el corazón. Una fina película de hielo que le permite seguir funcionando pero que impide que lleguen las emociones. Vive ausente, vive sin sentir. «Me he cansado de sufrir y del dolor». Ha acumulado decepciones y la última fue el desencadenante. Se ha cuestionado todo y busca el sentido, el motivo de su vida. «Porque todos tenemos una razón para vivir y si no la encuentras es como si fueras sonámbulo por la vida. A veces siento que vivo la vida de otro y no la propia». Hay nieve fuera y dentro pero el Sol terminará saliendo. El amor derrite cualquier capa y mientras bombee el corazón, aunque sea despacio, **la primavera siempre acaba llegando.**

# Retirada momentánea

Siente que ha agotado sus fuerzas, no puede más. Ha sido la decisión más difícil de tomar. Muchas vueltas a la cabeza, muchas noches de insomnio e interminables dudas. «¿Hago lo correcto?, ¿soy una mala persona? ¿Me he vuelto egoísta?». Siempre fue una mujer independiente y desbordante de energía. Ella fue quien decidió instalarse en la casa de su madre cuando enfermó. «Nos cuidábamos mutuamente, verla contenta me aliviaba, me daba fuerzas». Pero la enfermedad siguió avanzando, los años pasando. Su entrega voluntaria se entendió por el resto de la familia como una obligación adquirida. Ha ido perdiendo energía y hasta su humor está dañado. Ya no se ríe tan a menudo y le faltan ganas para divertirse. El mes que viene volverá a su casa, aunque seguirá pendiente de su madre que a veces se olvida de su nombre. **«Necesito apartarme un poco para poder seguir, necesito marcharme para volver».**

Retiradas necesarias que se convierten en victorias.

# Herida

Se siente desolada, abatida, hundida. Ella que es una mujer joven y hermosa, que siempre despierta interés por donde pasa. Ella que parece tenerlo todo, que puede vivir alejada de los problemas y las miserias. Que es la amiga perfecta, la mujer más atractiva y la persona a la que contarías un secreto. La que siempre sonríe, la que esconde sus penas. Ella vuelve a sentirse herida por un hombre. Siempre deposita su confianza en la persona equivocada y cuando lo descubre se derrumba: «Me siento humillada, no me atrevo a salir de casa». Y cuando su amiga la escucha se rebela. «Cómo puedes decir eso, **no has hecho nada indigno, sólo querer, querer mucho a alguien que no se lo merecía**».

# Idas y venidas

Todas las pérdidas necesitan su duelo, todas. Un período de silencio, de reajustes, de adaptación a «vivir sin». Las dos se conocían a través de amigos comunes. Las presentaron y hubo una corriente de simpatía inmediata. Una pizpireta y pasional, otra extrovertida y llena de alegría. Distintas ciudades, distintas familias, sentimientos parecidos. Amor a las raíces, a los amigos, a la familia. Una perdió a su padre en octubre, la otra a su madre en enero. Él era fuerte y carismático, ella dulzura y bondad. Han estado pasando por lo mismo en el mismo año. Han llorado la ausencia, han buscado el por qué, han pasado el dolor separadas físicamente pero sintiendo parecido. Hace unos días se encontraron frente a frente, un abrazo enorme las unió. Dijeron todo sin palabras. Se miraron a los ojos y se entendieron. **Ahora las une una cadena invisible.** «A partir del primer año sentí como mi cabeza cambiaba el chip» comentó una. La otra respondió: «Pensé mucho en ti este año, sabía que sentíamos lo mismo...». Los duelos son necesarios para los reajustes y a veces traen a personas nuevas a la vida. Idas y venidas.

# Oasis

Y en medio de la rutina, de los problemas y las tensiones, siempre hay algún lugar donde reposar. Lugares o personas que te hacen sentir aliviado. Donde puedes parar a recuperar energía y ganas de continuar. Sitios que calman, personas que desprenden paz. Esos oasis perdidos en medio del desierto y que aparecen como espejismos. **Gente de bien con la que no necesitas justificarte ni aparentar.** Búscalos y cuídalos. A veces están más cerca de lo que parece.



# Enseñando

Han pasado 18 años. Al principio no podía pensar en afrontar la vida sin él. Sin escuchar su voz ronca, sin oír su risa estruendosa, sin sus bromas, sin sus consejos, sin sus besos, sin su mano... Los días parecían años, los años parecían siglos. Creía que la vida nunca sería igual, que jamás volvería a sonreír, ni a disfrutar, ni a sentir... Han pasado 18 años y parece que fue ayer cuando dejó de verlo. Porque no ha olvidado ni su risa, ni su voz, ni su mirada, ni sus manos... y aún escucha en su cabeza sus consejos. «Estudia para ser libre, debes ser responsable con tu vida y con la de los demás, busca siempre la justicia, apoya al débil, no temas defender tus ideas». «No mientas, afronta siempre las cosas como vienen, ayuda a los demás, tiende la mano a los niños, a los mayores, todo por favor, siempre gracias. Respeta a la naturaleza, a los animales. Y por supuesto siempre sonríe». Era Maestro y la enseñanza era el ejemplo, sus palabras eran su lema de vida. Han pasado 18 años, sigue pensando en él todos los días, pero ha vuelto a sonreír, a disfrutar y a sentir. Nunca lo siente ausente, **sigue estando en todo lo que le enseñó.**

1 de marzo.

# La cara que mereces

La naturaleza te da, pero el tiempo te moldea. Los años, las experiencias y lo vivido van dejando marcas. Empiezan siendo leves surcos que se acentúan y ya depende de ti que se queden para siempre o aminorarlos. El dolor, el rencor, la envidia, la angustia... dejan huella y se pueden combatir desde el optimismo, la capacidad de adaptación y la búsqueda de lo mejor. Por eso pasan los años y hay rostros a los que el tiempo dulcifica, a otros los señala con el rictus de la amargura y **al final tu cara es el reflejo de tu interior.** Consigues la cara que mereces.

# Coplas

La visita todos los días. Siempre a la misma hora, antes de la merienda. Los últimos años han sido duros. Tomar la decisión de internarla ha sido la más difícil de su vida. Creía que sería capaz de atenderla, pero a medida que avanzaba la enfermedad necesitaba más atención. Ella hija única, no podía dejar de trabajar. Sabe que está bien atendida. La cuidan y la miman. Algunas tardes cuando llega la llama por su nombre, otras «la mira sin reconocerla». A veces pregunta por su madre, su padre y su hermana mayor. Otras se hace la dormida, se ausenta. Su memoria pega saltos en el tiempo. A veces viene, a veces va. Sólo hay algo que nunca olvida, las letras de las coplas de su infancia. Le gusta especialmente «María de la O», y entorna los ojitos cuando la canta. «Bien pagá», «Ojos Verdes», «La loba»... todas se las sabe. **Y para dibujarle la sonrisa, su hija las canta con ella.** Cada día una. Las coplas de su vida, las que cantaban su madre y su abuela, esas que se han quedado grabadas en su frágil memoria.

# Pínfanos

La primera vez que escuché la palabra abrí los ojos y repetí: ¿PÍN-FA-NOS? ¿Qué es eso? En mi familia existían 4. Dos hombres y dos mujeres. Así se llama a los **Huérfanos del ejército que estudiaron internos en colegios tutelados** por el patronato de Huérfanos del Ejército. Mi abuelo fue militar, murió joven y dejó viuda y siete hijos. Los tres mayores se quedaron en Sevilla ayudando a la economía familiar, los cuatro pequeños internaron en colegios en Madrid. Al desgarró de perder a un padre se unía la separación de la familia para poder buscar un futuro... Estudios y una carrera en un país muy distinto al que hoy tenemos. Mi abuela y aquellas madres fueron mujeres valientes al apostar por el futuro de sus hijos a costa de dejarlos de ver a veces durante dos o tres años... Aquellos niños hoy son hombres y mujeres que han buscado sus raíces. Tienen una Asociación y anualmente se encuentran en algún punto de España. Este año fue en Sevilla. Me invitaron a compartir con ellos el almuerzo de despedida. Escuché sus vivencias, saludé al «decano», a punto de cumplir los 99, y sentí sus emociones.

Carmen Jaime Santamaria, delegada en Andalucía, me hizo este regalo que fue un reencuentro con mis raíces y con la figura de **una mujer adelantada a su tiempo, mi abuela, Coral Casero Sánchez. La madre de los pínfanos** que luchó por la educación de sus hijos y de sus hijas, en igualdad. La formación siempre abre todas las puertas y aquellas madres valientes supieron entenderlo.

# Vivir despacio

Es una mujer eficiente y eficaz. Llega a todo y a todos. Madre, trabajadora, divorciada y familiar. Jornada laboral de mañana y tarde, compromisos variados en el tiempo libre y además ejerce de chófer para su hijo menor de edad. La mayor parte del tiempo está cansada pero nunca se queja. Quizás podría vivir de otra forma, pero acepta las circunstancias y ha descubierto que **su capacidad de adaptación es ilimitada**. Sin embargo, cuando se para me asegura «mi aspiración es llegar a vivir despacio, estoy cansada de correr, llegar a todos sitios deprisa, marcharme corriendo y volver a correr, creo que ha llegado el momento de empezar a vivir despacio».

# ¿Qué hubiera pasado?

Tenía 17 años cuando se enamoró. Fue su primer novio. Él era de un pueblo de la Sierra de Sevilla, ella extremeña. Tiempos sin internet, todo transcurría a otra velocidad. Cartas, alguna llamada de vez en cuando, una breve visita al pueblo... La familia de ella decidió emigrar a Cataluña buscando oportunidades laborales. La distancia fue el olvido. Cuando él quiso ir a buscarla unos meses después tenía un novio formal con el que acabó casándose. Pasaron casi cincuenta años y ella buscó al primer amor a través de las nuevas tecnologías. Cruzaron mensajes cariñosos y llenos de ternura. Ella se había casado, tuvo hijos, perdió a uno de forma accidental y dolorosa...Él nunca se casó, encontró en su trabajo la forma de vida que quería. «¿Qué hubiera sido de nosotros?» dijo ella. «Nunca se sabe, pero los dos guardamos recuerdos bonitos de entonces que no se han borrado» contestó él. Hipótesis y conjeturas con las que ella juega, **el tiempo engrandece los recuerdos felices.**

# Pulsaciones

Cuando entró en el restaurante al que iba habitualmente se sorprendió. Allí estaba su hermana, aunque solían coincidir a veces., pero vio a una chica rubia, alta que le grababa con el móvil, su cara le sonaba. A continuación, más caras conocidas, pero no eran de las de «diario». Por su cabeza empezaron a saltar imágenes, la infancia, el colegio, los amigos, aquella pandilla.... No era posible, vivían en otra ciudad y hacía tiempo que no se veían... Fueron varios segundos en estado de shock. La cabeza procesaba datos, el corazón recuerdos. Las pulsaciones se dispararon y sonó... «cumpleaños feliz». Su hermana había reunido a sus **amigos de la infancia como regalo de aniversario**, Cambio de década y vuelta al origen, a la esencia. Allí todos lo rodearon, padres, sobrina, suegros, hermana, su mujer e hijos. Los amigos habían viajado desde Sevilla, Córdoba y Madrid, en Granada fue el encuentro. «Habéis sido mi mejor regalo de cumpleaños», decía emocionado. Regalar tiempo, amistad y cariño es un acto de Amor. Aquel día sobraba amor.

# Giros inesperados

Llevaba más de diez años fuera de casa. Se independizó y se movía con soltura en los ambientes sociales selectos. Guapa, arrolladora y con una simpatía innata que abría todas las puertas y todos los corazones. Era la Reina en todas las fiestas, la amiga que nunca fallaba, la mujer que acaparaba todas las miradas... y un día desapareció. Casi un año después la volví a encontrar, más delgada y con las ojeras del dolor marcadas. Se iluminó su mirada: «Volví a Sevilla por un problema de salud. Mi padre ha estado nueve meses hospitalizado, hace un mes salió y ya está en casa». **Un año encerrada entre el dolor y la angustia.** Sin faltar a esa cita diaria y entregándose sin medida en su papel de hija única. Aún siente el miedo anudado a la garganta y no se atreve a retomar la vida que dejó aparcada: «esperaré unos meses antes de marcharme, lo hemos pasado mal y no me atrevo...» Y aunque su aspecto es menos brillante ahora está más bella que nunca. Sabe que **estuvo donde debía y junto a quien quería.**



# Nacer de nuevo

Once días en la Uci, un mes en el Hospital y tres meses sin memoria y sin recuerdos. Lo suyo ha sido casi un milagro. Un hombre fuerte y sano que un día se desvanece en el campo. Los médicos advirtieron a sus hermanas que sería muy difícil una recuperación. Cuando salió de la Uci sólo reconocía a las enfermeras que lo habían atendido, había perdido su vida junto al habla y la capacidad de leer. Ellas, **mujeres fuertes, no se rindieron y decidieron arropar al hermano como a un hijo.** Cuatro años después ha recuperado su vida, aprendió a leer de nuevo y reaprendió las palabras que olvidó. Un camino difícil en el que no estuvo sólo. «Lo único que importa en la vida es la salud y te lo digo yo que la perdí», me cuenta con una sonrisa enorme agradecido a esta segunda oportunidad. «No sé que habría sido de mí sin mis hermanas...» y se emociona. Una de ellas que lo escucha responde: «para eso está la familia, habrías hecho lo mismo». Se hizo el milagro, el de la voluntad y el del amor. **Gente sencilla que sabe el valor auténtico de las cosas.**

# Compartiendo

Unos días antes de empezar el tratamiento fue a la peluquería. Cerró los ojos para no ver como cortaban su melena. «Es que me siento desnuda, estoy acostumbrada a verme con el pelo largo». Ya sabe que el pelo es lo de menos, siempre ha sido muy coqueta y no piensa dejar de arreglarse. «Tengo una colección de pañuelos preciosos y los coordinaré con mi ropa y los zapatos». Su hermana la acompaña a todas las citas médicas. En el coche, de camino, no dejan de bromear. «No creía que iba a ser tan divertido esto», comenta con mirada pícaro. **Al día siguiente de cortarse la melena, su hermana, apareció en casa también con el pelo corto.** «He decidido cambiar de imagen, a partir de los 40 hay que llevar el pelo corto porque rejuvenece y además así estamos los dos iguales».

# La maternidad suma

Sentadas ante un café le habla de él. Es más joven, no tiene nada que ver con su mundo, cariñoso, guapo, se siente a gusto a su lado. Su amiga la felicita: «Vive esta historia, sin miedos, sin complejos». Y ella enseguida encuentra el pero: «no es sólo que soy diez años mayor, es que además tengo una hija...». Entonces la mirada de su amiga se transforma, pasa de la comprensión a la intolerancia: «**ser madre suma, siempre.** Una mujer que es madre sabe de la entrega, de la generosidad, de la renuncia, de la organización, de la previsión, de noches sin dormir, de días de más de veinticuatro horas, ser madre saca lo mejor de una mujer... **Y te lo digo yo, que no tengo hijos**».

# Recuperando el tiempo

En la cola del banco se encuentran. Miradas de sorpresa y un abrazo espontáneo. Años sin verse, pero sin perderse la pista. Se conocieron en la juventud, compartían sueños y los años las distanciaron físicamente. ¿Y cómo estás?, le pregunta. «Recuperando el tiempo» contesta la amiga. «Me separé, tengo la **custodia compartida** con los niños y aunque al principio fue duro ahora... estoy mejor que antes. Al fin tengo tiempo para mí. Cuando no eres tú la que provocas la situación cuesta adaptarse». Lo dice sin rencor, hasta parece que hay una mirada de agradecimiento. «**Una semana soy madre a tiempo completo, y la otra soy mujer, amiga, compañera de trabajo...** he recuperado tantas cosas... Soy la de siempre, pero mejorada...aún tengo que recuperar tantas cosas y tanto tiempo...»

# No conozco

No conozco nadie más generoso. No conozco a nadie que sepa ponerse siempre en el lugar de los demás. A nadie que tenga esa capacidad para ser justo y sepa adelantarse y ver lo que ocurrirá antes de que pase. No conozco a nadie que siempre anteponga los deseos de los demás a los propios, que sea capaz de recordar las cosas importantes sin olvidarse de las pequeñas cosas...

**A nadie tan íntegro, tan leal y a la vez tan inteligente.** No conozco a nadie que pueda llevar la corona como él la lleva. Que ejerza todo el año la magia de la ilusión y sea el Rey de la Sorpresa. No conozco a nadie como él y es una pena, porque si existieran más, el «día» de los Reyes Magos sería el «año» de los Reyes Magos. Si existieran más personas como él la vida sí que sería una ilusión constante, con nariz de payaso y tardes de chocolate con churros. Majestad celebre hoy su día como se merece, y si no le importa te tuteo Miguel Gallardo Rodríguez.

6 de enero.

# Ya vienen

...Nada ni nadie podrá detenerlos, ya vienen, falta poco. La noche de la ilusión en vísperas. **Los ojos de la sorpresa, las sonrisas de la alegría, los gestos de nerviosismo.** Las previas se disfrutaban más. Las cartas de última hora, jugando al escondite, que no te vean, que no lo sepan... y sin lugar a dudas la noche del cinco de enero el reguero de caramelos marcará el camino. Las copas de anís darán la bienvenida. Nervios para todos y la ilusión del despertar temprano. Porque pase lo que pase la ilusión nunca se acaba y la magia se repetirá un año más.

5 de enero.

# Batallas sin resolver

Arrastra una batalla interior desde hace tiempo. Mucho tiempo. Quizás desde antes de lo que recuerda. Creció siendo una niña insegura y ahora es una mujer que vive en la duda. Arropada por amigos que la quieren ha seguido adelante ganando batallas en su guerra. Fue conocerlo a él y empezar a plantearse la vida con otros ojos. Una relación larga, casi estable, hasta que regresaron las dudas. Porque el dolor que no se exterioriza se queda dentro agazapado, esperando la oportunidad de salir. **Romper con él parecía la solución, y tampoco lo fue.** Y ahora vaga como una niña perdida. No sabe lo que quiere ni cómo. Lo extraña. Su batalla interior sigue sin resolver, problemas de «**una infancia mal curada**».

29 de febrero.

# La puerta abierta

El piso era amplio y luminoso. En un buen barrio de Barcelona. Los dueños, un matrimonio con una niña de ocho años, decidieron alquilar una parte del mismo. Dividieron simétricamente y en medio una puerta que estaba cerrada con llave. La pareja de Sevilla que llegó tenía una hija de tres años. Él iba a trabajar en Telefónica, ella una jovencísima ama de casa que nunca se había separado de su familia. Desde el principio se hablaron de usted, ellas comenzaron una amistad respetuosa y no exenta de cariño. Cuando la dueña de la casa comprobó como aquella joven inexperta luchaba todos los días contra el miedo y la soledad se conmovió. Al poco tiempo le dijo: «La puerta intermedia estará abierta siempre desde mi lado, por si necesitas llamar por teléfono y para cualquier cosa...» Sus hijas se hicieron amigas. Las niñas merendaban juntas todos los días. **Han pasado cuarenta años y las dos familias mantienen la amistad y el cariño.** Los sevillanos volvieron a su tierra, su segunda hija nació en Barcelona. Los catalanes siguen en Barcelona. Nunca se rompió la comunicación, la puerta se quedó abierta para siempre. **Las personas son quienes hacen los lugares.**



# Para siempre

Caminan despacio y van de la mano. Ella ha ido a la peluquería, él estrena corbata. Antes de salir de casa él la ha mirado sorprendido: «cada día estás más guapa». Y ella riéndose le ha contestado: «no digas más tonterías, que todos los días me dices lo mismo». Y se dan la mano y sienten que la fuerza de ese contacto puede con todo. **Y ha pasado más de medio siglo desde que decidieron que lo suyo era «para siempre»** y el tiempo les ha dado la razón ... Claro que además de quererlo ambos han tenido que superar tantas cosas...pero **nunca se soltaron de la mano**, ni dejaron de apretar con fuerza.

# Seguridad

Crecer con seguridad y amor, esos son los ingredientes. Es fundamental para llegar a ser un adulto feliz haber tenido una infancia llena de armonía, de cariño y alejada de los miedos. Eso es lo que ofrece **Nuevo Futuro**, una organización que se fundó en 1968 y que el año pasado ofrecía HOGAR a 1000 niños en todo el mundo. Casas que por fuera son como todas, pero donde dentro viven ocho niños con sus responsables buscando un futuro mejor. Y lo encuentran la mayoría de las veces. Gracias a «El rastrillo» y a mujeres como Cayetana de Alba, Mary Pepa de la Serna, Maria Bonilla, Regla Pacheco (las tres fundadoras iniciales) Regla Piñar o Fátima Medina, entre otras muchas, este año se cumple en Sevilla la edición XXX. Para esto sirve El Rastrillo y a esto se dedica el dinero que se recauda. Y yo siempre estoy con la gente que HACE y no se conforma.

# Sonrisas tatuadas

Cumplió los 25, acabó los estudios, trabajos eventuales y cogió la mochila. Recorre América con tres amigos durante nueve meses. Es un Master en Vida, en formas de vivir, en cultura. Llama a su madre cada cierto tiempo. Tienen una conexión especial desde siempre. Ella quizás está viviendo la aventura que su madre no pudo. Otros tiempos, otra educación. La madre la nota cambiada: «Sé que está creciendo, que cuando vuelva no será la misma y será aún mejor». Y la hija cuando habla con ella le transmite la ilusión y comparte sus vivencias. «Trabaja en cada país al que va, se aloja en albergues, practica el trueque... ella se costea su master de Vida». Y en la última llamada le ha contado su gran descubrimiento: «¿Sabes mamá? **Aquí la gente sonríe de una forma especial, van por la calle disfrutando...** tienen poco, menos que nosotros, pero sonríen más...sus sonrisas, tan bonitas, parecen tatuadas...»

# Miedo a querer

Se conocieron en primavera, la estación que invita a amar. El verano los volvió inseparables y al llegar septiembre ella se marchó a estudiar fuera con una beca Erasmus. Los kilómetros no fueron obstáculo para continuar. Varias citas en distintas capitales europeas. Ella cada vez más enamorada y él... él empezó a cambiar. Ya no la llamaba tan a menudo, parecía frío y a veces esquivo. Puso fin a la relación sin ninguna razón coherente. Ella sólo preguntaba el por qué. Al dolor de la ruptura se unió la desesperación por encontrar la respuesta... Tardó en recomponerse y en volver a confiar. Su entorno la ayudó y le dio la fuerza que necesitaba. Cinco años después volvieron a encontrarse. Él iba solo, ella acompañada de su pareja actual. Se miraron a los ojos y ella supo que quería decirle algo. Les faltó tiempo para hablar. Al día siguiente le envió un mensaje. «Gracias por todo, ayer quise decirte algo, pero no era el momento. Tiempo después de nuestra ruptura decidí seguir el consejo de una amiga y visitar un psicólogo. Ahora entiendo lo que me pasó. **Se llama Filiofobia, miedo a amar.** Hace que entres en pánico cuando sientes que estás enamorándote, miedo al dolor de no ser correspondido. Hace cinco años no pude explicártelo porque ni yo mismo lo sabía. Ahora estoy superándolo con ayuda. Creo que te debía la explicación». Ella respiró tranquila, ya podía cerrar una etapa.

# La teoría de la menta

«**El amor tiene fecha de caducidad.** Tiene 7 años de vida, si en ese tiempo no has conseguido labrar, no hay nada que hacer». Es un hombre de campo, vive en un pueblo pequeño y habla con rotundidad. «**A los 7 años la menta se va, desaparece** y entonces no hay nada que hacer». Lo cuenta ante una mujer cosmopolita, ha viajado mucho y ríe ante su sorprendente teoría: «¿Entonces ninguna relación tiene futuro?». Y su interlocutor le responde: «El primer beso te deja sin respiración. Y al principio el tiempo te falta. Siempre te parece poco. Pero eso no dura eternamente, después de desaparecer la menta, si aún hay cosas importantes: hijos, cariño, respeto, gustos comunes... puede seguir, pero nada será igual... »

# Diferencias entre sexos

Mientras esperan a la profesora de Pilates comentan cómo les fue el día. Una es profesora de primaria, casada dos hijos, atractiva y roza los 40. La otra casi 60, bien llevados, separada tres hijos y una relación estable. Trabaja como empleada del hogar. La más joven desarrolla una teoría sobre las diferencias entre sexos: «yo creo que realmente hombres y mujeres tenemos distintas temperaturas corporales, no puedo explicarme porqué siempre tengo frío y mi marido calor. **Nunca coincidimos en la temperatura**». La otra escucha atenta y añade: «eso y la capacidad para aguantar el dolor, hay que ver por un simple resfriado cómo se ponen ... parece que se van a morir, qué de quejas y poco aguante. Yo siempre digo que si tuvieran que parir...». Temperatura corporal y umbral del dolor, ¿en eso podría resumirse las diferencias entre ambos sexos?

# La vida en un carro

Empuja el carro metálico con dificultad. Arrastra los pies y apoya sus manos sobre la barra. Unos ojillos entrecerrados, en el pelo unas flores recién arrancadas y en los labios un murmullo. Se para en la puerta de la farmacia y desde dentro una voz la saluda con cariño. Ella levanta la mano y sigue su lento caminar. Cuando llega a la plaza se sienta en el banco, el de la izquierda. A su lado el carro y saca a un perrillo pequeño y de aspecto descuidado. Lo sienta en su regazo y lo acaricia. «**Yo fui una artista muy famosa, ¿sabes?** Trabajé en el circo y viajé por todo el mundo». Habla con la mascota que no se inmuta. «Dentro de poco empiezo otra gira y te llevaré conmigo». Desde la farmacia se acerca la chica que la saludó antes y le lleva un bocadillo y un café en vaso de cartón. «Josefa, aquí tiene, que le aproveche. ¿Por qué no deja el carro?, ¿no pesa mucho?». Ella la mira enfadada y contesta: «¡Cómo voy a dejarlo, si llevo toda mi vida dentro!».

# Contexto

No puedes entender a nadie desde tu propio contexto. Las circunstancias te marcan y a veces te sorprendes descubriendo aspectos de tu personalidad ocultos. Adelantar cómo reaccionar ante una situación determinada es imposible. Los tres amigos charlaban en un acogedor bar ante una copa de rioja. Una amistad de más de veinte años, un encuentro inesperado en la calle y eso de «vamos a tomar algo». Y sin planearlo comenzaron a charlar sobre el transcurso de la vida, sus familias y las relaciones. Del cómo y el por qué de los lazos del amor. De la capacidad de entender al otro y al final la conclusión fue unánime. «No se puede juzgar a nadie. **Hay que entender a cada persona en su contexto**, el por qué sólo lo sabe el protagonista de su vida».



# Teranga

Tres amigas de cuarenta años, trabajadoras y madres de familia, decidieron un buen día que tenían que **salir de su propia zona de confort para ayudar a otras mujeres**. Llenas de ilusión y energía contactaron con la realidad de las mujeres senegalesas y descubrieron la posibilidad de tender puentes a través de la cultura y la moda. En África la tela es un lenguaje, «la vestimenta es el alfabeto del cuerpo», decidieron traer esas telas a Europa y su primer trabajo ha sido un desfile con trajes de flamenca en una pasarela benéfica en SIMOF. Cuando las conoces no puedes escapar a su entusiasmo. Cristina Ramos, Azucena Mongil y Beatriz Casero, te contagiarán su pasión por ser «una chica teranga».

# Aniversarios

Fue una noche larga y muy fría. Una noche eterna, sin parar. Y a cada llamada una respuesta. Y cuando ya vencida por el cansancio se quedó calmada no despertó. Fue una noche larga pero el día fue aún más largo. La sorpresa, la incredulidad, la angustia de si se pudo y se hizo todo. El dolor contenido, **el desgarró de cómo contar lo que había pasado a quienes más la querían...** Fue un día largo, una semana eterna, unos meses duros. La primera vez de todo sin ella, la primavera más triste, el verano más frío, el otoño más apagado y las Navidades más crueles. Fue una noche larga, y a esa sucedieron más noches largas. Pero el tiempo ayuda a dormir el dolor, le busca un sitio y lo deja ahí, reposando. Y la risa vuelve, y la cabeza deja de dar vueltas y la mirada perdida empieza a centrarse... Y cada aniversario se vive de manera más dulce. Y la paz regresa.

12 de enero.

# Desnuda

Así se siente. Desconcertada, sorprendida y desnuda. Habían hablado de una vida en común. De compartir y convivir. Fue una relación que surgió despacio. Primero un reencuentro, luego se multiplicaron los encuentros. De la amistad y las risas pasaron al cariño y la ternura. Y era inevitable, el amor acabó inundándolo todo. Ninguno de los dos esperaba enamorarse, pero sucedió. Decidieron dar el paso definitivo, vivir juntos. Ella al fin se liberó de la coraza, esa que le impedía confiar y sentir. Se entregó. Y en el último momento él se echó atrás... «No es el momento, tengo que esperar... espérame, ten paciencia...». Para ella ha sido un golpe casi mortal. No puede comprender, no asimila ese cambio en unos días... «me siento como si me hubiera quedado desnuda, tardé mucho en confiar, no quería volver a enamorarme, no quería sufrir... y ahora estoy de nuevo hundida en el dolor...».

**Son los riesgos que conlleva vivir.**

# Máscaras

No es posible ocultarse siempre. Esconder sentimientos, personalidad, formas de pensar, continuamente. Simular ser quien no eres. Aparentar perfiles interesantes pero impostados. Huir de lo natural y lo cotidiano por ser vulgar. Distanciarse pensando que en lo exótico está lo extraordinario. **Al final las máscaras caen, en un descuido, en pequeños detalles.** Esconderse tanto y tanto tiempo desgasta. Ser quien no eres requiere una dedicación constante y continua. Invertir el tiempo en llegar a ser es más gratificante que hacerlo en parecer. Aún son muchos los que las utilizan, pero no consiguen evitar que sigan cayendo, en el momento más inesperado. Hay rostros que ganan tras las máscaras.

# Brújulas

Se siente perdida, no sabe hacia dónde, ni cómo, ni con quién. Quiere recuperar lo que no vivió y cree ahora, que cruza los treinta, tiene derecho a esa juventud veinteañera que no disfrutó. Ha vivido deprisa, en un mundo de adultos y responsabilidades. Piensa que liberarse es perder el reloj, el control y hasta la memoria. **Mejor no pensar, sólo sentir. Mejor no sufrir, sólo reír.** Cerrando puertas al pasado, abriendo ventanas inciertas. Y en esa oscuridad que la rodea no distingue los cantos de sirenas de las luces del puerto. Aún no se ha dado cuenta de que, para llegar a tierra y seguir descubriendo mundos, necesita una brújula certera.

# Contra el destino

Nadie esperaba nada de ella. Fue madre adolescente, dejó los estudios y repitió maternidad. Todos jugaron a adivinar su futuro. «Tu vida se acaba en tus hijos» escuchó antes de cumplir los 18. Pero al llegar a los 20, con dos hijos y sin pareja, decidió que tenía que hacerlo por ellos. Comenzó a estudiar. **Una voluntad férrea y una concentración total**, «Ellos fueron el estímulo, mis hijos hicieron que me creciera ante lo que parecía imposible». Hizo magisterio, aprobó las oposiciones a la primera. Se enamoró de un maestro. Todo fue encajando, su vida, sus sueños y la felicidad... Ayer la vi en su pueblo, radiante y más bella que nunca. La acompañaba su marido, maestro, y cinco chavales de apenas catorce años. «Son mis alumnos, los he traído para que conozcan otros sitios, otras personas, otra forma de vivir. Tienen que encontrar su camino». El curso ya ha acabado y **en su semana de vacaciones comparte lo que ha aprendido con esos chicos que tienen la misma edad que tenía ella cuando se quedó embarazada.**

# Déjate querer

Después de una experiencia dolorosa cerró su corazón. Se vacunó contra ilusiones, espejismos y quimeras. Centró su energía en salir adelante en una casa con dos hijos. No quiso nada material. Tenía todo, sus hijos, trabajo y salud. Estaba acostumbrada a los ajustes y a hacer trucos de magia para llegar a final de mes. Tras su sonrisa siempre hubo una mueca de tristeza. Cuando él la conoció aún estaba herida. Tras el desconcierto la desconfianza. La trata como se merece, la respeta y la admira. Ella pensaba que era una broma del destino, «¿existen hombres así?». Ha ganado peso, su melena lisa y sus tacones avisan de que camina una mujer fuerte y empieza a dejarse querer. **No tiene prisas, no espera nada y si tiene que ser será.** Todo desde la naturalidad y sin dejar de ver su serie favorita de televisión, «Doctor House».

# Paz

Siempre pensaste que la echarías de menos, que no podrías estar sin hablar con ella, sin buscar su aprobación. Esa persona que estaba acomodada en tu vida pero que imponía sus reglas. Que sin darte cuenta había invadido casi todo tu espacio, que limitaba tus relaciones, que ponía condiciones. Fuiste cediendo sin darte cuenta. Por no discutir, por no disgustarla, por comodidad... Y cuando de repente se marcha sin explicaciones, te desconciertas, buscas las razones y... **te das cuenta de que la paz vuelve a inundarlo todo, que eliges los tiempos y las compañías.** Que no das explicaciones cuando no quieres. Y que al fin y al cabo sólo puedes darle las gracias por marcharse con sus problemas, sus malos rollos y su desasosiego.



# Como niñas

El viernes por la mañana cogieron el autobús en su pueblo, el de línea. Sólo estaban a 110 km de la ciudad, pero en febrero las comunicaciones no son buenas. El viaje se hizo largo. Llegar y enseguida sentir el miedo de una ciudad grande. El primer incidente en el tranvía, cuando olvidaron bajarse en la parada final ... y vuelta a empezar. Sólo iban a estar algo más de 24 horas, pero llevaban una maleta para las dos, que habían preparado durante los desayunos de toda la semana. Al fin llegaron al destino. En la puerta del hotel las esperaba una amiga. Y comenzaron las 24 horas de «aventuras». Comida con un grupo de amigos. Paseo por los tejados de la ciudad, una exposición de fotografía, chocolate con churros. Risas, charlas, no mirar el reloj. Cena entre amigos y luego alguna copa en los sitios de moda. A la mañana siguiente visita a la Plaza de San Lorenzo, el Gran Poder, la Soledad y la Macarena. Montesión y Amargura. Un paseo por los jardines del Palacio de Dueñas. Fotos, descubrir los salones y reencontrarse con la personalidad de Cayetana. Después tapeo, un café y de vuelta a casa. **24 horas de escapada.** De dejar atrás la vida cotidiana, con hijos, marido, ocupaciones y preocupaciones. **Un breve paréntesis que hacían por primera vez en sus vidas, casi sin atreverse.** Cómo niñas volvían a casa, «¿Cómo se llama eso que tiene la gente después de las vacaciones? ¿depresión post vacacional? pues eso...»

# Resurrección

La palabra está relacionada con lo religioso. Es la traducción de la palabra griega «anástasis» y significa «acción de ponerse en pie de nuevo». Eso es lo que la vida te obliga a hacer, a veces con insistencia. Levantarte una y otra vez ante situaciones difíciles, retos y muros que parecen imposibles de alcanzar. Retomar caminos, reilusionarte, volver a caminar, a reír, a enamorarte.... Y solo nunca lo consigues, porque es necesario una mano tendida a la que aferrarte. Al principio con fuerza, por miedo a la recaída. Esa mano tendida que nunca sabes por donde llega, pero que llega. Esa mirada cómplice que te dice sin palabras «puedes». Por muchas resurrecciones infinitas. Porque **cada día es una oportunidad de levantarse y empezar**. Y aunque parece que todo acaba, sólo es lo que parece, mientras vives puedes.

# Recetas

Parece que es otra persona. Rechaza los besos, no admite una opinión contraria. La dulzura con la que antes miraba a los ojos se ha transformado en rabia. A ratos sigue siendo un niño, a ratos parece el ogro que se ha tragado al niño. Está sufriendo cambios, dentro de él todo bulle en agitación continua. Su madre desesperada busca soluciones: «desearía convertirme en una tablet, en el ordenador o en un móvil, quizás así al menos me miraría». Desea recuperar a su niño «noble, cariñoso, buen estudiante». En su desesperación me pide «una receta para sobrellevar la adolescencia» y claro, no hay receta. **El trabajo ya está hecho. Ahora hay que dejar que busque su espacio, que encuentre su identidad y aflorará el hombre que ha educado.** Porque no se puede empezar a conocer a un hijo cuando llega a los quince años. Adolescencia, ese paso tormentoso hacia la vida adulta.

Para mi amiga la de los cafés y olor a jazmín, has hecho un buen trabajo. Paciencia.

# 25

Fue un 23 de abril de hace 25 años. Era el primero de la tercera generación. Su madre sólo tenía 21 años. Se había casado muy enamorada, y cuando todas soñábamos con viajar, estudiar en la Universidad, descubrir la vida, ella soñaba con la maternidad. Su boda la primera, su nacimiento, el primero. Un niño que llegó arropado por el cariño multitudinario. Un niño que creció rodeado de amor, tierno, cariñoso y tan bueno... Y cuando el niño iba a empezar a hacerse hombre un zarpazo cruel, una enfermedad que se convirtió en una pesadilla. Y una vez más, su madre se hizo gigante y extendió los brazos a su alrededor. Ella respiraba el aire que él respiraba, dormía donde él dormía y comía lo que él comía. Alguna escapada al patio del hospital para dar vueltas y vueltas con un cigarrillo que temblaba de vez en cuando. Y junto a ella, la que siempre acude a la llamada del dolor. Semanas de angustia, meses de incertidumbre y años acariciando el miedo... **y un día llegó el diagnóstico: «limpio».**

**Hoy cumple 25 aquel niño tan querido que empezó a sufrir antes de ser hombre.** Hoy quiero felicitarlo a él, pero sobre todo a su madre, que lo vio nacer dos veces

Felicidades Diego, Felicidades Bea.

23 abril 2018.

# Cambios

Siempre se afrontan con miedo. Te paralizan, te hipersensibiliza o alteran tu sistema nervioso. El cuerpo reacciona ante el miedo y los sentimientos también. Quizás a veces no se dicen cosas porque se dan por sabidas. Quizás no te planteas cuanto de menos puedes echar al que siempre estará a tu lado. Y aunque formes el mejor equipo la vida es «cambio». Ahora que la hermana pequeña cambia de rumbo, su hermana mayor no encuentra palabras para decirle cuanto la quiere y la valora. Pero hay cosas que no necesitan decirse, sólo sentirse. Maika cambia de rumbo laboral para buscar un nuevo horizonte. Petri, su hermana mayor, le ha enseñado el camino para que pueda hacerlo. Se separan físicamente tras toda la vida juntas, **pero seguirán viendo las puestas de sol desde «El Timón»**. Cambios que no pueden cambiar las relaciones forjadas en tantos momentos vividos. Cambios que te hacen crecer.

# Amores imaginarios

**Todo sucedió en su cabeza.** Una foto y una sonrisa fueron el punto de partida. Algún mensaje escrito, alguna respuesta educada. El interpretó pasión en sus palabras cercanas. La imaginación voló y la soledad hizo el resto. Sólo pensaba en ella, sólo la buscaba a ella. Construía castillos de naipes, un día tras otro, hasta que una ráfaga de aire arrojó al suelo las cartas. «Pero ¿cómo me haces esto?», le preguntó una tarde, desolado al verla de la mano de su chico. Ella desconcertada sólo pudo responder: « Perdon, ¿te conozco? »

# Normalizando

Conseguir convertir una relación de una naturaleza en otra distinta requiere tiempo. Requiere tiempo, constancia y buena voluntad. Mucha voluntad, mucha paciencia y pocas prisas. **Después de una separación nunca quedan las dos partes igualadas.** Ni en lo emocional ni en lo económico. El que ha tomado la decisión siempre cuenta con la ventaja de haber ido asimilando lo doloroso previamente. El que se encuentra con la decisión necesita ahora el tiempo para adaptarse. Y cuando se ha llegado hasta ese punto es porque los momentos de felicidad cada vez eran menos y su sitio lo ocupaba la disputa y el desentendimiento. Normalizar en caliente es imposible. El tiempo enfría y a veces la distancia también. La ventaja del que se fue es que encuentra en lo nuevo la fuerza. El que se queda debe readaptarse desde los recuerdos...

Él lo ha conseguido, a pesar de lo duro de la separación, «pero ella ha entendido, con mi actitud, que para mí lo más importante es que esté bien. Que sea feliz porque de su felicidad depende la de mis hijos». Su historia se ha normalizado, ahora la relación es otra. Se quieren desde el común objetivo que tienen, sus hijos. Quedan tantas historias aún por normalizar...

# Egos

Viven agazapados, a veces detrás de aparentes humildades. Abundan y son variados. Distintos tamaños y apariencias. Incluso cuando crees que está ausente llega un detonante y lo hace saltar. «Yo» es su palabra favorita. «Gracias a mí», «Menos mal que estaba yo», «**Si no hubiera sido por mí**», algunas de sus expresiones. Nadie se salva, no tiene cura. La única posibilidad es la de llegar a controlarlo y que sus apariciones sean lo más limitadas posibles... A mayor tamaño menor coeficiente intelectual...relaciones inversamente proporcionales.



# Diablas

¿Cómo reconocerlas? ¿Qué hay que hacer para detectarlas? Le pregunto a un amigo, experto, conocedor de varias... ¿Existen? es mi primera pregunta— «Existen, y no las llames que aparecen». Y él me da las claves, los requisitos imprescindibles:

«Primero tener las piernas tan largas como el alma, Segundo que su sonrisa acaricie las mentiras y Tercero que sus ojos te llenen de ilusión». Mi amigo es Poeta, **siempre encuentra la belleza, a pesar de todo....**

# Socios en la soledad

Los dos son personas con una vida social rica. Muchos conocidos, don de gentes y habilidades sociales. Forman equipo. Quizás cuanto más gente te rodea más solo te sientes. No es cuestión de «estar» sino de sentir. Ese frío que se te cuele en el alma, esa necesidad de abrigo y un poco de calor. La gente te habla, te mira, te sonríe, pero no te entiende. Te oye, pero no te escucha, te ve, pero no te mira. **Y es lo más duro del mundo sentir la soledad cuando te rodea tanta gente...**

Un amigo les dio la clave: «Se trata de entenderla. Acepta y comprende que estás solo, todos lo estamos. Así aprenderás a compartirla también, a veces se hace más ligera y otras te parecerá una carga insoportable».

Soledad, compañera eterna. Soledad que nunca te abandona. Esa soledad que estará siempre a tu lado y a la que tendrás que terminar acostumbrándote.

# A ti

A ti que has tenido que pedir una tregua, que **te has cortado el pelo** y que ahora estás a la espera. A ti, que sigues poniéndote guapa todos los días, que dices «todo va bien» y que sigues yendo al cole a recoger a tu niño para que sepa «que todo sigue bien». A ti, que cuando el cuerpo está cansando y se viene abajo lo engañas tomando un «buchito» de cerveza 0,0 y piensas en patentarlo. A ti, a todas las que están como tú, **contando las sesiones que faltan ...** A ti, a ellas, a ellos, que también tienen miedo y lo disimulan muy bien. Vosotros sí que sabéis lo que es ¡VIVIR!

Sigamos viviendo, **porque esto también es vida.**

# Mareas

Hoy te he estado pensando. Mientras paseaba por la orilla del Mar. El mar de tu Cádiz, ese que va contigo a todas partes. Eres como el mar, que viene y que va, que siempre vuelve, que se va para regresar y que cuando regresa sabe que se va a marchar. Eres marea que llena y abraza la orilla. Que viene cargada de sal y alegría, marea que se rige por la luna, la que inspira a los románticos. Eres **marea que se retira para volver**, que siempre vuelve. Y no tienes límites, y te extiendes y te haces infinito ... Y esa es la esencia del Mar. Y esa es tu esencia, así que no busques más. No intentes entender lo que no puede explicarse, porque la naturaleza, la del Mar y la tuya, es así. Te vas para volver y vuelves para marcharte, siempre poco a poco, con suavidad, conquistando tierra y sin arrasar.

Querido amigo, no intentes justificarte nunca, ni ser lo que no puedes ser. Luchar contra uno mismo es imposible. Desde mi cariño y mi admiración. Ser libre nunca fue fácil...

# Cerca

**Esas personas que escuchan sin juzgar**, sin reprochar. Esas personas que aparecen cuando son necesarias y te dejan llena de energía y de paz. Esas personas que desaparecen sigilosamente cuando no hacen falta y se van sin decir adiós. Esas que siempre están para todo, en cualquier momento, a cualquier hora. Las que te regalan su tiempo sin medirlo y sus sonrisas más sinceras. Esas personas que aportan siempre, que llenan y se entregan. Las que no se rinden ante los problemas, **las que lloran contigo las penas y sienten tuyas tus alegrías**. Esas personas, esas... son las que hay que tener siempre cerca.

Esas que no tienen miedo a abrir su corazón y nunca ponen condiciones.

# Niñas que son mujeres

Sólo tiene 14 años, pero las ideas muy claras. Ante la injusticia se rebela, ante el débil se inclina. No importa ante quien haya que dar la cara, ni si se arriesga a perder «amigos», sabe que debe ser fiel a sus principios y los defiende. Sólo tiene 14 años, pero la suficiente personalidad para enfrentarse al grupo y decir lo que no ve bien. No aprueba la ostentación marxista ante una compañera cuya familia vive momentos económicos difíciles y lo dice: «Creo que no es oportuno que comentemos en el chat común los regalos que hemos recibido...». Y las demás se sorprenden ante esa salida: «¿Y nosotras qué culpa tenemos de eso? ¿No podemos disfrutar de lo que tenemos?». Y ella ante la insensibilidad, tan joven, se hace adulta. Sólo tiene 14 años, pero es una MUJER. Una mujer **que entiende de solidaridad**, de empatía y de dar la mano al débil respetando su dignidad.

# A cambio de nada

«¿Tú que quieres de mí?». Le soltó la frase de forma brusca e inesperada. Ella abrió los ojos sorprendida y con una gran sonrisa le respondió: «Nada». Se habían conocido de forma casual. Él era un hombre desconfiado, intercambiaba favores y cuando daba pedía. Ella vivía el día a día, no le gustaban las responsabilidades. Vida bohemia y sin ambiciones. Se cayeron bien y solían verse, siempre encuentros imprevistos. Frecuentaban la misma zona, ella tomaba la iniciativa e incluso un día le pidió el teléfono. Al principio él pensó que su atractivo la había alcanzado, aunque no era su perfil. No era una mujer sofisticada e irresistible. Una chica común, pero con una sonrisa permanente. Durante seis meses estuvieron viéndose, algún café, alguna salida al cine y una invitación a una exposición de pintura. Se sentían muy bien juntos, pero ella, tan lanzada para todo, no mostraba interés en avanzar... **El día que intentó besarla lo rechazó con naturalidad.** Entonces lo desconcertó de tal manera que le lanzó la pregunta como si fuera un cuchillo. «¿Nada?, nadie es tan amable y simpático por nada...» Ella entonces se dio cuenta de que no tenía remedio: «Nadie que quizás tú conozcas...».

# Paradojas

Primero la quiso por cómo era. Libre, espontánea, sin filtros, directa y cercana. Creyó que era especial. Primero se sintió atraído por todas aquellas cosas que no había visto antes. Decía lo que pensaba, no buscaba excusas, sin segundas intenciones. Fácil, era demasiado fácil. Y luego empezó a no quererla por no ser como él quería. Por no tener una «medida estándar», por ser diferente, por seguir queriendo ser libre. **Paradojas de la vida, lo que lo atrajo lo alejó después.** Querer tal cual es, qué difícil es.



# Asimilando

No espera el diagnóstico positivo. Iba preparada para lo peor. Mentalizada, sacando fuerzas continuamente de la nada. Se grabó a fuego la palabra «Ahora». Era lo importante, el aquí y el ahora. Siempre lo ha sido, pero hay veces en los que la vida tiene que ponerte delante un obstáculo para que lo recuerdes. El doctor, su oncólogo, es ya un amigo. Esta no era la primera vez. El suyo ha sido un cáncer reincidente. «Bueno, todo está bien, de momento ha remitido. No harán falta más sesiones, **próxima revisión en octubre**».

Tuvo que volver a preguntarle porque no lo creía: «¿Cómo dice?».

Y cuando lo escuchó por tercera vez sus lágrimas se agolparon en una carrera de velocidad por deslizarse por sus mejillas. **Todas las lágrimas que ahogó en estos meses ahora quieren salir.** Le piden salir a todas horas, en cualquier momento. Ha silenciado tantas que está desbordada por ellas.

«Ahora tengo que asimilarlo, poco a poco. Antes no me permitía pensar, sólo sabía que tenía que vivir. Vivir al máximo y disfrutar cada minuto. Ha sido la segunda vez que me salvo y tengo que asimilar lo que he vivido»

GRACIAS, por dar LECCIONES DE VIDA. Tu alegría es mi alegría, lo sabes.

# El amigo de Conrado

Esperaban todos agrupados la hora de salida. Los nervios se mezclaban con la adrenalina y la lluvia. Era la última carrera de la temporada. Los chavales saludaban a sus padres con el pulgar hacia arriba, los padres grababan la escena con los móviles. Pistoletazo de salida y el pelotón arrancó. Cuando se despejó la zona un chaval en el suelo lloraba recogido sobre sí mismo. A su lado otro con camiseta azul lo consolaba. Llegaron los adultos y el amigo al comprobar que estaba bien se incorporó a la carrera. El último en la posición pero no parecía importarle. El speaker se dirigió al chico que lloraba: «¿Cómo te encuentras? ¿qué pasó?». «Alguien me empujó, caí y no pude continuar». Las lágrimas eran de impotencia. Se fue calmando, apareció su padre y todo se normalizó. «¿Cuál es tu nombre?». «Conrado— respondió el chaval ya más tranquilo— no te preocupes, **carreras siempre habrá, pero amigos como el tuyo que se ha quedado a tu lado no hay tantos, eres un chico con suerte**».

# Prejuicios

Están sentados junto al ventanal. Un día de viento, el mar revuelto y la marea sube. Visten de manera similar, los dos camisas de cuadros, vaqueros y calzado cómodo. Discretos, edad media, pasan desapercibidos. Frente a frente, la conversación de la sobremesa se alarga. Uno de ellos comenta: «Cuando haces algo y te cuesta un esfuerzo entonces es que realmente no quieres hacerlo, lo que realmente quieres hacer surge de manera natural», el otro lo escucha y asiente. Están en el principio, conociéndose, tanteando el terreno con cuidado. Dos copas de vino blanco y el murmullo de las olas. Uno tiene acento sudamericano, el otro perfecto castellano. Dos hombres, dos culturas y el mar como testigo. La conversación fluye con naturalidad, parece que dan rodeos para llegar al mismo sitio... un intento de atreverse, miradas que hablan un lenguaje, palabras que hablan otro. Fuera el mar lucha por ganar terreno, dentro ellos luchan contra los prejuicios. **Quizás, al igual que el mar, el amor termine ganando el terreno.**

# Miedos

Recordaba el trayecto al colegio desde su casa como el pasaje del terror. Todas las mañanas recorría, con la cabeza baja, los diez minutos de distancia que se le antojaban horas. Procuraba ir por las calles más vacías. Rezaba para que nadie lo viera. Y siempre escuchaba a su espalda la palabra maldita. En el colegio temía la hora del recreo. Alargaba los deberes. Buscaba excusas para no salir de la clase y permanecer atrincherado en su silla. La profesora tenía que obligarlo a salir. Y allí, en ese patio tan grande, con tantos niños, siempre solo. La palabra volvía a sonar, entre risas, entre bromas, como insulto, como una gracia... Y lo peor era cuando en casa todos se reunían para comer y en la tele salía el grupo musical de moda. Entonces era su padre quien la pronunciaba y él quería que la tierra lo tragara. «Esos maricones melenudos...». Y deseaba desaparecer, y sentía que la sangre se agolpaba en su rostro y que iba a delatarlo... Ahora que es adulto, cuando lo recuerda, vuelve a sentir el miedo y lo embarga la misma sensación de soledad. «Cuando creces con el miedo se convierte en tu compañero eterno. Es muy difícil que te abandone...». Como él muchos, como él muchas. Tantos que callaron entonces y algunos que siguen callando hoy. **«Yo sólo quería que me dijeran que me iban a querer de todas formas, que no importaba lo que fuera, ni lo que me llamaran, necesitaba que los míos me dijeran que siempre estarían conmigo».**

# Un día más

**Las fechas no marcan la vida.** Sólo es un día más, un día como otro cualquiera, sintiendo su ausencia, pero teniéndola presente. Esas despedidas repentinas, inesperadas, que te dejan el alma encogida, que te producen un dolor tan intenso y tan profundo y hacen que te cuestiones tantas cosas... Siempre queda la amargura de los besos y abrazos que no diste, las palabras que callaste y las que dijiste cuando no debías... Pero también tienes la serenidad de haber querido mucho y de que lo supiera. De sentirte muy querido y de haber sido el mejor cómplice. **El dolor queda para ti, pero quien se marcha sin avisar no lo sufre y eso calma.** El amor tampoco desaparece, sólo se transforma. Y aunque sigas sintiendo esa necesidad desgarradora de «una señal», una indicación de que esté donde esté se encuentra bien, la mejor de las señales es el amor que te llena por dentro y todas esas cosas que te la recuerdan... mi querida Eva, mi adorado Juanma, hoy sólo será un día más...

15 julio 2018.

# La risa siempre vuelve

Creía que no volvería a reír. **Pensaba que ya nada la haría emocionarse.** Cuando la vida golpea, y golpea duro, te deja seca. Pensaba que ya nada la haría disfrutar. Cerraba los ojos y sólo deseaba dormir. La cabeza sin parar de dar vueltas y esa extraña sensación de ser forastera en tu propio mundo. Y es verdad que el tiempo alivia y suaviza el dolor. Pero el instinto de la vida es tan fuerte que hace incluso olvidar a ratos.

Hoy mismo la he visto reír y bromear y hasta un leve coqueteo se escapaba de sus ojos tristes. No se ha dado cuenta, pero ha empezado a vivir de nuevo. Todo tiene su tiempo y al final la risa siempre vuelve.

# Desatino

Andaba inquieto todo el tiempo desde que la conoció. Ella era una mujer muy diferente a todas. Venía de un mundo distinto, otra forma de ver la vida, otra forma de vivirla. Lo diferente resulta atractivo siempre, pero las diferencias acababan siendo distancias complicadas. Unos meses intensos y al final una separación previsible. Decidieron mantener la amistad y también las diferencias. **Cada uno regresaba a su mundo y a su vida.** La madre de él, mujer sabia, que había criado a muchos hijos y nietos sólo le dijo: «Era lo mejor que te podía ocurrir. Estabas «desatino», ya no eras tú, siempre corriendo y viviendo otra vida que no era la tuya»

# Ahora mismo

Ella lo mira a los ojos y aunque ya sabe la respuesta, pregunta: «: ¿Soy la persona a la que más quieres?». Él le acaricia el pelo y le da un beso en los labios que saben a caramelo: «Ahora mismo sí». Entonces ella se aparta, lo mira desafiante y sube la voz:»¿Cómo que ahora mismo?». Y él, creyendo que bromea, pone un tono sarcástico al responder: «porque sólo es posible responder por ahora, por el hoy, no conozco a nadie capaz de saber qué sentirá en el futuro. Ahora mismo eres la persona más importante de mi vida y a la que más quiero». A ella no le basta, las bromas derivan en discusión y el tono sube. Él, desconcertado termina diciendo: «¿no me pediste siempre sinceridad?». Ella zanja la discusión: «Ahora mismo **no necesito tanta sinceridad. ¡Miénteme por una vez!**»



# Recuperando recuerdos

Nos faltó tiempo y nos sobraron ganas. Surgió de forma natural y espontáneamente cada uno localizó al más próximo. Llamadas, mensajes, más llamadas y muchos whatsapps.... Algunos no resistieron el chat echando humo... todos recurrían a él en los momentos libres. Tras varias semanas «calentando» el ambiente se produjo el encuentro, el REENCUENTRO. Desde Madrid, Granada, Chipiona y varios puntos de Sevilla. Volvieron a unirse y surgió la Magia. **Casi treinta y cinco años después de salir del colegio** que los formó como sus vidas estaban hechas y ellos mantenían la esencia de lo que fueron. Hubo química, alegría y mucho cariño. Conversaciones a trompicones, bromas y recuerdos. Muchas fotos, algún vídeo, música y baile. Y al final un puzzle de recuerdos, recuperando a trozos la historia de la infancia con el recuerdo que cada uno aportaba. Porque la vida siempre se vive distinta, porque cada uno selecciona y guarda algo diferente. Coleccionamos recuerdos, pero nunca cualquier tiempo pasado fue mejor. Ahora es el momento. Y a partir de ahora cada año responderemos a la cita. Cuando encuentras a personas que merecen la pena nunca debes dejarlas escapar.

GRACIAS A TODOS.

# Cuando las mentiras crecen

«Necesito un respiro, pensar, distancia... saber si te echo de menos». Y cuando hablaba miraba hacia el suelo, hacía círculos con la punta del pie y torcía los labios. Él se quedó de piedra, no lo esperaba. Llevaban años juntos, habían hablado de matrimonio, llegaron a poner fecha, pero decidieron seguir como siempre «porque el amor no es un contrato». Se conocieron siendo muy jóvenes, crecieron juntos. Sus familias eran vecinas. Sus amigos comunes. Ella empezó a viajar en el último año por motivos laborales. Cada vez tardaba más en volver. Nuevos amigos, nuevas formas de divertirse y otros mundos por explorar. «¿Hay alguien?» fue la única pregunta que hizo él. La respuesta fue un no rotundo, «lo hago porque creo que te mereces algo mejor, alguien que te quiera como tú sabes querer».

Antes de tener la certeza de sus mentiras ya lo había intuido. «**No me duele la ruptura**, ni siquiera que no fuera capaz de mirarme a los ojos. **Lo que me parece ruin es que me dijera que lo hacía por mí**»

# Dudas

No sabía que el dolor calaba tanto. No imaginaba cuánto puede llegar a cambiarte y hasta donde. Probablemente la suya había sido una vida fácil. Una vida familiar estable, pareja consolidada, hijos, un trabajo, amigos de toda la vida, amigos de la juventud... Y un día de repente algo se rompió. Su cabeza empezó a decirle que no era su sitio. No sabía que quería, **sólo sabía que no era feliz**. Si la vida no era una aventura por descubrir no le servía. Entró en una espiral de dudas. Dudas sobre el amor, sobre qué era lo que realmente quería, dudas sobre su zona de confort... Y buscando sus certezas se encuentra, y a veces el dolor lo ahoga y le hace un nudo en la garganta que le impide pronunciar palabra. Y de vez en cuando oye una melodía que le evoca un pasado feliz y espera que el futuro le traiga las respuestas.

# De lo local a lo universal

¿Cómo serás capaz de contar cosas importantes si no te das cuenta de lo que pasa a tu lado? Me mira a los ojos mientras me habla, manteniendo la mirada desafiante. «La curiosidad empieza en tu barrio, en tu calle, en la casa de al lado». Él nunca se movió de su pequeña ciudad, toda la vida fotografiando los doce meses de cada año, repitiendo fiestas, aniversarios y siempre descubriendo otras miradas. **Ha sido maestro de varias generaciones**, ha formado a los mejores. Ahora ellos recorren el mundo, están en las guerras, en las batallas, pero antes aprendieron a contar lo que pasaba en la casa de al lado. Tuvieron la suerte de aprender junto a un maestro, qué pena que este oficio se vaya quedando poco a poco sin maestros...

# ¡Buenos días vida!

Todos los días quedan a las 8 de la mañana. Primero un paseo por la playa, después un baño. Desayuno en «El Gato» y misa en el Santuario de Regla. A las diez y media están en casa, comienza la jornada del hogar. **Todos los días respiran la brisa del mar que les da vida**, forma parte de su rutina. Son un grupo de diez mujeres, la más joven ha pasado los 65. Todas con sus problemas, sus penas y sus alegrías, pero las une esas ganas de vivir y de afrontar cada comienzo con fuerza. Seguramente ninguna pudo disfrutar de una adolescencia desocupada y por eso ahora valoran esos momentos más que nadie. «En verano la playa es de los forasteros, pero ahora que se han marchado vuelve a ser nuestra», comenta una de ellas. Son chipioneras y sus paseos matinales han quedado inmortalizados en las letras del Carnaval. Ya se han hecho populares, su ejemplo contagia. Que mejor manera que comenzar el día diciendo, ¡buenos días vida!

# Elige

Todos llevamos un dolor dentro. Su amiga parece feliz. Siempre sonríe, sus ojos chispean. Habla y ríe, observa la vida desde la barrera, no se esconde y celebra. Ella vive en la duda, se siente desbordada por las responsabilidades, le asfixia el desamor. No sabe qué camino tomar. «Me gustaría ser como tú, eres feliz, qué envidia». Pero su amiga se pone seria, por una vez: «todos llevamos una pena dentro, pero hay que aprende a vivir con ella, hacerle sitio, acomodarla y dejarla estar. **La vida es dolor y alegría, pero tú decides que sale fuera y que se queda dentro**»

# Reposar

Ha callado muchas cosas. Ha callado mucho tiempo. El corazón le pedía una cosa, la cabeza le indicaba otra. Fueron años esperando el momento oportuno. Elegir la vida que deseaba intentando hacer el menor daño posible en su entorno. **No había felicidad, no había paz, sólo tensión.** A veces las palabras subían de tono, pero él callaba. A veces intentaban llevarlo al límite y él seguía callando. Hay silencios que son como hielo. Hay silencios que son la punta del iceberg de un dolor profundo. Cuando tomó la decisión de empezar otra vida pensó que no sería tan difícil. Semanas tortuosas, meses de dudas y años de angustia. Cuando crees que vas a perder lo que quieres te revuelves, pero ocurre que ya estaba perdido hace mucho tiempo. Tantos años sin conocerse, tantos años fingiendo felicidad. Ahora cabeza y corazón están intentando caminar en sintonía. Cuesta aprender, cuesta cambiar hábitos, pero la voluntad y el amor hacen milagros. En su interior todo bulle, una montaña rusa de sentimientos. A veces lo invade la angustia, otras la desesperación, pero cada lágrima que derrama lo acerca más a la paz que desea. Lo más difícil pasó. Ahora hay que dejar reposar los sentimientos, conocerse más y aceptarse. Entonces volverá la felicidad, solo o acompañado. Lo que necesita está dentro de sí mismo. Nadie puede ayudarlo.

# Vida fácil

Siempre parece que vivir no le cuesta nada. Desde niño. Nunca se esconde, da la cara, pone el pecho, con el corazón por delante, y dice «aquí estoy», vamos. Y encuentra la música adecuada para bailar en cada momento. La música para calmar el dolor, la música para cicatrizar heridas, música para empezar de nuevo, música para amar y música para encontrar las fuerzas cuando se agotan. En principio fue su intuición, nadie le explicó cómo vivir, pero escogió el camino del esfuerzo, de no depender de nadie, de crecer a base de golpes. De no callar las injusticias, de la lealtad y la integridad. Y eso cuesta.

Cuesta no tener precio. Cuesta mucho esfuerzo y a veces se paga en lágrimas y en soledad. Pero nunca se ha quejado, porque eso debilita la voluntad. Esconde sus penas y muestra sólo la Alegría. Qué fácil es tu vida, escucha a menudo. Qué bien vives, qué feliz eres ... y nada es lo que parece. **Sus esfuerzos para buscar la felicidad son silenciosos.** Es una forma de ser, la renuncia al victimismo. **Nunca nadie le ha regalado nada.**



# Conexiones

Nunca se han visto. No se conocen personalmente, pero es como si siempre hubieran estado cerca. Edad similar pero distintas ciudades y distintas situaciones. Una casualidad los cruzó y enseguida hubo chispa. Se reconocieron sin conocerse. Han creado un clima de confianza, de intercambio de confianzas y de risas compartidas. Han apostado por la amistad en un acto de inconsciencia. Desde la intuición y no la cabeza. Porque **es verdad que existe la magia**, la que no usa trucos, la que no encuentra explicación racional al impulso del instinto.

# Sin perder el tiempo

«No tengo tiempo para perderlo» le dijo Isabel Allende, la escritora, al amor cuando llegó a su vida a los 75 años. «Al día siguiente de conocerlo lo invité a dormir conmigo, he encontrado de nuevo el amor sin esperarlo». Él vive en Nueva York y ella en California. Mantienen su relación por FaceTime. Hablan continuamente, deciden cenar lo mismo y cocinar al mismo tiempo. Isabel es una mujer convertida en un referente para muchas personas. Ha pasado en su vida por momentos difíciles y ha seguido. «El túnel más largo que he atravesado fue el de la muerte de mi hija Paula, pero siento que el espíritu de mi hija es el mejor compañero. La veo cada vez que veo a una chica con una camisa blanca y una cola de caballo». Reconoce que **el único amor no correspondido que merece la pena es «el de las madres por los hijos, cuando estás en una relación en la que la única que hace el esfuerzo por mantenerla eres tú, mejor acabarla»**. Hace tres años se divorció de su marido tras 28 años de matrimonio. A sus 76 años tiene pareja y lo cuenta con naturalidad. «Más allá del invierno» es su último libro, título que está lleno de esperanza y que se inspira en una frase de Camus.

# Debut

La vida se le escapa por los ojos. Enormes, brillantes. Tiene diez años y las ideas muy claras. «Quiero ser actriz». Habla sin miedo, despierta y vivaracha. Se fija en todos los detalles, disfruta e ilumina cualquier lugar con su sonrisa inocente. Lo sabe, está tan segura que asusta. Y su madre la mira con orgullo y estimula su imaginación. Y de pronto, mientras observa desde su asiento la obra, **le tienden la mano y sale al escenario a bailar**. Por un momento ve su sueño hecho realidad. El escenario, el público, la música.... y ríe, salta, regala sonrisas... «lo he conseguido, ya he debutado»... Posiblemente conseguirá todo lo que se proponga en la vida, no hay dudas.

# Derecho al silencio

**«Nunca conté lo que me pasaba porque no quería hablar de ello».** Ahora que ha pasado el tiempo, que ha asumido lo vivido, lo reconoce sin miedo. Hay momentos en la vida en los que sobran las preguntas.

Cuando el dolor te atraviesa y sella tus labios las palabras se quedan dentro, esperando el momento adecuado para salir. A veces tarda, pero siempre terminan saliendo.

Respetar los tiempos, no buscar respuestas y «estar» sólo en silencio. Su amistad nunca se rompió y con los años entendió algunas cosas que antes calificaba como «rarezas».

Se han encontrado en otro momento de sus vidas, precisamente en agosto, el mismo mes y en el mismo sitio donde se conocieron. Sólo hizo falta una tarde sin reloj para entender los años de distancia. Era el momento de las palabras.

## ¿De qué parte estás?

La mira fijamente a los ojos, y escupe la pregunta llena de rabia. «Pero tú, ¿de qué parte estás?, eres mi amiga!!!, se supone que debes apoyarme». Y ella no consigue salir de su sorpresa, no entiende el enfado. Se quedan las palabras aprisionadas entre sus labios, no se atreven a salir. **No sabía que la amistad tiene cláusulas y condiciones.** No imaginaba que exigía exclusividad. Tampoco cree que su lealtad consista en negar el saludo al que hasta ahora había sido pareja oficial de su amiga. «Yo estoy contigo, a tu lado, antes, ahora y siempre, pero eso no quiere decir que deba dejar de hablar con él. Nos conocemos hace mucho tiempo, tú me lo presentaste, tú quisiste que también formara parte de mi vida y ahora también es amigo mío...». Y sus palabras encienden el fuego: «Pues si él es tan importante para ti significa que yo no lo soy», y se marcha envenenada por la amargura. Y su amiga duda, y se siente mal, pero enseguida reacciona: «Es ella quien ha elegido, no yo».

# Templanza

Ella que siempre llevó la bandera de la libertad. Sin compromisos, sin obligaciones y sin planificar. Amante de la VIDA, con mayúsculas. La vida que te lleva por los caminos más inesperados, que te sube y te baja en un segundo, que no admite planes. Ella que derrocha energía de la positiva, que vive de la alegría, que esconde las lágrimas para mostrar siempre la risa. Ella, impaciente, impulsiva, apasionada y apasionante. Y de repente, se ve obligada a parar, porque la necesita la persona que más quiere. Su hija que se aferra a ella como tabla de salvación. Y es entonces cuando descubre que también está llena de paciencia, de temple y de seguridad. Que puede renunciar a su libertad porque es lo que elige en este momento. Que se entrega a los mimos, a las palabras de consuelo y a las miradas de apoyo. «Aquí estoy contigo, junto a ti, nada importa más que tú». Le dice a la pequeña que llora desconsolada porque se siente perdida. Y lo deja todo, el trabajo, los amigos, la familia... Sólo existe ella en ese momento. **Como una loba que defiende con instinto animal lo que más quiere...** Chapó amiga, admirada de tu entrega.

# Arrepentirse

Un sentimiento inútil que no sirve de nada. **Los errores te llevan a los aciertos. La torpeza es repetir conductas que no te agradan.** Ahora que es otra persona piensa en la joven inexperta que se casó hace años... Ve, desde el hoy, un error en el pasado pero no se da cuenta que la del pasado era otra mujer, que no tiene nada que ver con la que es hoy. Gracias a aquella se ha convertido en esta, y si cambiara lo vivido posiblemente hoy sería distinta.

Ha tardado en aceptarse y ahora que lo ha hecho incluso asume sus «errores» sin arrepentirse. La que fue ayer forma parte de la que es hoy.

# Abuelas

El tiempo ha pasado pero el niño sigue viviendo en el hombre, como su abuela. Recuerda con claridad absoluta su rostro, sus manos, y su presencia. **Cada arruga una historia, cada surco una enseñanza.** Ella le transmitió el amor por la cocina y los secretos de las cacerolas. Le dio la receta del menudo y la receta de la vida: «Qué de cosas me enseñó y cómo las recuerdo... es como si siguiera a mi lado para decirme que siempre mantenga la serenidad, que huya de los enfrentamientos. Que no me moleste porque cada persona actúa y hace las cosas de la mejor manera que sabe y puede... sentía amor por todo el mundo, incluso por el que le hacía algún mal. Qué mujer más buena, daba hasta lo que no tenía».

Abuelas, **la experiencia de la vida al servicio de los nietos.**



# Palabras mágicas

El día que se licenciaba todos estaban contentos. Sus tíos viajaron para acompañarla. Sus padres orgullosos y ella pletórica. Una larguísima ceremonia de cuatro horas, recogida de titulaciones y luego una cena familiar para celebrarlo. Estaba melancólica. «Me falta alguien muy importante, la persona que creyó en mí cuando ni yo misma creía. Me dio el empuje y la seguridad para seguir, mi abuelo». Fue quien le enseñó las palabras mágicas: **«Si es lo que quieres lo conseguirás. Nadie te lo va a regalar así que ve tú por ello y aunque tengas que pararte alguna vez no te canses hasta que llegues»**. Y ahora cuando todos celebran que hay un nuevo médico en la familia, que tiene un futuro prometedor con unas notas brillantes, ella recuerda las palabras mágicas: «si es lo que quieres...». Y aunque hubiera querido cualquier otra cosa la hubiera apoyado, no importa si fue medicina, derecho o trabajar en el supermercado del barrio. Ella sabía que siempre tendría su apoyo y que lo único que le pedía a cambio es que fuera feliz. Lo recuerda con alegría y sigue usando las palabras mágicas a menudo «¿es lo que quiero?»

# Estando sin estar

Existen personas que marcan tu vida. De las que aprendes sólo observando. Con las que comprendes que todo es mas fácil de lo que parece, y a veces sólo es cuestión de poner ganas. **Personas que te enseñan la manera de caminar por la vida disfrutando.** Te aportan, te hacen crecer y siempre suman. Llenan el espacio donde están y lo hacen con naturalidad sorprendente. A su lado cada día se descubre algo. Referentes que siempre te acompañan. Por eso, cuando se marchan siguen estando, estando sin estar.

# ¿Tu vida? ¡La vida!

«Has descrito mi vida», me dice sorprendida. «Cuando leía tus palabras me reconocía en cada línea. En ellas estaba todo, la ilusión, el dolor, la alegría, el desengaño.».

Es una mujer joven, llena de energía, parece inmunizada gracias a su sonrisa... No para de idear, proyectos, retos, superaciones. No se conforma, no se rinde. Tras esa fachada de mujer valiente se esconde una niña que ha sufrido. Pero el dolor no ha conseguida amargarla, ni el rencor se ha enquistado en ella.

«Cuando he sufrido mucho me he vuelto más creativa, encontré refugio en la actividad. Si tienes muchas cosas que hacer todo es más llevadero». Y mientras me lo explica compruebo una vez más que no somos tan distintos y que **los sentimientos tampoco son tan exclusivos.**

# La vida es bella

Se cumplen 20 años del estreno de la película italiana que consiguió 3 Óscar en 1997. En el trasfondo de una Italia fascista la historia de amor de un padre que hace creer a su hijo pequeño que «juegan» en un campo de concentración para salvarlo. Y lo consigue. 20 años después otra historia parecida, con otro padre y una hija, sucede en cualquier parte de España. La vida es bella porque así quiere él que lo sea para ella. La rodea con sus brazos levantando un muro inquebrantable al dolor, aunque este a veces se cuele por las rendijas. Y la sienta en sus rodillas y le hace cosquillas. Y la besa una y otra vez, y le canta, y bailan al compás de la música. De la que le gusta a él unas veces y de la que elige ella otras. Y él se encarga de explicarle el porqué de las cosas y el cómo. De las pequeñas cosas y de las grandes. Y ven juntos el fútbol en la tele y comparten la pizza, y se convierte en el mejor amigo de sus amigas. Y todos los días le dice que la quiere, y todas las noches también. **Y hay quien piensa que él la está salvando a ella, pero es ella quien lo salva a él.**

Porque la vida es bella, pero no siempre lo parece. Y este padre, como el de la película, se ha empeñado en que la de su hija lo será. Y lo conseguirá. Pero este final será distinto...porque lo disfrutarán juntos.

# Volver a la felicidad

Todo comenzó con un whatsapp. Alguien en agosto, durante las vacaciones, **pensó en que habría sido de aquellos compañeros del colegio.** Era un colegio militar, en un barrio militar de la ciudad. Los alumnos se conocían y crecieron juntos. Al margen de las clases había relaciones de vecindad, hermanos mayores, más pequeños, primos... El ocio también lo compartían, los juegos, el deporte. Sus familias se conocían, sus padres eran compañeros, algunos vecinos. El primer encuentro tuvo lugar a los 3 años, después la EGB y cuando llegó el instituto se incorporaron nuevos amigos. En la Universidad cada uno siguió un camino. Otros horizontes, otras vidas. Han pasado más de treinta años y el chat ha ido creciendo, se han ido localizando unos a otros y llega a tener una media de doscientos mensajes diarios. La cita en el barrio del colegio para el reencuentro es el 15 de octubre y hay que ponerse al día en poco tiempo. Cuelgan la foto de la orla de clase junto a una foto actual para reconocerse y van reuniendo recuerdos y anécdotas. Algunos han seguido con esa amistad a través de los años, otros cambiaron de ciudad y de país. La infancia sigue siendo el paraíso de la felicidad y ahora que caminan hacia los cincuenta quieren recordarla. Sus hijos y parejas bromean con esa «adicción» al chat del colegio y ellos vuelven a ser los niños felices de treinta años atrás. Al lugar donde fuiste feliz siempre tienes que volver ...

# Amar viajando

Cada vez que tenían una discusión que pronosticaba el final hacían un viaje. Se escapaban de la rutina y la vida común para buscar aventuras. Viajando **no discutían**. Compartían aficiones, gustos gastronómicos y experiencias novedosas. Se conocían poco, pero se necesitaban mucho. Temían la soledad y ahora con los 40 cumplidos emparejarse no era tan fácil. A la vuelta del viaje a Vietnam decidieron dejar de compartir casa y vida. Siguen viajando juntos y a pesar de que alguno de los dos tenga pareja eventual, al menos dos veces al año se encuentran para marcharse. Todavía quedan países por conocer, aunque han recorrido los cinco continentes. Saben que lo suyo nunca terminará. En el día a día son incompatibles, pero cuando viajan no pueden prescindir del otro.

# La risa como defensa

Cada familia tiene sus códigos, su propio lenguaje. El de ellos es la risa. La risa como escudo ante los malos momentos. La risa como refugio y como válvula de escape. Sólo la entienden ellos. Por eso cuando se miran en momentos complicados y hay delante «extraños» deben apretar los labios y hasta esconderse disimuladamente tras las palmas de las manos. **La risa los ayudó a sobrellevar pérdidas, enfermedades y a hacer frente a diagnósticos complicados.** La risa para detener las lágrimas cuando se escapan y para descargar los nervios. La risa es la herramienta con la que afrontan los imprevistos, la mejor terapia, la defensa de lo íntimo. La barrera que levantan a la adversidad. Quizás una interpretación de esa frase tan flamenca que dice «en mi hambre mando yo», para decir «en mi pena mando yo». Y a ellos les funciona.

# Única

Fue una relación apasionada e intensa. Cuando se conocieron sintieron una atracción irrefrenable. Jóvenes, libres, llenos de proyectos y con muchas ganas de hacer cosas... Decidieron no casarse, cada vez más unidos compartían aficiones y pasiones. Unieron sus fuerzas creativas y comenzaron a trabajar juntos. Cuando nació su primera hija todo cambió, pero se readaptaron. Él sentía la necesidad de seguir comprobando que era un hombre atractivo. Llegó la segunda hija y aunque se llevaban bien, ella sentía que llevaba el peso de la familia, de la casa, del trabajo y de la relación. Él buscaba sus momentos de escape con amigos solteros que continuamente estrenaban relaciones. Cuando ella hacía algún comentario enseguida recurría a Sabina para cantarle: «de sobra sabes que eres la primera». Hasta que un día ella dijo basta. **«No quiero ser la primera, quiero ser la única, y si no puedo serlo mejor no ser»**. Desde entonces anda desconcertado y un poco perdido. Antes disfrutaba buscando «ratos» de libertad y ahora sólo siente desasosiego. La sigue echando de menos, no se encuentra a gusto en ningún sitio. «Pensaba que podría haber más mujeres así, pero tenía razón, es única».



# Dolor silencioso

Desde la inocencia de sus ojos grises miraba aquellos ojos color caramelo que tanta vida habían visto. El niño admiraba a su padre. Era su modelo a seguir. El más fuerte, el más inteligente, el mejor. Y mirando a los ojos de su padre aún se sentía más pequeño y más débil. ¿Cómo decirle que a veces en el colegio tenía que esconderse? ¿Que tenía miedo? ¿Que no sabía qué hacer para defenderse de las palabras e incluso de los golpes? Miraba a su padre y las palabras se quedaban atascadas en su frágil garganta. Abría la boca y no salía sonido alguno. Quería ser como él, quería parecerse a él, la persona que más quería en el mundo, y no podía....

Y el padre, intuyendo el dolor, lo abrazaba, preguntaba y no escuchaba respuestas. Sólo se miraban a los ojos. Entonces ocurrió, por las mejillas del padre empezaron a deslizarse las lágrimas. Despacio, marcando el camino hasta los labios, que se apretaban para ahogar el llanto.

«**¿Tú también lloras papá?**» Preguntó abriendo aún más los ojos de la inocencia. «Yo también lloro, porque yo soy como tú. Y a veces tampoco sé qué hacer, ni qué decir ...»

Y las palabras de repente empezaron a salir, las del hijo y las del padre.

# Victimismo

Fue ella quien lo dejó. Le dijo adiós de forma brusca tras una relación larga, con idas y venidas, rupturas y reconciliaciones, risas y bastantes lágrimas. Fue ella quien puso punto y final. Eligió otra vida, otros brazos y otro camino. Cuando él secó sus lágrimas silenciosas descubrió la otra vida. La que no tiene un problema para cada solución, la del agradecimiento a cada gesto, la de la risa incluso a la pena. Él fue creciendo y ella se hundía en el dolor en el que siempre se sintió cómoda. Cuando se encontraban él tendía su mano, como siempre. Ella acudía a la lágrima. Primero fue rabia, pero luego desesperación. Años más tarde en un encuentro inesperado ella le reprochó: **¿Por qué dejaste que me fuera?** Y él, aún afectado por su presencia, contestó: **Porque fue lo que tú quisiste.**

# Desocupados

Con la primavera ha llegado el amor a su vida. Ella es una mujer que gusta a cualquiera, pero no se fija en cualquiera ... Bella, inteligente, ingeniosa y muy ocupada. Es madre, es empresaria y sabe disfrutar de los pequeños placeres de la vida. Cuando nos encontramos descubro la «chispa» en sus ojos y con una sonrisa me afirma que es cierto lo que imagino. «Estoy empezando una historia, ilusionada... me siento tan bien...» Sonríe, sonrío. «Pero él es un hombre muy ocupado, y tú también, ¿cómo es posible?», pregunto, y ella responde: «eso es lo que busco en un hombre, que tenga muchas cosas que hacer. Yo también las hago, y **quiero ser la prioridad para alguien, no el entretenimiento para un desocupado.** Huye de los desocupados porque nunca valorarán el tiempo».

# Enero de risas y penas

Enero principio y final. Enero frío, que busca el sol desesperado. El mes de la desesperanza y de los firmes propósitos. Tantas cosas que ocurren y ocurrirán en Enero.... El mes en el que nació ella, la que siempre está. La que no conoce la queja, la que huye de la lástima. La mujer de carácter, la que representa la nobleza, la que vivió la noche más amarga... dando su mano y su fuerza, la que se fue a vivir a otra ciudad dejando siempre su corazón en el mismo lugar.

**El mes en el que se marchó ella...** la que alumbraba con sus ojos. Un frío enero que se llenó de dolor.

**Y el mes en el que te conocí...** al hombre de la corona, el que ejerce de Mago y derrama risas. Enero siempre fue un mes lleno de risas y penas, los que llegaron y los que se fueron... Lo bueno es que enero siempre te regala un calendario en blanco para empezar.

# Ojos verdes

Nunca vi una mirada más bella, ni la veré. Si los ojos son las ventanas del alma, los suyos abrían la puerta a la dulzura y a la bondad. Verdes transparentes, como el agua limpia del mar. Verdes esperanzados en la serenidad y la calma siempre. Verdes como jardines donde respirar y prados para descansar. **Mirar sus ojos era encontrar la felicidad.** Ella era la paz. Nunca veré otros ojos como aquellos, lo sé, pero pude verlos y asomarme a ellos tantas veces que **no puedo olvidarlos, por suerte.**

12 enero 2017.

# Cuando las luces se apagan

Empieza el año con buenos propósitos, con ganas. Lo que nunca se hizo se hará. Lo que siempre añoraste parece que llegará. Todo envuelto en el papel de la esperanza con el lazo de la ilusión. Y sin embargo en muchos sitios, en muchas casas, hay luces que han empezado a apagarse. Esas personas que fueron el motor y la luz que guiaba tantas vidas se consumen despacio, sin hacer ruido. Es la soledad del final. El camino que todos tomaremos en algún momento. Y es entonces cuando hay que hacer el gran esfuerzo final de estar a la altura, de dosificar la paciencia y derrochar el cariño. Escuchar, abrazar, quitar miedos. **Compartir, aliviar soledad** y agradecer por tanto...Es doloroso vivirlo, pero no hay nada que aporte tanta paz...La luz se apagará cuando llegue el momento, pero rodeado de amor todo es más llevadero.

A todas esas familias que viven el difícil momento de la despedida. Que el año traiga mucha energía y que el amor haga el resto.

# Aniversario

Aquella madrugada sintió un desasosiego intenso. Se quedó alojado en su corazón y tardó mucho en marcharse. Después de un mes en el hospital aquella mañana escuchó una conversación entre las enfermeras y una frase letal: «ya no hay nada que hacer». No quería creerlo, no podía. El día transcurrió despacio, como los últimos. Y al caer la noche no quería marcharse. Se dejó convencer, sin fuerzas. Sobre las cinco de la madrugada sonó el teléfono. El sonido quedó grabado en su cabeza. Un intenso dolor de cabeza que ya no la abandonó. Y en seguida la noticia temida. Han pasado muchos años, pero no puede olvidar el desasosiego de aquella madrugada, la angustia de la incertidumbre y el sonido del teléfono... Cada 1 de marzo revive la historia, aunque **cada año el dolor es más suave, más soportable, más llevadero.**

27 febrero 2017.

# Vidas inventadas

Se ha inventado una vida. **Ha creado a una mujer que no es ella y no es la primera vez.** Teje su telaraña con medias verdades contando lo que cree que quieren oír. Busca el halago fácil, y lo encuentra. Por fuera es bella, hace girar la cabeza a su paso. Por dentro está vacía. Los problemas la han perseguido siempre. Ella lo llamaba amor. Gente que va y que viene a su alrededor. Otra ciudad, otro trabajo e incluso otra familia. Todo cambia menos ella. Y cuando crees conocerla se transforma en otra. Y no es lo que pasa alrededor, es lo que le falta dentro. Si dejara de preocuparse tanto por ella y empezara a pensar en lo que necesitan otros quizás encontraría la paz, quizás dejaría de intentar escapar de quien realmente es.



# Quando llega el momento

Eran unos adolescentes cuando se conocieron. En el instituto empezaron una relación sin formalismos. Amigos que sentían una gran atracción y que empezaban a descubrir el mundo. Hubo un alejamiento y en la vida de ella entró el viento de la pasión arrasando. Un matrimonio, dos hijos y veinte años después **un divorcio doloroso**. Él también se casó, fue padre, ejerció distintas actividades y terminó trabajando fuera de España. Hace año y medio tecleó su nombre en Facebook. Sentía curiosidad por saber que fue de ella, nunca la olvidó. Ella también seguía recordando a aquel chico sensible y bohemio que devoraba libros y escribía poesía. Retomaron su amistad por escrito primero, largas conversaciones telefónicas después y por fin el encuentro cara a cara. Él estuvo en los momentos más duros de su vida, mientras despedía a su madre. Fue el apoyo para sobrellevar unos meses oscuros. Ahora miran el futuro juntos. En unos días llega a España para disfrutar de unas vacaciones en común. Han cambiado ellos, han cambiado sus circunstancias, pero el destino los vuelve a unir. Y es ahora cuando saben que es su momento.

Disfruta de tu felicidad querida amiga, lo mereces.

# Tempestades

Se ha apartado de los amigos «temporalmente». Siempre ha sido un hombre con sensibilidad especial, amante de la música y de la naturaleza. Aparentemente todo era perfecto. Familia estable, hijos felices y sanos, un trabajo vocacional... Creció en una familia numerosa en la que se compartía todo. Siempre tuvo inquietudes. Curioso, creativo, imaginativo... El amigo perfecto. El padre modelo y el marido envidiado. Ahora la «tempestad» ha irrumpido en su vida. De forma sorprendente todo lo que parecía perfecto empieza a resquebrajarse. «Yo sólo he provocado esta situación, sé que hago sufrir a la gente que quiero, pero me siento Vivo y hace mucho que no me sentía así. Me aparto de todo hasta que coja de nuevo las riendas de mi vida». Lo cuenta con naturalidad y con la incertidumbre del futuro. Seguro que consigue estabilizar su embarcación, llegará a puerto de nuevo. **Su timón siempre fue la coherencia y la honestidad.** ¡Mucha suerte amigo!

# Nueva vida

Se conocieron el pasado verano. Ella estaba de vacaciones. Él era el dueño del apartamento que alquiló para conocer la ciudad. Viven en países distintos, culturas distintas, pero corazones latiendo al mismo compás. Cinco meses después de aquel primer encuentro él cruzará el Atlántico para recibir el año juntos. **Ella volverá con él y comenzarán una nueva vida juntos en el lugar donde se encontraron por primera vez.** Sólo han pasado juntos algo más de un mes pero él lo tiene muy claro. «¿Cómo sabes que va a salir bien?», pregunta sorprendida una amiga a la que le cuenta su proyecto de vida. «Lo sé porque es ella», dice con una seguridad aplastante, «ella es la mujer que esperaba, con la que sé que puedo emprender cualquier cosa en cualquier lugar y no me haría falta más. Con ella he sentido algo diferente, es como si desde el primer momento supiera que ya no podríamos separarnos nunca».

# Fachadas

Eso es lo primero que ves, la fachada. Puede suponer una invitación a pasar. «Pero cuidado **no te pase como a esos cortijos de Jerez...** que se ven tan bonitos encima de una loma desde la carretera y todo parece que va a ser igual por dentro. Y cuando te acercas...necesitan primero una mano de cal y después rehabilitar todo el interior. Eso con suerte, porque a veces sólo se mantiene la fachada de una casa que ya no está». Almuerzan en una pequeña venta, comida casera. Las mesas cuadradas, sin manteles y rodeados de trabajadores que tienen prisa por continuar la jornada. Se han sentado cerca de la ventana y uno de ellos comprueba el móvil. «Vaya no hay cobertura». Y el otro sonríe: «Eso es lo mejor de este sitio, que te tomas tu tiempo para comer». Cuando llegan al café empiezan los elogios para la comida, sencilla y exquisita. «¿Ves?, si te hubieras fijado sólo en la fachada nunca habrías parado a comer aquí».

# Nómada

Los últimos años los ha pasado viajando, buscando su sitio en la vida y en el mundo. Esperaba con ganas esta primavera. «Al fin he encontrado la estabilidad, el sitio donde quiero estar e iré a verla». Contaba en la fría sala, rodeada de familiares. La enfermedad había ido robando su memoria y sus recuerdos. Sólo la música de Manolo Escobar, su ídolo de juventud, y los dulces besos de su hija, a veces, la hacían reaccionar. Estaba bien cuidada, atendida, acompañada. Las nietas volaron del nido familiar. La mayor, fuera de España y al fin encontró «el trabajo de mi vida», en Mallorca. La pequeña en Zaragoza, trabajando en el sector de la Medicina y sin acostumbrarse al sonido de «el Cierzo». Las primas, hijas únicas, unidas en el amor a la abuela. Los hijos veían llegar el final en la lenta agonía de una enfermedad cruel. Y comenzado febrero la abuela se ha marchado sin esperar a la primavera. **«Quizás debí venir antes, pero he tenido una vida tan nómada...»** reflexiona su nieta mayor. «A lo mejor debí hacerlo, pero en mi interior algo me decía que no podría soportar que ella no me reconociera, por eso no encontré el momento de volver antes». **También los nómadas tienen raíces.**

# Lo que mereces

No puede evitar las lágrimas. Hace esfuerzos por contenerlas y se escapan... Baja la mirada y toma aire, pero no consigue parar ese río desconsolado que arrasa sus mejillas. Su jefa y amiga intenta animarla. «No te lo tomes así. Ahora no lo ves, pero te ha hecho un favor, te mereces algo mejor». Ella no lo entiende y no comprende como tampoco es capaz de ponerse en su lugar: «pero yo lo quería, llevábamos muchos años juntos, teníamos planes...». Y la que la escucha insiste: «te mereces algo mejor, mucho mejor. Te mereces **a alguien que te quiera**. Mereces el amor y **no la compasión**. Él te está dando la oportunidad para que ahora puedas encontrarlo».

# Duelo

Ha vuelto a pintarse los labios de rojo. Rojo fresa, rojo pasión, rojo vino. Y ahora sonríe y sus ojos chispean a veces. Las ojeras profundas que enmarcaban su mirada se van difuminando. La opresión que sentía en el pecho ha disminuido. Ya no siente ganas de llorar a cada instante, de esconderse, de no ver a nadie. Se interesa de nuevo por los pequeños detalles. Ha recuperado la memoria y la mente deja de estar en blanco. Pensaba que nunca volvería a ser la misma. Que ya nada le importaría, ni nadie. Han pasado dos años y ha soñado con ella. Y en aquel sueño lloró amargamente. Fue como la despedida definitiva. **Han pasado dos años, ha cumplido su duelo y ha vuelto a ser.** Aunque no es la misma, ni lo será. A pesar de que lleve los labios pintados de rojo. Rojo vida.

# Murallas

Levantó las más sólidas murallas a su alrededor. Decidió defenderse del miedo y del dolor. No quería riesgos y por eso decidió vivir tras las torres más altas sin dejar siquiera puertas para entrar. Lleva años aislado del dolor y siempre en soledad. Nadie puede atravesar los muros ni escalar las torres que ha levantado. Ahora entiende que el precio es demasiado alto, **ha protegido su corazón, pero lo ha condenado a la soledad.**



# Heridas sangrantes

Las heridas estaban latentes. Una piel muy fina las cubría y ahora se reabren. Momento histórico, España centro de todas las miradas a nivel internacional. Incertidumbre, miedos y las heridas que vuelven a sangrar. Un pasado oscuro que aflora, un presente incierto y un futuro marcado por daños muy difíciles de reparar. **Familias que dejan de hablar.** «He pensado que este año la cena de Navidad mejor cada uno en su casa» le dijo por teléfono una hermana a otra. Sus hijos habían discutido, el tono se elevó tanto que la brecha ahora parece insalvable. Primos que dejan de hablar, vecinos que rehúyen el saludo, y el castigo económico implacable, las empresas se marchan. Un tsunami ha hecho mella en la convivencia de una comunidad, las heridas vuelven a sangrar, el dolor se ha instalado. Será difícil para todos. **El daño es profundo.**

# La salud del olvido

«¿Cómo eres capaz de saludarlo y hacerlo con una sonrisa?». Le pregunta sorprendida, no puede comprender cómo devuelve sonrisas a una persona que le hizo daño. Ella se esfuerza en recordar: «Es que ya no me acuerdo qué fue... parece que la niebla envuelve los recuerdos y difumina lo que pasó». Y no miente porque en sus ojos hay verdad. Esa capacidad para olvidar es lo que le permite salir cada día a enfrentarse al mundo con ganas. La mirada limpia y la alegría puesta. Siempre tuvo facilidad para olvidar, olvidar **con la misma intensidad con la que lo vivió.**

# Jazmines

Los olores pueden transportarte a otra época y recordarte a personas. No lo supo hasta hace poco. Cuando pasaba por la verja del jardín de una casa pequeña. De repente **sintió de golpe como la infancia feliz volvía a su memoria.** Recordó a su abuela, alta, delgada, vestida de negro, la tez un poco amarilla por la enfermedad y las manos largas y finas. Recordó el patio de su casa, su paraíso de juegos, y la escalera alta y empinada que conducía a la azotea en la que hacían «guerras de agua». A su padre limpiando las jaulas de los canarios, y a su madre en la cocina, «pensando que voy a poner de comer». A sus primas llegando de repente para jugar en el patio, a su hermana que ayudaba a su padre con el saco de pienso para los perros. A su otra abuela que iba a por los «mandaos» y paraba en su casa para darle un beso... recordó tantas cosas ... Y se dio cuenta que eran los jazmines que asomaban por la verja. **El platito de cristal que su madre colocaba en la mesilla.** Un poquito de agua, el papel de estraza empapado y los jazmines para perfumar la habitación. El olor a jazmín era el olor de su vida.

# Los que se quedan

Siempre recibieron juntos el año. Participando de la tradición familiar, la cena con esa carne tan rica y la salsa Antoine. La ceremonia previa a las uvas, preferentemente sin huesos. Los villancicos tradicionales. Una botella de anís y un cuchillo acariciándola para seguir el ritmo. La poquita voz pero desagradable de los acompañantes... La discusión por elegir la cadena para ver las Campanadas. La bandeja enorme de turrónes, peladillas y mantecados. Y por fin todos juntos esperando frente a la tele... los cuartos, ¡uy! siempre se equivoca alguien... !Ahora! una, dos, tres... ya se atragantó... y doce... ¡¡¡FELIZ AÑO NUEVO!!!

Salto y abrazos, el primer beso para ellos, y más abrazos, y más besos, y más risas. Y apuestas para ver el primer anuncio del año... Y un poco de broma y las chicas que se arreglaban para ir de fiesta... Y la foto de todos juntos...

Este año en la foto **faltan muchos, pero los que faltan se han quedado para siempre**. Hay gente que nunca se va y aunque lo haga, **se va para quedarse**.

31 de diciembre 2018.

# Haz lo que tú quieras

**La frase en sí es una trampa.** El tono es el que marca la diferencia. ¿Quiere decir qué hagas realmente lo que quieres? o ¿que hagas lo que quiere la persona que la pronuncia?. Lecturas dobles, significados dobles y excusas de todo tipo. «Dije que hicieras lo que quisieras...» «pero pensé que realmente querías que hiciera lo contrario», responde el aludido. Y nunca aciertas, porque si haces lo que quieres pecas de egoísta y si haces lo que piensas que esperan de ti, «no comprendes nada ni te enteras de nada». En definitiva para contrarrestar efectos devastadores siempre mejor otra pregunta. ¿Y a ti qué te gustaría que hiciera?. **Tampoco es garantía de acierto.**

# Tapando

«Mejor no decir nada, ella sabrá lo que hace, es una persona adulta». Se quedó de piedra, era una amiga, sentía que era una obligación decir lo que pensaba. Decidió comentarlo con otra amiga común. «Mantente al margen, es su vida». Era lo que escuchaba cada vez que intentaba acercarse a lo que intuía le estaba haciendo daño. Al final desistió, se sumó a la capa de silencio que la rodeaba. Admitió que querer es callar. Pero los silencios cercanos se quebraban con los murmullos de desconocidos. Rumores que circulaban en su entorno, historias de mentiras, de noches que enlazaban con los días, de días que enlazaban con las noches. Ella seguía callando. El día que la internaron estaba de vacaciones. No supo de la noticia hasta que regresó. Se encontró con su madre a la salida de la farmacia. Encorvada, el pelo casi blanco, los ojos perdidos. «¿Sabes lo que ha pasado?». Y ella mintió. En el fondo sabía que era lo terminaría pasando. **Ahora la martiriza la duda de si haber tapado los indicios fue realmente un acto de lealtad.**

# Deslealtades

Ella es rubia, alta, cara aniñada y habla con firmeza. Él, moreno, ojos que ven más allá y media sonrisa. Charlan mientras toman una cerveza. Esperan a alguien y comentan las vidas de sus conocidos. «Tú no tienes capote, no sabes mantenerte al margen de las vidas ajenas y disfrutar sólo del momento», dice él. Ella responde ofendida: «Yo no podría confiar en una persona que engaña a quien dice querer más. Que comparte su vida con alguien y lo olvida rápido cuando esa persona no está delante.» Hablan de una pareja de amigos en la que él simultanea relaciones. Él trata de entender al compañero de juergas, ella es tajante y le pide que se calle, no quiere escuchar más: **«Las deslealtades no son únicas, suelen convertirse en costumbre».**

# Sin remordimientos

Tiene los ojos del color del mar y sentada en la arena lo mira fijamente. Hay muy poca gente este soleado lunes de octubre y se deja mimar por el sol. Se acerca otra mujer, algunos años mayor, «¿te importa que deje la bolsa y el móvil mientras me baño?». Le pregunta con una sonrisa y ella asiente con dulzura. Tras un baño largo se turnan y es la mujer de los ojos color mar quien se mete en el agua. En la complicidad de la playa vacía intercambian confidencias. «He dejado todo preparado para la comida y me he escapado para estar un rato sola. Antes de volver me voy a tomar una cerveza, yo digo que no es nada malo porque ¿a quién le hago daño?». Y busca la aprobación de la desconocida, más joven, que sonriendo le dice: **«Yo también estoy escapada... necesitaba unos días para desconectar. Salir de la presión de la casa, la comida, los hijos... los adoro, pero necesitaba ver el mar»**. Y **las dos ríen como niñas sorprendidas en una travesura**. «Tendremos que vernos otra vez, y tomarnos juntas una cerveza...». Antes de despedirse la de más edad le advierte: «No dejes nunca de hacerlo... haz lo que te de la gana de vez en cuando. Yo antes pagaba al psicólogo, hasta que me di cuenta de que haciendo lo que de verdad quería me sentía mucho mejor. Aún no he conseguido dejar de lado los remordimientos... pero cada vez lo supero antes».



# Primer día

La maleta es casi mayor que ella. De color rosa, su favorito. Lleva casi una semana nerviosa. Comienza en el cole de los mayores. Nuevos amigos, nueva Señora y nuevo mundo. Ella que siempre se ríe y pregunta todo hoy está más callada. Observa. Entra decidida, pero se da la vuelta para preguntar afirmando al mismo tiempo: «**mamá no te vas ¿verdad?**». Y su madre le responde con la dulzura de siempre: «no mi vida, estaré en la puerta esperándote». **Como será toda la vida, siempre la estará esperando.**

# Hasta aquí

Volví a casa después de un verano completo. Empezó con un viaje romántico por Europa, prosiguió con una ruptura inesperada y continuó con una terapia familiar. La vuelta a las raíces, el arropo de la familia y a los amigos de siempre. Las risas en la playa en la que creció. Reencuentros con amigos que había dejado de ver, con amigos nuevos... Terminó agosto, el mes en el que decidí aparcar la pena, y llegó septiembre, el mes del reencuentro con la realidad. Decidí volver temprano, para evitar el tráfico y para poder llorar a gusto. Todas las lágrimas que había reprimido iban saliendo... Ella fue quien decidió que ya no más, ella quiso acabar con una relación larga pero llena de idas y venidas. «Lo más duro no ha sido decir hasta aquí, ya no aguanto más. Lo más duro ha sido dejar que saliera fuera lo peor de mí, que tuviera que explotar y decir tantas cosas que me hubiera gustado decir de otra manera... sólo lamento acabar así». Final a una historia en la que nunca tuvo el lugar que merecía, en la que tenía que pedir su sitio. Y en el amor nunca se pide, en el amor se da y se recibe. **Sigue llorando su pena, pero cuando acabe el duelo será la de siempre.** Merece que la quieran sin pedirlo, merece no tener que mendigar cariño. Todos lo merecemos.

# Cicatrices

La primera vez que la vi me sorprendió su mirada. Unos ojos bellísimos, color aceituna, pero rebosando pena. Su expresión asustada me impulsó a darle un beso en la frente. Casi rehúye mi abrazo. Acababa de llegar. Miraba todo con recelo, se sentía sola, muy sola. Han pasado quince días y casi no la reconozco. Hoy me ha llamado por mi nombre, ha venido corriendo a mi encuentro y me ha abrazado. Fuerte, muy fuerte. Me mira con esos ojos bellísimos, en los que ahora veo paz, y me dice: «¿Sabes?, ya llevo aquí dos semanas». **Y en su voz infantil descubro un timbre nuevo, el de la esperanza.**

**Sólo tiene diez años y todo el futuro delante.**

Queridos amigos del **Hogar San Carlos de Chipiona** no imagináis cuánto os admiro, cuánto aplaudo ese poder de cicatrizar heridas. Sólo el amor puede curar, el amor y la paciencia...

No hay nada más injusto que el dolor de un niño, no hay nada más cruel que herir al que no tiene capacidad para defenderse.

# Derecho al silencio

«Nunca conté lo que me pasaba porque no quería hablar de ello». Ahora que ha pasado el tiempo, que ha asumido lo vivido, lo reconoce sin miedo. Hay momentos en la vida en los que sobran las preguntas. Cuando el dolor te atraviesa y sella tus labios. Las palabras se quedan dentro esperando el momento adecuado para salir. A veces tardan, pero siempre terminan saliendo. Respetar los tiempos, no buscar respuestas y estar sólo en silencio. Su amistad nunca se rompió y con los años entendió algunas cosas que antes calificaba como «rarezas». Se han encontrado en otro momento de sus vidas, precisamente en agosto y en el mismo sitio donde se conocieron. **Sólo hizo falta una tarde sin reloj para entender los años de distancia.** Era el momento de las palabras.

# Mis reglas

La puerta está abierta, como siempre. No hace falta que avises. Siempre en el mismo sitio, donde quiero estar. Me gusta la vida que tengo, me gusta la ciudad donde vivo y tengo a la gente que quiero. **Y a donde no me invitan no voy.** Hace tiempo que entendí que la vida no es esperar a que llegue el viernes para huir. Escapar del día a día para desconectar. Yo bailo los lunes, si me apetece. Sueño los martes, si tengo ganas. Salgo los miércoles, los jueves o no salgo si no se encarta.

**Las reglas de mi vida las pongo yo. La puerta siempre está abierta. Si quieres pasa.**

# Sin prisas

Ya no quiero correr. Quiero disfrutarlo todo despacio. Vivir sin prisa, reír sin prisa y amar sin prisa. Ya no quiero tener dentro esa angustia de «no llegar a tiempo». **El tiempo se acaba, pero prefiero disfrutarlo a consumirlo.** No quiero apurar el café y no tomar el segundo, saltar de la cama en el último momento, tropezar por no controlar la velocidad. Ya no tengo prisas. He decidido que no quiero llegar. No me importa dónde voy, pero sí con quien voy. Me quito el reloj. **No quiero saber cuánto queda, cuánto falta.** Me importa que ahora estoy. Aquí. Sin prisas.

# Valiente

«Algunas veces me arrepiento de haberlo contado». Lo dice bajando la mirada, ahora se siente segura, pero echa de menos a su madre. Los servicios sociales hicieron una intervención inmediata cuando desde el colegio les comunicaron lo que una de sus alumnas confesó. Tiene once años y creía que en todas las casas los padres se hablaban a gritos, que la violencia formaba parte del día a día. «A mí nunca me pegó, pero a mi madre... yo no quería verla llorar más así que lo conté en el colegio. Ahora estoy aquí, en este centro, y me dicen que todo se va arreglar, que mi madre está en otro sitio, pero estamos separadas... algunas veces pienso que no tenía que haberlo contado y seguiríamos juntas. Mi madre me dijo que creía que yo era muy valiente y que he hecho algo que ella no se atrevía a hacer». **Sólo tiene once años y ya ha sido capaz de dar un paso al frente, de ponerse del lado de la justicia, de defender al débil.** Es una niña—mujer que ha crecido demasiado rápido. «Yo ya sé que si alguien te quiere no te hace llorar, si alguien te quiere te hace reír, y se ríe contigo».

# Misérias ocultas

En el exterior todo era perfecto, aspecto impecable, maneras cuidadas y cierto aire distante. Una apariencia de caballero y una fachada atractiva. Los miserables saben escoger sus víctimas: gente desprendida, que da sin esperar. Ella se volcó cuando confidencialmente la hizo partícipe de sus problemas. Problemas económicos, afectivos, de salud, de autoestima... problemas de todas clases. Variedad donde elegir. Fue su cómplice en el silencio y su «patrocinadora». Cuando él volvió a posicionarse empezó a marcar distancias. Frialdad y silencios dolorosos. No entendía nada: «sólo le he ayudado, lo he apoyado incondicionalmente, ¿por qué ahora me rehúye?».

Ella es conocedora de sus miserias, las que oculta con suma habilidad, y al tenerla cerca no puede dejar de pensarlo... **A ella no puede engañarla.**



# Relativizar

Estaba un poco decaído. Los problemas cotidianos lo desbordaban. Aceptó de buen agrado la invitación a cenar de unos amigos. Buena compañía, buena comida y una copa de vino. Antes de pedir el postre entablaron conversación con la simpática camarera. Una mujer eficiente que atendía las mesas en distintos idiomas. «A mí la vida me ha puesto siempre a prueba, pero **nunca me he rendido**». Es polaca, a los 17 años perdió en un accidente de coche a sus padres y a su único hermano. El psicólogo que la atendió le aconsejó cambiar de país. Llegó a Alemania sin hablar el idioma y deshecha en lágrimas. Trabajaba duro durante el día y las noches las pasaba llorando con la cabeza cubierta por la sábana. Con los años se fue adaptando y se enamoró. Él era español, de Jerez, y se quedó embarazada. Se instalan en España y él la deja. A los tres meses de nacer su hijo le diagnosticaron cáncer. «Ya no me podían pasar más cosas, pero ahora tenía a mi hijo y por él tenía que salir, y salí». Su hijo ha cumplido los 19, ella tiene 51 años, lleva más de diez trabajando en el restaurante donde la adoran. Su pareja trabaja en la misma empresa. Se siente valorada y querida. «La vida me lo quitó todo de golpe siendo una niña y ahora con los años he ido recuperando».

Cuando conoció la historia de aquella mujer, que no dejaba de sonreír, olvidó su preocupación: «**realmente todo es relativo, hay problemas que no son problemas**».

# Construyendo

Están cimentando su amistad. Cómo dice la canción «es caprichoso el azar», los cruzó un día y saltó la chispa. Él atravesaba su tormenta, ella dejaba la suya atrás. Cambios que transforman por dentro, pero son imperceptibles desde fuera. Ella quedó impresionada por aquella mirada de tristeza. Los ojos de la soledad profunda y la mueca de la risa forzada. Él se sorprendió de su energía desbordante, la que en ese momento le faltaba. Y las palabras fluían con naturalidad. Y el tiempo los acercaba a pesar de la distancia física. Él empezó a soltar sus miedos, ella aprendió a contar historias con canciones. La vida en la música y en las letras que componían juntos, haciendo equipo. Y ahora que sus tormentas quedan atrás saben que en la siguiente tendrán un salvavidas más que los hará flotar. Siguen construyendo su amistad, la que se basa en la verdad, la autenticidad y en conseguir verbalizar.

**Que nunca quede nada por decir ...**

# La vida merece la pena

**«Que no daría yo por empezar de nuevo ...»**

Suena la voz de la Jurado cuando el sol está a punto de escaparse. **En el Chiringuito Pepe, en la playa de Camarón.** Pepe mide casi dos metros, tiene la sonrisa tatuada y la mirada de niño travieso. En la barra tres personas, en las mesas distintas parejas, madrileños que despiden las vacaciones, unos enamorados recientes que desprenden romanticismo y un grupo de tres amigos que llevan tiempo sin verse. Todos tienen mochila, maletas cargadas de recuerdos. **Todos evocan alguna ausencia.**

«Que no daría yo... por escaparme»

**Esa puesta de sol los aúna en la emoción, en el disfrute de la belleza.** Tantas cosas que faltan y tan pocas que realmente son necesarias.

Y brindan con una copa de Moscatel, por la vida, por esos momentos fugaces de felicidad, por mantener siempre la inocencia y la confianza en las personas. A pesar de todo, la vida merece la pena.

# Amistad, con mayúsculas

Compartían aficiones. Las letras, la música y el humor, entre otras. Una amistad de años y de vivencias comunes. Hicieron equipo para presentarse a aquel casting de la tele. Para uno de ellos era la ilusión de su vida, el otro, lo acompañaba. Y como suele ocurrir... el que no quería tuvo la oportunidad y el que quería no era el perfil que buscaban. Gran dilema. ¿Aceptar y probar suerte? ¿ocupar el «sitio» del amigo? Él lo tuvo muy claro: «ni era lo que buscaba, ni era la forma de aprovechar una oportunidad». Pero al cabo de los años hace balance y se sincera: «jamás hubiera aceptado algo que pudiera haber hecho daño a mi amigo, quizás si las cosas no hubieran sido de esa manera habría probado suerte, por probar...» ¿Y él lo supo? pregunto yo: «Ni lo supo entonces ni lo sabrá nunca, jamás se lo conté». **Amigos como tú quiero yo para mí porque «haberlos haylos».**

# Desayunos

Posiblemente ha pasado el verano más duro de su vida. Ha tardado meses en tomar una decisión. Ella que ni siquiera se vino abajo cuando perdió a su hija, ahora se enfrenta a otro cambio de libre elección. No tuvo oportunidad de estudiar, pero su capacidad de trabajo y su alegría, que es su escudo para los problemas, la han llevado de la mano por la vida. Casada muy joven, madre de familia numerosa, siempre en la lucha por sacar adelante su hogar. Trabajo, niños, casa, trabajo, casa, niños. Trabajo, trabajo y niños. Y en estos años el amor se ha ido gastando, y en los últimos meses se dio cuenta de que ya no quedaba nada. Nadie entiende su decisión de comenzar de cero. De finalizar un matrimonio que para ella carece de sentido. Está segura, tan segura que sigue firme en su decisión a pesar de las presiones familiares. Con la vuelta al colegio ha recuperado los desayunos. «Esos que me dan la vida, porque es el momento para desahogarme, para compartir los problemas de la casa, de los niños, y ahora de mi nueva situación. Un café con mis amigas, que sólo me escuchan sin decirme si hago bien o hago mal, es lo único que necesito para afrontar el día».

Y después de meses sin escuchar su risa, esta mañana la escuché de nuevo.  
**Ha vuelto, vuelve a ser ella.**

# Cariño sin nombre

Se miran a los ojos. La del pelo blanco está inquieta: «Yo hoy esperaba una visita, pero me parece que no ha venido».

La más joven responde: «Es pronto, quizás se retrase».

—Bueno, pero no me importa, tú eres muy simpática, ¿a qué te dedicas?

—Soy profesora

—Qué bien, trabajar con niños, a mí me habría encantado, pero ... no sé qué me pasó...

Alguien vestido de blanco irrumpe en la sala y rompe la magia. Es la hora de la despedida.

—¿Vendrás mañana?

La joven la besa en la frente y esconde una lágrima furtiva:

«me encantaría volver»

Y bajando la voz añade:

—«**Hasta mañana mamá**».

# Genio

Sujétalo. No dejes que se desboque. Que escape y lo inunde todo. Que enrarezca el ambiente, cambie los ánimos y encienda la rabia. Aprende a dominarlo. Que seas tú quien lo doblegue, quien le permita salir cuando lo necesites. Aprende a vivir con él. Que seas tú quien decidas cuándo. No lo destierres, no quieras ahogarlo, porque ese Genio, que a veces no dominas, también te ha salvado. Es el que te ha hecho revolverte ante la injusticia y ante el dolor, el que ha tirado de ti cuando caíste, el que te ha dado fuerzas para seguir. **Transforma el sentimiento de rabia en fuerza. Domínalo** y habrás crecido. **Se llama madurez, serenidad y paz.**

# Tu espacio

Primero pensé en echarte. Desalojarte de mi cabeza, para dejar de pensar en ti todo el tiempo. No funcionó. Después decidí gastarte, pensando en ti todo el rato. Recordando esos ojos que gritan vida, tus manos agitadoras, tu sonrisa de medio lao. Nada, no hubo manera. No me cansaba. Así que ahora he decidido dejarte. Que sigas viviendo en mi cabeza, que asaltes mis pensamientos de vez en cuando, que tu imagen aparezca intermitente. Así que ahí estás, ocupando mi mente, mi tiempo y mi vida. Es tu espacio y **no puedo evitarlo.**



# Piezas

Poco a poco va encajando el puzzle. Cada pieza en su sitio. Son muchas y pequeñas, componen el mapa de su vida. Después de una tormenta, que arrasó con todo, ahora reconstruye. Cimientos sólidos para sostener la que quiere que sea su vida. La que él ha elegido, no la que eligieron los demás. **Lo que más trabajo ha costado es aprender a decir no.** Ser capaz de poner límites, de no permitir que invadieran su intimidad. Elegir los compañeros de viaje, escoger las manos que desea estrechar, decidir los momentos. Ha cambiado, pero sigue siendo el mismo. La esencia se mantiene. Qué necios aquellos que ahora se dan cuenta de quien es realmente...

# Ese café

Ese café que siempre nos debemos. El que aplazamos continuamente sin dar fecha. El que no tomamos nunca juntos porque sabemos que podríamos hacerlo en cualquier momento. Ese café que quedó pendiente desde la última vez...

Ese ante el que sabemos vamos a reír e incluso echar alguna lágrima. Ese que nos va a sentar tan bien y que nos dejará el corazón limpio y el alma en paz. Ese café que nunca nos tomamos pero que ambos deseamos.

Ese café es el que te deseo que te tomes este año y el que viene, y todos los meses, y todas las semanas e incluso todos los días si te apetece ... **porque si renuncias a esas pequeñas cosas renuncias a lo importante.**

# A la espera

**Hoy piensa brindar.** Y se pondrá muy guapa, como siempre. Cenar en casa de su hermana y lo que son las cosas, ella que siempre era inquieta y nerviosa está muy tranquila. «Parece que el tiempo nos ha cambiado la personalidad, dice su hermana pequeña, ahora eres tú la que está calmada y yo la que no puede parar».

Ha sido un final de año difícil, con muchos miedos, incertidumbres, con la vuelta a esa batalla que parece que no acaba nunca... Un año en el que la alarma saltó de nuevo, esa sombra que se queda alojada en el corazón para siempre. Y la vuelta a las sesiones de quimio, y la vuelta a los sombreros y los pañuelos, a los zapatos planos porque se hinchan los pies, a los labios resacos y las llagas en la boca... La última semana del año fueron los últimos análisis. La primera quincena del año ya tiene cita con su oncólogo, su gran amigo de estos últimos años. Los resultados no se saben, está a la espera. Pero mientras espera decide ser feliz. Ha elegido disfrutar de los suyos, seguir siendo tan coqueta como siempre, no perderse nada y sonreír. A veces necesita esconderse un rato para coger fuerzas, pero siempre vuelve para vivir el ahora.

Mis últimas palabras de este año son para ti que estás A LA ESPERA, para ti y tantas personas como tú que esperan que el 2018 les traiga la esperanza. Lo más importante es CON QUIÉN y eso hace las esperas llevaderas y alivia «el dolor, el miedo y la inseguridad» (Myosotis dixit)

31 de diciembre.

# Tradiciones

Lo mejor de estas fechas de Navidad es el reencuentro. Con esas personas a las que quieres, pero no tienes cerca físicamente. Cada año nuestra cita se repite y este además decidimos continuar la «tradicición» de la foto junto al árbol, delante del ayuntamiento, en la Plaza Nueva de Sevilla. Este año ha sido duro, acostumbrarse a las ausencias ... plantar cara a la enfermedad, cambios laborales... Siempre pasan cosas y siempre las compartimos. **Nos unió nuestra pasión por contar historias, contárselas a la gente.**

Nos sigue uniendo las ganas de «contar» y más de 25 años de amistad. ¡Por vosotras! por los que faltan en la foto, por nuestro «Fotógrafo» personal y por todo lo que nos sigue uniendo

Que todos los años nos traiga más de un reencuentro, aquí o allí...

# Ni salvadas, ni sumisas

**Las mujeres de hoy sólo podemos aspirar a la igualdad**, ni a ser «salvadas», ni a ser «sumisas». Este fin de semana, dos de las películas más taquilleras del cine se proyectaban en televisión. Por enésima vez, *Pretty woman*, la vida de la chica rescatada de ejercer la prostitución en la calle por el ejecutivo agresivo y frío, al que le sobra el dinero. La otra un estreno, *Cincuenta sombras de Grey*, otra vez el todopoderoso hombre de negocios, millonario que sólo entiende de sexo por sumisión, y ella que se enamora y cede a todo. Ellos representan el poder material, ellas el corazón y los sentimientos, qué injusto... En ambas el dinero es quien realmente todo lo puede. No cabe duda de que es entretenimiento, pero el mensaje sigue siendo peligroso. Ellas siempre son las que esperan a que lleguen ellos para poder cambiar sus vidas... Las mujeres somos responsables de nuestras propias vidas y los hombres con lo que decidiremos compartirlas deben ser iguales. Con sus debilidades, con sus miedos y también con sus lágrimas. Tampoco el corazón y los sentimientos son un patrimonio exclusivamente femenino, afortunadamente.

# Víctimas vocacionales

El mundo está en su contra. Incomprendidos, desatendidos, faltos siempre de atención. Ellos no hacen nada, son los demás. Y son víctimas en las relaciones familiares, en las laborales y en las personales. La queja vive en su boca, la mirada lastimera y el tono de pena acompaña sus palabras. Crean climas de culpabilidad a su alrededor y **nunca afrontan el problema de cara**, aunque son expertos en buscarlos y encontrarlos. En eso nunca fallan. Y cuando quedan al descubierto entonces cambian de ambiente.

# Palabras que alargan la vida

«Fíjate bien, las mujeres que hablan mucho viven más». Le cuenta el padre a la hija de doce años. Ella despierta, muy alta para su edad, lo mira con asombro. ¿Y por qué? «Piensa en tus abuelas, y en tu bisabuela, ¿no ves que siempre están hablando y que se ríen mucho? Pues tú haz como ellas y habla y ríe mucho siempre, que así vivirás más». Aunque aún es una niña su mente va por delante y le pide otra explicación. Él es médico, ha desarrollado su carrera profesional en el mundo del deporte y siempre ha estado rodeado de mujeres. Conoce bien el alma femenina, admira cómo sienten y cómo piensan las mujeres. Mucho tiempo observándolas, mucho viendo como actúan y se relacionan. Casi un Master. «Las mujeres que hablan **expulsan todo lo que les molesta, todo lo que les duele. Cuando el daño se queda dentro, el cuerpo puede somatizarlo.** Se bajan las defensas. Las mentes cuando enferman también hacen enfermar los cuerpos. Verbalizar puede convertirse en una terapia». Habla siempre, habla y expulsa todo lo que haga daño.

## «Cuando quiero algo lo cojo»

Soltó la frase con una naturalidad que daba miedo. No era la primera vez que la decía, ni era al primero a quien se la decía. Estaba apoyada en la barra, mirándolo fijamente. Al lado su amiga que reía ante el desconcierto de él. Se la acababa de presentar el dueño del bar al que iba regularmente. Por cortesía le sonrió y dijo algo amable. Ella inmediatamente ocupó su espacio, se acercó tanto que lo intimidó. Era directa, pero medía las palabras. «Yo no tengo ningún problema, estoy libre, tengo un buen trabajo y no necesito a nadie que me mantenga. Hoy podría ser tu día de suerte». No podía creer lo que estaba oyendo, su mujer se había quedado en una esquina charlando con una amiga que hacía tiempo que no veía. Ella enseguida se dio cuenta de la situación y parecía disfrutar en la provocación y llevando la situación al límite... cogió el vaso del que bebía él sin dejar de mirarlo: «yo cuando quiero algo lo cojo», repitió. Se quedó con el vaso y él no salía de su asombro. Ante la perspectiva decidió una retirada elegante: «Hoy no es el día, vengo acompañado». Entonces ella sin dejar de reír añadió: «**la suerte sólo pasa una vez en la vida**»



# Siempre hay una razón

«No entiendo como puedes hacer como si no pasara nada». Se lo dice llena de rabia, con la impotencia de ver como ante la injusticia no se inmuta. Nunca era correspondido en la misma medida en sus afectos. Su generosidad era ilimitada y a veces abusaban. «Sólo te llaman cuando te necesitan, cuando quieren algo de ti y siempre respondes, como si no hubiera pasado nada...». Ella se enciende ante su serenidad. Él, desde la perspectiva de la edad, responde: «**Conoces la parte pero no el todo.** Siempre hay una razón, y quizás no la conocen quienes juzgan, y aunque no la hubiera ... **Mejor actuar en conciencia**»

# Historias que se cruzan

En la puerta de la habitación 381 se abrazaban. Tras varios días de ingreso y mucha incertidumbre el alta estaba cerca. Ella morena y espigada, el cansancio en el rostro y una sonrisa dulce. Él contenido y cariñoso, ropa cómoda y gafas de estudiante tardío. El virus que atacó a su pequeña está remitiendo. Hicieron del hospital su hogar. En la puerta de la habitación 383 otra chica morena rompe a llorar desconsolada, la abrazan, intentan consolarla y ella se deshace en un lamento que parte el alma. La alegría queda suspendida, **cuando el dolor se vive tan cerca se comparte**, aunque sea en silencio. Las madres cruzan sus miradas, no dicen nada, pero se entienden. Historias que se cruzan. Momentos que quedan grabados para siempre. Fuera, los demás, celebran la llegada de la Navidad. Ellas sólo desean que el tiempo vuele.

# Rabia

«Todas las emociones sirven, todas se pueden transformar. Convierte la rabia en fuerza, en energía para conseguir cosas». Habla en la fiesta del verano a los niños que la escuchan ensimismados. En vaqueros, suéter amarillo, pelo corto, mejillas rosadas y una voz con efecto bálsamo. Se trata de jugar a la vida. De enseñarles las armas que pueden utilizar para crecer en armonía. No es cuestión de «tener» sino de «disfrutar». **La imaginación es la mejor compañera para todo. Niños que mañana serán hombres y mujeres a la búsqueda de la felicidad, al alcance de todos.** Tan fácil y tan difícil al mismo tiempo. «Y no olvidéis que la alegría debe acompañaros siempre». Finaliza el discurso y comienza el juego de las emociones. Los niños aplauden, no entienden todas las palabras, pero siempre recordarán aquella tarde como una de las más felices de su vida.

# Historias de Orfeo

¿Por qué me ha tenido que pasar a mí? Se pregunta en voz alta llena de rabia. «El tiempo no ayuda, sino que hace que cada vez me sienta más sola...» Sentadas alrededor de la mesa del café que tiene el nombre de la primera ópera de Monteverdi, Orfeo, parece una señal. También Orfeo perdió a su amada, Eurídice, y viajó al reino de los muertos para rescatarla. Ella ha perdido a su gran amor, más de cincuenta años juntos. Se conocían de niños, abandonaron el pueblo natal siendo adolescentes para buscar un futuro en Cataluña. Trabajaron mucho, muy duro y volvieron. Una vida marcada por el esfuerzo, dos hijas, tres nietos y cuando él estaba a punto de jubilarse, sin previo aviso, como un zarpazo, se fue... Se van a cumplir dos años y ella no puede asimilarlo. Una de las amigas le pregunta: «¿y no te consuela pensar que es mejor perderlo así que si él te hubiera dejado por otra?». Y ella salta como fiera herida, abre los ojos y responde: «Cómo va a ser mejor... **Si me hubiera dejado por otra seguiría vivo**, no estaría conmigo, pero estaría con otra y feliz... **Ese dolor se supera, este que tengo yo no puede superarse...**»

# Emocionante

Sentir como tus palabras tienen la capacidad de llegar al corazón de las personas es la sensación más bonita del mundo. Que alguien, a quien no conoces personalmente, se dirija a ti con los ojos llenos de ilusión, con una sonrisa de bienvenida y te tienda su mano diciendo: «estaba deseando conocerte, te sigo en las redes sociales», es sorprendente. Y cuando, despojado del pudor, un chico joven te dice: «todas las noches busco tus palabras, necesito leerte, te busco...» es enternecedor. Ha sido muy emocionante encontrarme con vosotros cara a cara esta noche. Intercambiar besos y saludos y comprobar que cuando se escribe desde el corazón te reciben con el corazón. Muchas gracias a vosotros, a los que he tenido oportunidad de conocer esta noche en Sevilla. **Las redes sociales, bien utilizadas y con criterio, pueden convertirse también en una fuente de alegría. GRACIAS.**

# Las formas

Cuando todo se acaba es importante decir adiós cara a cara. Afrontándolo sin esconderse. «Ha sido triste, no por el final, que ya se veía venir, sino por las maneras. Sabes que se termina y sientes una liberación, pero al mismo tiempo una gran indignación», comenta aún sorprendido.

Después de pasar varios años entregado en cuerpo y alma al trabajo, de un día para otro le entregaron la carta de despedido. Las empresas son frías, sólo números, sólo datos. **A las empresas las forman las personas y cuidando a las personas harás crecer la empresa.** Es un modus operandi extendido, ya no sorprende. Que mejor manera de finalizar que agradeciendo el tiempo compartido y deseando suerte en la nueva etapa. Todo empieza y todo acaba. La empresa y la vida se mueven por las relaciones personales. Saber decir adiós, tan importante como decir «Hola, bienvenido».

# Luces cegadoras

Diciembre es el mes de las luces. De los brillos, de las lentejuelas. El mes de la alegría forzada y forzosa, de la obligación de estar feliz y de divertirse. El mes en el que nos moveremos en el exceso. Demasiadas comidas, demasiadas bebidas, demasiada gente, demasiado todo. Y tanta luz para anunciar la Navidad, el nacimiento de un hombre que cambió la historia, puede hacer que no veamos otras realidades. La de los que sufren la pérdida o batallan por la salud, la de quienes lloran la ruptura o la de los que se sienten perdidos entre tanto exceso. **Demasiada luz en algunos sitios y tan poca en otros que merecen más atención...** Porque estar dispuesto al reencuentro y a gastar el tiempo debe forma parte de la cotidianeidad y no reservarse para un mes al año, el mes de las luces cegadoras.

# Envoltorio

Es un experto en vinos, en gastronomía y en amigos. Tiene paladar y buen gusto. En ocasiones especiales le gusta regalar una botella de Vega Sicilia. «Pero siempre la envuelvo en papel de periódico. Porque **el envoltorio no puede quitar protagonismo al regalo**. Si eliges un envoltorio sofisticado no sorprendes. Así cuando se encuentran con la botella, tras quitar el papel de periódico usado, la alegría es mayor». Mi amigo es un hombre sabio que siempre diferencia los envoltorios del contenido. «Vivimos en tiempos de apariencias, pero ser nunca ha sido parecer»



# Despegue

Se conocen desde hace mucho tiempo, han sido compañeros y después amigos. La vida los acerca y los aleja sucesivamente pero nunca pierden el contacto. Él está asombrado por su desarrollo profesional, la ha seguido siempre con interés, con afecto fraternal. La ha visto crecer y aunque nunca dijo nada siempre la vio «brillar». Ahora que ella le cuenta ilusionada sus nuevos proyectos asegura: «Es el momento de tu despegue, a partir de ahora estoy seguro de que llegarán otras oportunidades y vas a volar lejos...»Ella, lejos de entenderlo con un halago, se entristece: «¿lejos?, quiero estar donde estoy. **Para mí el éxito es este, estar aquí, contigo.** Rodearme de la gente que he elegido. No quiero despegar para alejarme, eso no sería un premio, más bien un castigo»

# Cuando ellas brillan

Esas mujeres fuertes, independientes, que no buscan la media naranja y que no se conforman con estar acompañadas. Esas que han destacado profesionalmente, que brillan en su terreno y que son centro de atención. Esas a las que les resulta tan difícil mantener pareja. Ellos primero se acercan deslumbrados y después quieren apagar esa luz para que nadie más se sienta atraído. «Al principio todo es bonito, incluso te admiran, pero después no soportan que tengas iniciativa y que tu criterio prevalezca». Lo comenta decepcionada, porque le ha pasado más de una vez, lo que las hace destacar es luego la razón que las aleja. **«Aún hay hombres que no soportan estar al lado de una mujer que no los necesite»**. Dice sin rencor y asegura: «no estoy dispuesta a renunciar a lo que soy»

# Perder

No es tan malo perder. **A veces perdiendo estás ganando** otras cosas, estás aprendiendo y creciendo. Estás valorando lo que tienes y comprobando que nada tiene carácter eterno. Perder forma parte de vivir y como en el fútbol, a veces en el juego de la vida, «en el último minuto» hay un giro inesperado, un final imprevisible. Lo malo de perder es no saber aceptarlo y recrearse en ello. Perder las esperanzas, las ilusiones, la capacidad de emocionarse. Perder las ganas de relacionarse con los demás, porque somos seres sociables por naturaleza, y olvidarse de disfrutar de los pequeños placeres cotidianos. Perder no es malo, **lo malo es recrearse en ser un PERDEDOR.**

# Amores por pasiones

Cuando llegó a casa notó el peso del silencio. Era una noche de verano. No avisó de que iba a llegar tarde, era lo habitual. Un día agotador, lleno de ruido y ahora ahogándose en el silencio. Ella había hecho las maletas el día anterior. Casi salieron esa mañana al mismo tiempo. Y ahora recordaba que le había dicho un «adiós» diferente, intenso y definitivo. Sobre la cama de dos metros había una cámara de fotos. En los últimos meses se había aficionado. Le gustaba fotografiar nubes, de diferentes tamaños. Nubes y cielo, cielo y nubes. Fotos sin sentido, pero muy bonitas. Al día siguiente la llamó. Ella fingió indiferencia para marcar distancia:

—¿Querías algo?

—Olvidaste tu cámara

—Puedes quedártela, compraré otra

No volvieron a hablar. Él empezó a mirar la vida a través del objetivo de la cámara de ella. Nubes, cielos, paisajes, rostros, detalles... Se aficionó a la fotografía. **Un año después había descubierto otro mundo.** Cambió un amor por una pasión.

# Miradas delatadoras

Sólo cruzaron las miradas. Fue justo en el momento en el que se vieron frente a frente. El semáforo estaba a punto de cambiar. **El destino los colocó de nuevo cara a cara**, pero los años habían pasado y cada uno iba en otra compañía. Rojo, ámbar y verde. De la pasión a la esperanza. Del dolor a la sorpresa. No hubo palabras, sólo el cruce de miradas y una media sonrisa. Nadie dijo nada, pero lo supo. «Era ella», afirmó sin dejar espacio a la duda. Y él respondió: ¿cómo lo has sabido? «**Tus ojos lo decían, había en ellos una sombra, la secuela de un dolor**».

# Lo puro

Aprendió a distinguir entre lo que otros esperaban de él y lo que realmente quería. No buscó el éxito. Primero fue su medio de vida y después perfeccionó y disfrutó de ese don artístico innato. Fue siempre distinto, recibió muchos consejos. «Si quieres triunfar deberías...» «Para ganar dinero es mejor...» Pero las concesiones no le valían. Tenía claro el cómo y el qué no haría nunca. Y fue forjando el camino, y a su pesar llegó el éxito, después de muchos años. Cuando le preguntan cuál ha sido el secreto para triunfar asegura: «nunca lo busqué, **hice lo que me gustaba, pero desde la pureza**, lo puro sólo tiene un camino»

# Accidentes que cambian destinos

Siempre tuvo clara su vocación, quería ser Piloto. Un accidente en el colegio siendo niño hizo que perdiera un ojo. Tiene los ojos azules, limpios, como su corazón. Sus padres siempre han arrastrado esa pena. El niño que quería ser piloto tuvo que cambiar su destino y se hizo médico. Es un cardiólogo intervencionista de prestigio, en vez de volar salva vidas y actúa en situaciones de emergencia. Mantiene la serenidad y sus reflejos le han ayudado a estar muy bien considerado profesionalmente. «La adrenalina de las situaciones de riesgo me activa, no me asusta enfrentarme a ellas». Y cuando recuerda cual fue el sueño de la infancia y como ha derivado su vida asegura: «quizás aquello que me pasó ha hecho que encuentre mi felicidad de esta manera. Mi trabajo me ha permitido también estar junto a mi familia en momentos muy duros en los que me han necesitado. **Y la satisfacción de saber que has conseguido sacar adelante la vida de otras personas no puede compararse a nada»**

# Miradas

«No me mires así, no puedo soportarlo». Era sólo una niña cuando descubrió el poder de su mirada. Fue el compañero de la mesa de al lado, cuando le arrebató aquel lápiz que tanto le gustaba. Asustado ante su expresión se lo devolvió sin mediar palabra. Solía hablar poco, observadora y reflexiva. No tenía muchos amigos, parecía una chica común, hasta que te atrapaba su mirada... Traspasaba los recelos, los miedos y las desconfianzas. Con los años su mirada se ha hecho más intensa. Sus ojos hablan por ella. Mirada analítica y perspicaz, mirada que enciende fuegos y apaga sed. Dulce y salvaje a la vez. **Allí donde se detienen sus ojos se ilumina todo.**



# Reproches

Fue una relación apasionada, casi un amor a primera vista, de película. Un matrimonio rápido, hijos y una vida familiar estable. Caracteres fuertes, ambos, y el desgaste llevó a la primera separación. Seguían buscándose a través de otros hasta que se reencontraron. La segunda vez la pasión se mantuvo, pero caminaba junto a la desconfianza. Ella no podía olvidar, él buscaba reafirmarse en otros brazos y llegó la segunda separación. **Han puesto distancia física, pero ninguno olvida.** La relación no ha muerto y sus amigos aseguran que habrá una tercera vez. «Si hubieras olvidado los reproches él seguiría a tu lado» le recuerda el amigo de ambos, pero ella aún no ha expulsado la rabia. Y seguro que tras la tercera habrá una cuarta...encuentros y desencuentros, hasta que muera esa pasión que no se apaga con ningún dolor. **Algunos lo llaman amor.**

# Noria

Es una mujer decidida, llena de risas y alegría. Casada, dos hijos, rodeada de amigos siempre y disfrutando cada momento. Saborea la vida porque aprendió la lección muy pronto, siendo una niña, con sólo doce años perdió a su madre. Más tarde su padre se volvió a casar y salió del hogar paterno siendo una adolescente. Buscó su lugar y lo ha encontrado. **Está feliz, valora lo que tiene.** Me comenta: «La vida es una noria, subes y bajas y nunca sabes cuándo y hasta cuándo, por eso los momentos buenos los disfruto y los exprimo». Marta ha creado otra familia paralela, la de los amigos que ha ido ganando con su lealtad y su derroche de cariño y a veces hasta se enciende cuando los defiende. «**Con mis amigos hasta el final**», es su frase. Con sus amigos, con su alegría y con sus ganas de vivir, así siempre todo es más fácil.

# Lágrimas

Esas que acuden cuando ya no se tienen palabras ni argumentos. Esas que no se sabe si son espontáneas o el último recurso. Las lágrimas, las grandes aliadas de algunas personas. Con las que pretenden conmover y remover. Las que sustituyen a la razón y a la palabra. Las que atacan directamente al corazón que está en frente. Quieren contagiar dolor y desestabilizar. Buscan en el destino el reproche y la culpa. Esas, que pretenden otra cosa distinta al desahogo o la emoción, esas que no son una expresión propia sino una intención en el otro, esas ... **mejor guárdatelas.**

# Matices

Aprieta su mano con fuerza. Pelea con una lágrima rebelde que quiere escapar. Con la mano que tiene libre hace un gesto rápido para ahuyentarla. Él tiene los ojos cerrados, pero no quiere que sienta el llanto. Es un esfuerzo enorme, busca la paz exterior, pero en su interior todo está agitado, el corazón acelerado, los recuerdos revueltos. Quiere que él no lo intuya, aunque parezca que duerme. Sólo quiere darle calma, hacerle más fácil todo ... Fueron muchos los años de distancia, tras la separación de sus padres ella se posicionó. No quiso escuchar, no podía entender al hombre que hacía sufrir a su madre. Si no la quería a ella, no podía querer a nadie, se decía. La brecha siguió muchos años hasta que ella fue madre. Entonces empezó a ver las cosas desde otro punto de vista y descubrió la otra cara de la vida. Entendió que había distintos colores y muchos matices. En los últimos años se habían acercado, su madre insistía. «Los hombres pueden dejar de amar a sus mujeres, pero nunca dejan de querer a sus hijos». Y ella **se reencontró con el hombre que nunca dejó de quererla**, que siempre la estuvo esperando. Ahora que observa cómo se apaga, aprieta su mano con fuerza, parece que él duerme pero siente la necesidad de decírselo: «papá, yo tampoco te he dejado de querer nunca».

# Corazón y mente abiertos

Dispuestos a aceptar cambios y a esperarlos. Han recibido la misma educación, en la misma familia y con los mismos padres. Han vivido experiencias similares, comparten relaciones y han crecido en el mismo ambiente. Uno tiene el corazón y la mente abiertos. Generoso, se entrega, cariñoso. El otro da un paso atrás esperando. Prefiere recibir, pide derecho de admisión a su corazón y también cierra su mente a los cambios y a lo diferente. Entre ellos se entienden, siempre que ceda el mayor. Pero el tiempo y la renuncia constante crea desgaste. Y los años han ido levantando un muro. Se quieren, pero están distantes. El que siempre da no está dispuesto a sufrir más. No admite más abusos ni chantajes. Ha dicho basta, pero le duele. Y mientras duele hay amor.

Pone distancia, aunque en el fondo sabe que también las personas pueden rescatarse. **Que el corazón y la mente, aunque estén cerrados, pueden abrirse.** Por eso mejor no rendirse, a pesar del dolor, mejor buscar esa llave que tenga la capacidad para abrirlos.

## ¿Se puede querer más?

«No se puede querer más, es imposible querer más». Dice a corazón abierto, sin pudor, cuando habla de la relación que mantiene con su hija adolescente. «No la puedo querer más, ni ella a mí, lo sé y lo siento así». Y a pesar de la rotundidad, ella, que lo escucha emocionada, se atreve a contradecirle: «Sí, es posible. Aunque no lo creas, **el Amor crece con los años** y gana en profundidad y en intensidad. Y más cuando se trata de tu padre, porque con los años irás descubriendo cosas que no sabías sobre él, te seguirá sorprendiendo. Y cada anécdota que te cuente un desconocido, que fue su amigo, hará que ese amor siga aumentando ... y cuando dejes de tenerlo junto a ti seguirá creciendo, y cuando lo recuerdes seguirá duplicándose... y siempre irá a más...». No podría describir el Amor de Padre, pero conozco bien el Amor de Hija.

# Boicot

Empieza diciembre y siente una punzada en el corazón. Es el mes de la tiranía de la Alegría. La obligación de parecer feliz, de reír, de brindar. Comidas interminables, abrazos intensos, bromas y repetir lo de «tenemos que vernos más». Pero hay quien desea salir corriendo y volver en enero. Porque también es el mes en el que las ausencias se hacen más evidentes. Es como un pellizco interno que te retuerce por dentro. Cuando todos celebran el reencuentro algunos ahogan lágrimas por las ausencias. Y casi siempre faltará alguien. Y con los años cada vez serán más. «Me gustaría hacerle un boicot a la Navidad, no celebrarla, y pasar sobre ella como si fuera cualquier fecha ... antes hacía un viaje, pero este año me quedo». Ha entendido que, aunque huyas, el dolor viaja contigo. Sabe que no es la única que sufre, y se queda para que el dolor se comparta y se reparta. **Las dos caras de la Navidad, los que la celebran y los que la sobrellevan.**

# Condenadas a princesas

«Mamá quiero un disfraz de superhéroe». A sus seis años quiere salvar el mundo. Su hermana, más pequeña, la imita y la sigue. Juegan a defender a «los buenos», a salvar a los débiles. Su madre recorre todas las tiendas de disfraces de la ciudad. Llama por teléfono a algunas. «Sólo tenemos disponibles los disfraces de superhéroe para niños, pero ... tenemos trajes de princesas para chicas y...» No quiere escuchar más. Se indigna. «¿Las niñas no tienen disfraces de súper héroe?» «Es que se venden menos, ellas prefieren los de princesas».

Y la educación llega jugando también. Lo que se aprende jugando es lo que queda para formar parte de ti. Ellas no necesitan ser rescatadas por ningún príncipe, ellas quieren rescatar a los que lo necesitan. Al fin los encontró. Dos disfraces de Superhéroes para las niñas. Seguramente el día de mañana serán personas que salven vidas, que se entreguen a los demás. No quieren coronas ornamentales quieren capas voladoras para ayudar. Jugando se aprende la vida.



# Verbalizar

Estaba metida en un pozo, pero no se daba cuenta. Se ahogaba poco a poco. Una sensación de angustia la acompañaba desde hace tiempo. El gesto contraído, los labios apretados para evitar que nada escapara. Su mirada luminosa perdía brillo. Se apagaba, pero ella no se daba cuenta. Una tarde ante un café y en presencia de su mejor amigo empezaron a fluir las palabras. Sin darse cuenta fue relatando lo que había sido su vida en los últimos años. Su descontento, su inquietud y hasta su amargura. Ella hablaba y hablaba y él escuchaba en silencio. **Por primera vez** en mucho tiempo había conseguido verbalizar, **ponía palabras a sus sentimientos**. Cuando acabó miró a los ojos de su amigo. Aquella mirada llena de sorpresa y sus palabras fueron decisivas: «Pero, ¿cómo puedes vivir así?». Ella que nunca se conformaba, ella que había viajado por el mundo sola desde que era una niña, ella que era la fuerza hecha mujer. Y aquella mirada y aquellas palabras la hicieron reaccionar. Lo entendió esa tarde. La vida no es lo que te toca aguantar, la vida es lo que decides sobrellevar. Ella marca el camino, pero tú eliges seguirlo. Desde aquella tarde su vida cambió, decidió salir del pozo y respirar de nuevo.

# OPINIONES

Todo el mundo opina. Es fácil. Ni siquiera hace falta saber para hacerlo. Incluso hay quien lo hace como afición. Aunque no todas las opiniones tienen el mismo valor, ni el mismo peso. La cuestión es «quien» dice y «por qué» dice. Sólo aquellas basadas en el juicio de personas que nos quieren, que miran por nuestro bien y que no tienen nada que ganar con ellas, deberían ser tenidas en cuenta. E incluso aquellas en las que tienen que perder ... porque miran antes por nuestra felicidad. **No es lo que digan sino quien lo diga.** Así de sencillo.

# CAPÍTULO II

## CON NOMBRE PROPIO

# Universal

De nuevo viajará por todo el Mundo. Llevará risas, lágrimas, vida... Ella que aún era más GRANDE en su dimensión humana que en la artística vuelve el año del XII aniversario de su marcha. Rocío de Luna Blanca, de madrugadas, Rocío **la Voz más Grande**, la artista, la madre, la hermana, la mujer. **Rocío, la Chipionera**, de nuevo cruzando mares en un sello. 12 años han pasado y su voz sigue siendo única y especial. Rocío, canta Rocío, canta.

# Matilde

El pelo blanco, recién salida de la peluquería. Una blusa color del mar, de lunares y sus pendientes de perlas. Junto a la silla descansa el bastón y la mirada perdida en el horizonte. «Hacía 25 años que no venía a Chipiona, murió mi marido y me quedé sola, sin nada» Ingresó en una congregación. Las hermanas gestionaron sus papeles y recibe una ayuda mensual que se queda casi íntegra en la casa en la que vive. Con lo poco que recibe ha ahorrado durante meses. «Cogí un taxi para venir a ver a la Virgen de Regla y pasear de nuevo cerca del mar». Parece una niña en la víspera del día de Reyes. Lleva tres horas sentada en la misma mesa mirando el mar. Puede que sea una casualidad, pero se sentó en el bar que regentan unas chicas de Trebujena, su pueblo natal. Se ha ganado el cariño del personal en cuestión de minutos y hablando con la jefa descubre que conoció a sus abuelos y que una de sus sobrinas trabajó en la misma terraza en la que ella se reencuentra con el mar. A las cinco de la tarde regresa su taxi, **Cenicienta se marcha feliz sin perder el zapato**. Sin duda **Isabel Fayos** tenía razón. La bondad se llama **Matilde**.

# Primer impacto

Cuando la palabra **Cáncer llega por primera vez a tu vida puedes quedarte bloqueado**. Sin saber qué hacer, dónde acudir o con quién hablar. El Cerro del Águila cuenta desde hace 8 meses con una Junta local de la **Asociación Española Contra el Cáncer**. Un equipo al frente del cual está **Charo Chía** junto a mi querida **María José Gil y Jessica García**. Gente generosa, entregada y solidaria. Tenía que ser mi barrio, tenía que ser mi gente. Muchas gracias por mostrarme parte de lo que hacéis y muchas felicidades a Jessica García que ha celebrado hoy su 30 cumpleaños ejerciendo su vocación, el voluntariado.

# El legado de la alegría

Paradojas de la vida, él que llevó la Cruz de Las Penas fue siempre la imagen de la alegría. Las lágrimas y el silencio no estaban invitados. La capilla del tanatorio el último sábado de Agosto estaba a rebosar. No cabía nadie a pesar de las fechas vacacionales, a pesar del desenlace imprevisto, a pesar de la sorpresa... El sacerdote habló de su personalidad: Vida, Amor y Alegría. Tres principios que siempre llevó por banderas, para disfrutar de la vida, para regalar amor y para repartir alegría. Lo practicó siempre, lo compartió con su amor y compañera, Cheli, y lo enseñó a sus hijos y nietas. Su hijo Joaquín recordó en voz alta una vida bien aprovechada. Huérfano a los 16 años, la figura de su madre, doña Amparo, una mujer crecida en la adversidad, fue ejemplo para seguir el camino de la alegría a pesar de todo... Economista primero, y después a los 40, estudió Derecho. Profesionalmente considerado. Cuatro hijos que comparten su sentido del humor y dos nietas con nombres raciales, Lola y Carmen. «Mi padre fue un ejemplo de honestidad, siempre luchó por lo que creía justo» recordaba el hijo con voz serena y lleno de paz. En la despedida muchos abrazos y muchas risas evocando anécdotas de un hombre especial, que no necesitaba nada porque lo tenía todo: la vida, el amor y la alegría.

**Ignacio Guzmán Cuevas**, amigo, siempre provocando sonrisas y dando lo mejor de ti.

P.D: Supongo que doña Amparo cuando lo vea llegar dirá: «a ver si repetimos el último paseíto en moto que me diste por Sevilla con tu hermano Javier, cómo nos reímos...».

26 agosto 2017.

# Estadísticas

Cuando tenía siete meses a Javier Sevillano le diagnosticaron **una leucemia de las «muy complicadas»**. Es el cuarto hijo de Ana y Antonio. Al año y medio le hicieron un trasplante de médula. Su padre cogió una excedencia en el trabajo para estar con él. Durante un mes padre e hijo vivieron en una burbuja, aislados. A su madre se le borró la sonrisa. Nadie les daba esperanzas. Javi ha cumplido ya 14 años, le encanta la música, va a estudiar piano y hace unas divertidas imitaciones. «Nunca aceptamos las estadísticas, hasta que mi hijo superó esa leucemia ningún niño lo había conseguido», me cuenta Ana emocionada. Cada persona es un mundo y a veces el exceso de información nos desalienta. Hay que vivir la enfermedad en el día a día. Javi ha cumplido su sueño de conocer el parque de atracciones de Warner. Ahora quiere estudiar música porque en el hospital, donde ha crecido, hay una sala de Musicoterapia en la que pasaba horas y horas. Su madre está reaprendiendo a sonreír y su padre comparte su experiencia con otros padres y les demuestra que muchas veces las estadísticas se equivocan. Por historias como esta merece la pena la labor de la **Fundación Pequeño Deseo y la de su coordinadora, Mercedes Vázquez**. Anoche Javier Sevillano actuó en el Casino de la Exposición, cantó un tema de Orozco y una canción en francés. Fue un privilegio conocer su corta e intensa vida, escucharle cantar y oír sus planes de futuro.

¡Gracias! Lección inolvidable.



## Making of (Cómo se hizo)

**María José Carmona**, periodista en RNE, tuvo la idea de hacer un cariñoso homenaje a sus compañeras de profesión regalándonos un retrato. Empezó como una manifestación de amistad y derivó en una exposición de 45 periodistas que ejercemos nuestra profesión en Sevilla. «**Periodistas. Femenino plural**» fue el título con el que se inauguró el pasado mes de marzo en el Ayuntamiento de Sevilla. En mi caso pedí aparecer con un instrumento vital, el teléfono. El de la foto es especial, perteneció al padre de María José, también periodista, y fue el último regalo que él le hizo. Un pequeño guiño a nuestro trabajo y a nuestros padres, Maestros de vida. Algunas hemos tenido la gran suerte de aprender de los mejores.

Gracias María José por regalarnos tiempo y amistad y por hacer que nos conozcamos más y mejor.

## El piano de «el loco»

Dos Periodistas en la radio ante el piano que ponía música en directo a las noches radiofónicas de **Jesús Quintero**. En el patio de Radio Sevilla se conserva el piano blanco, con las teclas gastadas, que sonaba en las noches de «El Loco de la Colina». Al control **Manolo Arenas**, un equipo maravilloso de guionistas, entre ellos, **Javier Salvago**, **Javier Andino** ... y la producción musical de **Honorio Pinillos**.

Fue un placer recordarlo con **Reyes Monforte**, que también conquistó las noches con su «País de locos»...

Historias de la radio, historias de la vida.

# Carmen

¿Los nombres dan carácter o son las personas quienes hacen importantes los nombres? Carmen es un nombre rotundo, racial, sonoro. Carmen es una **mujer de apariencia frágil, pero de las que nunca se rompen**. De las que se crecen en lo difícil, de las que no conoce límites. Carmen es un milagro de la naturaleza que la condena a la enfermedad desde niña y ella la burla una y otra vez. Nunca falla, extrovertida y charlatana pero incapaz de faltar a un secreto o de una deslealtad. Te da lo que no tiene, hace esfuerzos sublimes pareciendo que disfruta... Y está. Cuando no la llamas, cuando la necesitas, cuando debe. Está y deja de estar cuando no hace falta. Sabe guardar silencio, romper barreras y derramar cariño. Carmen es un nombre importante y por eso lo lleva una mujer importante. Felicidades a todas y en especial a ti, que das tanta categoría a tu nombre, **Carmen Guerrero Galván**.

16 de julio.

# Reyes

Si tienes un mal día, ella lo mejora. Si tienes un problema, busca la solución. Si tienes una pena, te la quita. Puede ser mil personas distintas. La debilidad de los niños, la admiración de los mayores. La amiga que todos buscan, la que siempre concilia. La que comparte todo y nunca pide nada. A la que todos buscan para un favor. La compañera ideal de fiesta, la madre más divertida. La mejor hermana, la hija, la sobrina y la nieta que todos quisieran...  
¡¡¡Felicidades **Reyes Gallardo Navarro**!!!! Y que sigas cumpliendo muchos más rodeada de tanta gente que te queremos.

20 de septiembre.

# Sueños

Esta tarde cumple el suyo. Desde niña lo supo. Cantar y llegar al corazón de la gente era el suyo. Una voz llena de fuerza, una pasión desbordante y una alegría arrolladora. Canta cuando está triste, cuando celebra y cuando ríe. **Canta porque no entiende la vida sin música.** Siempre ha tenido clara su vocación y ha caminado en la dirección que le marcaba. Ha tenido suerte, mucha y buena gente, la han acompañado y arropado en ese camino. Esta noche la mayoría de esas personas estarán con ella. El teatro de la Maestranza lleno, casi dos mil personas. Es tu sueño, disfrútalo. Soñará recordando a una grande, Rocío de luna blanca y de madrugadas, Rocío la de las alas al viento, la Señora, la que rompió el Amor de tanto usarlo... Es tu noche **Erika Leiva**, y no es un sueño.

6 septiembre 2016.

# Constancia

Ese es el secreto para llegar. A cualquier sitio, a tus sueños, a donde te propongas. El talento tiene un porcentaje, la suerte otro más pequeño pero el factor diferencial es siempre la Constancia. Me lo contaba **Nieves Herrero** frente a la Torre del Oro. 40 años haciendo periodismo, radio, televisión y prensa. Ocho libros en el mercado .»Lo que escondían sus ojos», un best seller llevado a televisión y el último «Carmen», segunda edición en la primera semana de salida y dos propuestas para llevarlo al cine. Casi con cada libro hemos hecho una entrevista, la misma pasión por nuestra profesión y amigos comunes han forjado una bonita relación. «Venir a Sevilla es algo que identifico contigo», me dice y me siento orgullosa de que sienta que mi ciudad y yo somos una ... Esta vez hasta tuvimos tiempo de compartir un chocolate con churros junto al río.

# Vidas que son referentes

La pequeña capilla del tanatorio se llenó enseguida. Su viuda, hermanas, cuatro hijos y ochos nietos, y detrás ... amigos, vecinos, compañeros, más amigos y más amigos. Ochenta años de una vida bien aprovechada dan para mucho amor. Y aquella mañana del Día de la Inmaculada fue una pequeña muestra del cariño que **Luis Armengou Fernández** sembró durante toda su vida. Quizás el haberse quedado huérfano de padre siendo muy joven hizo que desarrollara un instinto protector fuera de la común. **Hombre generoso, entregado a los demás y referente para mucha gente joven.** Niños que hoy son hombres maduros crecieron viendo en él un modelo a seguir. Fue pionero en el mundo del baloncesto en Sevilla y aplicó las reglas del juego a su propia vida. Todo un señor, hombre de palabra e íntegro en cualquier aspecto de la vida. La familia Armengou pierde a una persona especial, pero queda arropada por tantos que recibieron tanto... Querida Amalia, Amalita, el brazo protector de tu hermano te seguirá guiando siempre.

7 diciembre 2016.

## 40 Años de puntadas

El Ayuntamiento de Sevilla ha sido sede de la Exposición sobre el trabajo de «**Paquili**». Un hombre que aprendió a bordar para vestir a la Virgen de los Dolores de la Hermandad del Cerro del Águila, su barrio, mi barrio. Además de su capacidad de trabajo, que es inagotable, pone el corazón en todo y por eso ha creado una enorme familia de amigos en estos años. **Francisco Carrera Iglesias** ha llevado también desde su taller artesano de Sevilla los bordados a las pasarelas de moda de todo el mundo. Loewe confió en sus sabias manos para crear piezas únicas y la Semana Santa no sería la misma sin sus maravillosos trabajos.



# Cuando no vale conformarse

**Ana Gamero Galvez** es periodista y la escritura es su pasión vital. A través de sus ojos siempre recibes una invitación a la ilusión. A llegar a los 40 decidió «elegir» su vida. Hizo un paréntesis para ordenar sus preferencias y el resumen está en su libro «El Cuaderno de los puedo». Breves relatos sobre emociones, sensaciones, momentos de incertidumbres, personas que valen la pena, personas que no la merecen... Escribe sobre hechos y sentimientos y va desde la oscuridad, pasando por la toma de conciencia, al optimismo. Ana dice que si quieres puedes... Ella pudo y también cualquiera que quiera puede replantearse otra vida distinta. Si no te gustan las cosas cambia la queja por la acción. A veces las experiencias compartidas ofrecen soluciones y la escritura siempre es la mejor terapia. Que sigas con tus #Yopuedo y ojalá tu libro tenga un efecto dominó.

# Mejor persona

Esa gente que pasa por tu vida y te hace crecer. Que te ayuda a ver las cosas de otra manera y lo hace con delicadeza. Que te corrige siempre en privado, y sólo habla de tus virtudes en público. Los que parece que no están y aparecen cuando los necesitas. Esa gente que se diluye en lo bueno para materializarse en lo difícil. Los que tienen el corazón abierto y no reservan derecho de admisión. Esa gente que cuando está a tu lado te hace ser mejor persona, casi sin darse cuenta de ello. Esa es la gente necesaria, la imprescindible. Suerte si los tienes cerca, nunca los dejes atrás.

Gracias a todos mis imprescindibles, gracias a mi amigo **Corazón de León**.  
Aprendiendo, seguimos aprendiendo...

# Periodistas

**Juan Tortosa**, maestro de periodistas, presenta su libro. No se podía llamar de otra forma. Manual de estilo indispensable para ejercer la profesión. Con él estará **Mercedes De Pablos Candón**, otro referente profesional. Una noche para escuchar, aprender y descubrir secretos ... Nadie que ame esta profesión, o quiera aprender sobre ella, se lo puede perder.

Juan ha desarrollado su carrera profesional con los principios básicos: honestidad, trabajo, trabajo, trabajo y sencillez... Es imposible no quererlo y admirarlo.

¡Suerte amigo! Estarás muy bien rodeado, como te mereces.

# Puro garbo

En honor a la maravillosa Greta. La actriz sueca que encarna el misterio y la ambigüedad, es el nombre elegido para una tienda muy especial, en Sevilla, en la Calle Jesús del Gran Poder, muy cerquita del conservatorio de música. No es una tienda de ropa, es un espacio para la cultura y el buen gusto. La belleza te atrapa desde sus escaparates, dentro música francesa, un ambiente cálido y la atención de **Diego y Alfonso** que te hacen sentirte especial siempre.

Muchas gracias por vuestros consejos para la VI Gala de los Deseos de la Fundación Pequeño Deseo.

Gracias querido **Tomás Muruaga** por la foto!, tú también haces Magia ...

Gracias también a **Loles Diaz Ramirez y Paco Cerrato**, que saben buscar el estilismo adecuado a cada ocasión.

# Vínculos

Hay vínculos que son eternos, van más allá del tiempo y la distancia. Personas con las que estás ligadas para siempre. Por lo que has compartido con ellas, por lo que habéis vivido en común y sobre todo por las personas a las que habéis querido. El amor auténtico, el único que es amor, crea esos vínculos indestructibles. Los que traspasan fronteras, problemas y hasta ideas. Los que te mantienen unido a alguien, a pesar de las diferencias y de las circunstancias. Los que nadie jamás podrá romper, ni consciente ni inconscientemente. A veces es el vínculo de la sangre, no siempre. Otras el del dolor. Pero siempre es el del amor, y el de la libre elección.

Yo no la elegí, me la regalaron, y con ella esos vínculos que jamás podrán romperse, pase lo que pase y ocurra lo que ocurra.

¡¡Feliz cumpleaños!! Ya sabes que estamos condenadas...Condena eterna...

**Laura Bernal Guerrero.**

17 de octubre.

# Respeto

Intentarlo es siempre ganar. Intentarlo al menos, aunque no alcances el objetivo. Intentarlo es aprender, adquirir experiencia, conocer gente nueva. Un paso más hacia adelante, acercarse a lo que sueñas. Hay momentos en la vida en los que tienes que cambiar el camino para llegar a donde deseas. Este es uno. Después de un intento, cambio de camino.

La agrupación Musical Nuestra Señora del Juncal dice adiós tras una lucha de seis años por hacerse un hueco musical. Su director, **Alejandro Blanco Hernández**, ha entregado su tiempo, su talento y su pasión a la formación de músicos y de un estilo de vida. La escuela de Música para formar una cantera está llena de niños que viven la Magia de la Música y aprenden a crecer desde el compañerismo.

Alejandro, todo mi respeto para ti y las personas que como tú hacen. Crean en lo que hacen y no se rinden, porque intentarlo es no rendirse.

Llevarás la Magia a donde vayas y seguirás despertando los sueños de los niños.

# Rocío

**Lleva el nombre de su madre, y el de su abuela.** Ella no es creyente. No comparte la fe ciega de la madre y de la abuela que creían sin cuestionarse. Que aceptaban su destino sin rebelarse. Ella es distinta, o eso cree. Ella sólo ve la fiesta, la diversión, el tumulto. No entiende la peregrinación que se hace rodeada de comodidades. Ese afán por estar guapas. Los vestidos, las flores, los caballos. Pero ha venido. Hoy está en la aldea, y un desasosiego la invade. Ha entrado nerviosa en la ermita y se ha acercado a la reja. Sin darse cuenta sus manos abrazaron los barrotes, las lágrimas escaparon de sus ojos pardos y sus labios murmuraron la oración. Recordó la plegaria que tantas veces escuchó de niña. Encendió dos velas, por la madre y por la abuela, y ahora se siente mejor. Se ha llenado de paz. Las siente más cerca, las tres vuelven a estar unidas. No entiende que le pasa, pero asegura que se queda a esperar la salida de la Virgen. «Cuando los almonteños quieran, y hasta que quieran». Y hará lo mismo desde hace veinte años cada lunes de Pentecostés, mirarla cara a cara y decirle: «yo también he venido, por ellas».

# Cambio de década

Suele ocurrir que cuando cambias de década, al cumplir años, te planteas balances vitales. ¿He vivido mi vida como quería? ¿Me ha merecido la pena?. Y lo cierto es que la vida SIEMPRE merece la pena, porque aunque no hayas alcanzado lo que deseabas, cuando te mueves con el corazón construyes los cimientos para vivir en armonía. La felicidad total no existe, pero sí esos momentos que te llegan a ráfagas y que cuando alcanzas el equilibrio son más frecuentes.

Hoy cambia de década un AMIGO querido y entrañable. Un personaje que puede convertirse en Cervantes, o ser un auténtico «Varón Dandy». El próximo año cumple sus bodas de plata (25 años) saliendo en el Carnaval gaditano y siendo uno de sus más destacados protagonistas en el Carnaval Callejero, ese que conecta con el pueblo y con la gente a pie de calle. El del tú a tú. Es conocido con el sobrenombre de «El Gallego», nació en aquellas tierras, pero su corazón está muy repartido, porque es enorme. Cádiz ocupa un lugar privilegiado, pero también hay sitio para la música, de todas las épocas, para Monteverdi, para Bach, para sus amigos, para su familia, pero sobre todo para dos mujeres. La primera su hija Lucía, a la que adora y «no puede querer más», y la segunda su fiel Sarah, una voz que lo tiene atrapado desde hace mucho tiempo...

Querido amigo, ha sido un placer conocerte y compartir tantas e interesantes charlas. Que no falten en tu vida nunca las risas, a ser posible compartidas, ni un buen café, que también es buena compañía a veces, y por supuesto que nunca falten las PALABRAS. Esas que tan bien sabes manejar...

**FELICIDADES Enrique Goberna García**



# Lola Montes

Una mujer del s. XIX ha unido a dos Mujeres del s. XXI que sin haberse visto nunca tienen muchas cosas en Común. «Divina Lola» es el séptimo libro de la periodista **Cristina Morató**. Sus libros de mujeres aventureras y de viajes son un éxito editorial, con Lola se ha arriesgado a la biografía. Lola Montes fue una bailarina, cortesana, que se hizo famosa en el mundo construyendo una vida de mentira. Una falsa sevillana, nacida en Irlanda, de ojos verdes. Cristina desvela su auténtica vida tras dos años y medio investigando. Documentos, archivos y cartas «reales». Entre estas algunas de las más de tres mil que intercambio con el Rey Luis I de Baviera. En 1848 se vio obligado a abdicar por su escandalosa relación. Una historia de soledad y de capacidad para reinventarse. De falsas apariencias, de seducción, de belleza y de inteligencia natural. Muchas gracias Lola por presentarme a Cristina, periodista de referencia, y sobre todo mujer con las ideas muy claras. La generosidad y la humildad han guiado su vida, se lo inculcó su padre y nunca lo ha olvidado. «Divina Lola» editorial Plaza&Janés, muy recomendable.

# Ana Bella

Tras recoger el premio «El Público» de Canal Sur Radio, esta mujer, valiente y de mirada limpia anima a las mujeres que sufren maltrato a denunciar, a romper el silencio y a enfrentarse al miedo. Ella fue una mujer maltratada once años hasta que una noche cogió a sus cuatro hijos y denunció. Tras salir de la casa de acogida creó la **Fundación Ana Bella** para ayudar a otras mujeres, porque son muchas, demasiadas. Y el mensaje que transmite es positivo: Se puede, yo lo hice y tú también. Sólo quien ha sufrido el dolor lo entiende, sólo quien lucha contra el miedo lo comprende. Bravo Anabella por ti y por tantas mujeres como tú, las que lo consiguen y las que lo conseguirán, porque se puede y nunca se debe callar.

# La primera amiga

Siempre estarás en la historia de mi vida como mi primera amiga. La primera cómplice, la primera vez que compartimos fuera de la familia. Sólo teníamos tres años y fuimos tejiendo una red de afectos que luego continuaron nuestras hermanas pequeñas. De ti admiraba tu energía, tu fuerza y tu alegría. Líder por naturaleza, competitiva y deportista. Hacías muy fácil todo lo difícil, notas brillantes y amigos por todas partes. Te admiraban ellas, te adoraban ellos... la vida nos lleva y nos trae por distintos caminos y siempre me alegra que volvamos a encontrarnos. Porque hay afectos que son para siempre y amistades que no necesitan de palabras diarias. Lo sé, lo sabes. Compartimos tanto y tan bueno que nunca lo olvidaremos.

Hay lazos afectivos que son para siempre. Esos que surgen con naturalidad y se mantienen en el tiempo. Esos que nada ni nadie pueden romper. Están basados en el cariño, la admiración y el respeto. Personas que llegan a tu vida y se quedan para siempre. Sonrisas que motivan, miradas que te entienden sin necesidad de palabras. Y si además tienes la suerte de que esa persona se cruce en tu vida con sólo tres años, que sea tu primera amiga y que tantos años después esos lazos se hayan reforzado, entonces eres una afortunada.


La más brillante de la clase, la más deportista, la más competitiva, la sonrisa eterna, la mejor amiga... Gracias por tantos años de amistad y por enseñarme desde tan temprano que es una «mejor amiga».

Felicidades **Susana Ramirez**, y que sigas teniendo siempre tantos maravillosos retos por delante.

# Y al fin la felicidad

**Hay personas en la vida que están destinadas a estar en todas las batallas.** Luchadoras, recias, que miran a los ojos directamente. No nacieron con esa fortaleza, pero han vencido los miedos, las debilidades y hasta a las circunstancias. Cuando parece que la vida ya le ha puesto todas las pruebas aparece otra más difícil todavía...Y siempre con la sonrisa, con la capacidad de seguir amando y luchando. Hay muchas personas así, aunque suelen ser silenciosas, discretas, anónimas.

Se le resistía. Ella ponía todo su empeño. Jamás se quejó. Que la vida la ponía a prueba, ella miraba de frente y hacia adelante. Que de nuevo le levantaban un muro, sonreía y buscaba otro camino. Lo más duro ha sido hacer frente a la enfermedad. No una, ni dos, tres y hasta cuatro veces. Todos los porcentajes le tocaron a ella, a sus seres queridos, que es más duro de sobrellevar ... Ha vivido muchas decepciones y jamás se ha rendido. Y por fin, tanta resistencia la ha llevado a la puerta de la felicidad. Salud, trabajo, un compañero y las primeras vacaciones de su vida. «No puedo creer que esto me esté pasando, me parece un sueño» y desde sus ojos, verde aceituna, desprende la ilusión de una niña. Sigue siendo una niña aunque sea la madre de todos.

FELIZ CUMPLEAÑOS **Beatriz Caballero Bernal**, por fin llega el momento de la tranquilidad y el disfrute, ha tardado, pero está aquí. Te quiero 

# Las más bellas

Las mujeres más bellas han desfilado hoy en una pasarela especial para la **Fundación Sandra Ibarra**. No son perfectas, pero están llenas de orgullo, pasean con la cabeza muy alta y sin miedos. No temen lucir sus cabezas con el pelo muy cortito, no temen si sus medidas no son perfectas, no temen las miradas curiosas. Irradian luz porque aman la vida y desean vivirla. El cáncer no es un paréntesis porque también es vida. Los aplausos no cesaban en la sala y las lágrimas tampoco. Lágrimas de emoción ante una lucha que se encara con la sonrisa. Felicidades Sandra Ibarra, en veinte años han cambiado tantas cosas... Entre ellas decir cáncer sin miedos y creer que se puede con él. **Laura Sánchez y Javier Villa** han entendido el compromiso de la moda con este desfile solidario en We Love Flamenco. Hoy ellas eran las más bellas.

# Cansina

Ese fue el adjetivo que utilizó uno de mis mejores amigos cuando me presentó en público. Fue en Chipiona, un verano en el que tuve el honor de ser la primera mujer que pregonaba las Fiestas del Moscatel. Él intentaba piropearme, dijo que «nunca me cansaba», que cuando tenía un objetivo en mente no paraba. Lo peor fue que mi familia, cuando terminé, me dijo : «Hay que ver que bien te conoce tu amigo...».

Y debo decir que tenía razón, porque **NO ME CANSO** de dar **GRACIAS**, no me canso de buscar el lado positivo de las cosas, de disfrutar de todo, de poner el corazón en lo que hago. No me canso de buscar la belleza y la armonía, de reírme con tonterías, de intentarlo siempre... No me canso de **QUERER** y de que me quieran. Por eso **Chevi Dorado**, debo darte la razón. Sí, soy una cansina, y a veces excesiva, e incluso difícil de soportar... pero a pesar de ello gracias a todos por quererme tal cual soy.

Gracias, gracias, gracias.... y no me canso, ni me cansaré, de dar gracias

PD. Y querido amigo, Cansina rima con Marina ... y con Madrina, y además con aspirina.

# Lealtad

No sólo admiro su capacidad creativa, su talento, su buen gusto. Por encima de todo admiro su sentido de la lealtad. En la amistad, en el trabajo y en los afectos. Cuando **Pilar Vera Román** te abre su corazón es para siempre y para todo. XXII ediciones en Simof y sus amigos de la primera edición siguen estando y ha sumado muchos más .... Ayer presentó « Del café al tablao» una colección exquisita. Enamoró con sus lunares, sus vestidos monocromáticos, los complementos de Lamágora. La historia del traje de flamenca que ella conoce en profundidad porque para amar las tradiciones hay que saber los porqués. Pilar crea belleza porque ama la belleza. GRACIAS siempre consigues sorprenderme...

# Diversidad

Esa es la riqueza con la que contamos. Todos distintos, diferentes en las formas y en el fondo. Crecer compartiendo pluralidad cultural es un bagaje importante que marca. Esa es la finalidad de los Campamentos de verano que organizan las **Hijas de la Caridad de Badajoz** en Chipiona desde hace más de 25 años. Tolerancia a la diversidad y capacidad para entendernos son las bases de unos días de convivencia marcados por la alegría. Una labor que llevan un grupo de voluntarios, **Ricardo Cabezas Carrasco**, **Nolita Martín** entre otros, y al frente **Sor Loli Vélez**. Y en el recuerdo, **Sor Feliciano**. Muchas gracias un año más por vuestra compañía y sobre todo muchas gracias por ese «título» lleno de cariño.



# Maestros

No sólo es fundamental la educación sino quien la imparte. Tener el conocimiento y la vocación y la capacidad de compartirlo. Por eso hay profesores que además son MAESTROS. Que se convierten en los mejores guías de la vida. Sacan lo mejor de ti, te ofrecen las herramientas para pensar, y sobre todo lo hacen desde el cariño y el respeto. De tú a tú, dando su sitio al alumno, a pesar de la edad y del desconocimiento. Por eso quienes tuvimos la suerte de tenerlos podemos valorarlos. E incluso algunos pudimos disfrutarlos en las aulas y en casa.

Muchas gracias Enrique Goberna García por acercarme a la figura de **Jose María Vinardell**. Profesor en el I.E.S Rafael Alberti de Cádiz. Un hombre que ha marcado a varias generaciones de alumnos, que sigue siendo una mente lúcida y un corazón generoso. Personas necesarias e imprescindibles. Sólo la formación puede darnos la libertad y la felicidad.

# Reciclando el dolor

En estos tiempos en los que tan importante es ser sensible al medio ambiente y reciclar todo, hay personas especiales que se dedican a otro tipo de reciclaje, el del dolor. Eva Luna es una mujer excepcional a la que la vida ha puesto muchas pruebas difíciles. Y ella las asume, las supera y huye de refugiarse en la pena. **Ha conseguido convertir el dolor de la pérdida de un hijo en energía para luchar.** Transforma las emociones en positivo y por eso ha creado la ASOCIACIÓN MARCO LUNA. Perdió a su hijo hace un año por una leucemia y al mes ya estaba poniendo en marcha esta asociación con 3 objetivos: Investigación, concienciación para ser donante de médula y sangre y dar apoyo a las familias. Eva tiene una escuela de danza y otra de costura y apoyándose en las relaciones de muchos años de trabajo quiere poner en marcha desde su asociación el proyecto ENMASCARADO. «Fue mi hijo quien le puso el nombre porque la máscara tiene doble sentido, se refiere al anonimato del donante y también a la actitud del enfermo que procura siempre disimular para no aumentar el dolor de la familia».

Eva recogió la tarde del jueves una donación del Colegio de Mediadores de Seguros de Sevilla para comenzar a ponerlo en marcha. ENMASCARADOS pretende transformar Sevilla en el 2018 en una ciudad para descubrir a través de sus plazas y calles llenas de música, actuaciones, danza y carnaval. Todo con inspiración en el Carnaval veneciano que tomará las calles de la ciudad. El arte al servicio de la Solidaridad.

Un honor conocer a personas como ella, ojalá existieran muchas, con su energía y su capacidad para hacer. Y lo más admirable, la serenidad y la calma desde la que te que habla.

# Adiós Duarte

**Manolo Rodríguez Duarte**, periodista de TVE, abogado y profesor de periodismo, fallecía esta madrugada. Siempre habló con orgullo de Marchena, su pueblo, y de sus raíces en el campo que cultivaron sus padres. Un hombre hecho a sí mismo. Hoy su familia estará en el tanatorio de Camas.

8 enero 2016

# Rafa Serna, el poeta de Sevilla

Gracias Pregonero **Rafa Serna**, y gracias a tu madre por soñar con que un día su hijo pequeño pregonara a Sevilla... Sólo se puede contar lo que sale del alma cuando es verdad. Entregaste el corazón y te entregaste. Más belleza y autenticidad imposible. Elegante como tú, pasión y amor a partes iguales.

# Fernando

Sevilla, los toros, la Semana Santa, la literatura, el teatro, los libros, las tertulias, los amigos, su familia, Rota, las bromas, la noticia, las redes digitales... Tantas pasiones, tantas cosas hechas y tantas por hacer... **Fernando Carrasco**, amigo, compañero, periodista, te vamos a echar de menos. Mucho.

4 marzo 2016.

# Coleccionista de amigos

Hay vidas que valen el doble. Vidas que se aprovechan al máximo. Vocaciones tempranas, pasiones que se mantienen y sobre todo ilusiones que son eternas. 80 años coleccionando amigos dan para mucho. **Pepe Rivera** es un pintor y amante del flamenco que ha hecho de su afición a coleccionar amigos un don. Querido Pepe, feliz cumpleaños, 80 años que son como 20 porque sigues descubriendo el mundo e ilusionándote con todo.

## «Hable con Eva»

Sí, con Eva no con Ella, porque si Pedro Almodóvar la hubiera conocido antes de rodar su película habría cambiado el título. Pedro apostaría por Eva como una de sus actrices favoritas porque tiene la gracia, el desparpajo y la facilidad de saber llegar directamente. Tiene la escuela de la vida y ha sacado matrícula de honor. Es un ejemplo de que cuando todo se te pone en contra, la voluntad y el esfuerzo triunfan sobre el destino. Desde que era una niña se gana la vida con su voz, su arte y su simpatía. Es natural, inteligente y rápida. Sabe escoger entre las vivencias las que le aportan lo positivo y a veces hasta sortea con habilidad el peligro. Su hija tiene suerte de tener una madre como ella, le alumbra el camino y se lo siembra de amor. **Eva María García Mengíbar** se merece una canción de **Antonio Martínez Ares**, el compositor de la sensibilidad, una película de Almodóvar y una novela de **Francisco Gallardo Rodríguez** (experto en el alma femenina). Eva se lo merece todo y todo lo bueno porque se lo gana día a día. «Pregúntale a Eva» porque también sabe encontrar las respuestas necesarias, siempre

Hace cuatro años que conocí a Eva María García Mengíbar, entonces la describí así. Todavía hoy me sigues sorprendiendo, amiga.

# Cerrando el círculo

El mejor anfitrión, hizo de guía para mis abuelos en las tierras del Norte siendo un niño. Una foto en blanco y negro, que siempre me llamó la atención en casa, lo convirtió en alguien cercano. Años más tarde nos recibió, a mi madre y a mí, para pasear por San Sebastián y sin habernos visto nunca fue un flechazo. Un viaje que también fue una despedida y el comienzo de otra etapa ... más de quince años tejiendo amistad, con bonitos recuerdos y tantas cosas en común ... Ahora vuelvo sola para repetir el recorrido y cerramos el círculo. Nos faltó la foto en la puerta del Hotel Londres (tendré que volver) pero paseamos por Hondarribia y nos detuvimos en la tienda más antigua del lugar. Tradición e historia de un pueblo pesquero que ya en el siglo XIV pescaba ballenas. Hombres recios y valientes que luchan cara a cara con el mar. Mujeres de pocas palabras, pero de afectos hondos.

Gracias **Jose Cortes Amunarriz** por ayudarme a cerrar el círculo y por seguir llenando de afecto y cariño tantos espacios... Juntos jamás nos faltará energía.

4 noviembre 2017.



# Elegancia

No era su forma de vestir, ni su forma de caminar, erguido y con andar pausado. No era su porte, su coquetería masculina. Tampoco ese pelo plateado, perfectamente cortado, su cutis bronceado por el sol y su amor al campo. Ni siquiera era su forma de hablar, serena y pronunciando las palabras con suavidad. Ni sus manos, de dedos largos como de pianista, regalando caricias. Podría haber sido todo eso lo que lo hiciera tan elegante, el hombre más elegante que jamás conocí, pero esos pequeños detalles sólo adornaban a una persona especial. Un hombre que sabía ver a través de los ojos, sabía entender sin preguntar y sabía estar cuando era necesario. Escuchaba la pena y el dolor y tendía siempre su mano para ayudar y para agradar. Un hombre que no tuvo una vida fácil pero que jamás pronunció una queja. Un caballero en el sentido literal de la palabra, viviendo para los demás y regalando siempre amor y alegría.

**José Cortes Amunarriz, Maite, Juana Cortés Amunarriz y Patxi**, habéis sido unos hijos muy afortunados, él también ha sido un padre afortunado. Elegante hasta en la forma de despedirse.

3 de abril de 2018.

# Los 18

Han llegado, están aquí, y tanto que los esperabas... Hoy llegas a la mayoría de edad y lo haces convertida ya en la maravillosa mujer que se veía venir. Que todos los años que vengan a partir de ahora los recibas de la misma manera, con esa capacidad para ilusionarte con todo. Con tu entrega a los amigos incondicional. Con la habilidad para ganar tu propio dinero y conceder «préstamos», vendiendo pendientes de marca propia (Nicepending) o dando clases particulares «de lo que sea». Cuidando de tus primas, discutiendo (a veces) con tus hermanas, y siempre buscando ser punto de unión familiar. Y lo mejor es que lo mejor es lo que viene ahora... No dejes que ser tan responsable te impida seguir disfrutando de todo. Tu sueño cada vez más cerca, Doctora **Sara Gallardo Martin**, ya estás en el camino... FELIZ CUMPLEAÑOS!!!! Te quiero 18 veces más...

8 noviembre 2017.

# Música y cultura

Cuando tenía 11 años una enfermedad cambió su vida. Tuvo que dejar el deporte, su pasión, y buscó entretenimiento en las clases de guitarra. Era un chaval inquieto y sentía devoción por la Virgen de su pueblo, la Virgen de Regla. **Antonio González** se ha convertido en un músico reconocido. Sólo tiene 17 años y el viernes 29 de Julio dará un concierto muy especial en el Claustro Mudéjar del Monasterio franciscano de Chipiona. La entrada es un donativo voluntario, César Florido obsequia con una copa de moscatel a los asistentes. Este concierto de guitarra flamenca es el comienzo de una iniciativa popular para recaudar fondos para la rehabilitación de esta joya arquitectónica de Chipiona, el Claustro del siglo XIV. La música sonará. Allí estaremos apoyando la cultura y en un lugar mágico y especial.

# La verdad

«Yo quiero saber toda la verdad. Quiero saber lo que me pasa, que no me escondan nada porque quiero decidir. Y para decidir necesito saber». Y lo dice serena, convencida, sin miedo. Es una mujer joven y valiente. Nunca aparta la mirada, casi desafiante. Ahora tiene un nuevo desafío, lo espera de frente, lo mira a la cara y le dice: «tengo muchas cosas por hacer así que vamos a llevarnos bien...».

Siempre ha sido la más coqueta y la más guapa. Se gana a la gente rápido. Sabe reírse del dolor y sobre todo ha aprendido a priorizar. «No te quejes por tonterías, no pierdas el tiempo en pequeñeces, valora lo que tienes». Está preparada para lo que haga falta.

Seguimos a la espera ... pero hoy celebramos tu cumpleaños, **Alicia Caballero**. Cómo siempre, tenía que ser una fecha señalada, ¡¡¡¡es que nunca has podido pasar desapercibida!!!!.

23 de Febrero

# Yolanda

Te mereces todas las canciones. Eternamente. Eres la mano que siempre está tendida, el consuelo que no falla, la compañía insustituible. Estás siempre para todos y para todo. Repartes tu alegría, te encierras en tus penas. Irrepetible, única y excepcional. Es imposible no quererte, si no existieras te inventaríamos... «aguantaíta siempre».

Felicidades, eternamente, **Yolanda Bernal Casero**.

22 febrero 2018.

# Se acabó

Nadie como ella para poner el punto y final. **María Jiménez**, racial y auténtica. Ella fue quien enseñó a cerrar la puerta, a decir hasta aquí y a cambiar desamor por amor propio. Porque cuesta mucho pronunciar sólo dos palabras. Porque es difícil decidir el final, pero es imprescindible para volver a empezar. Se acabó y abrimos otras puertas. Final de etapa.

# La radio y tú

Tú y la radio. Pienso en ella y pienso en ti. Y cuando pienso en ti, pienso en ella. Sois lo mismo, porque no puedo entenderla a ella sin ti, sobre todo en estos últimos 25 años, ni tampoco puedo entenderte a ti sin ella. Sois la pareja perfecta. Os complementáis y os amáis. Agilidad, chispa, información y sobre todo mucha devoción.

Feliz Día de la Radio y feliz vida con la Radio, porque para algunos como tú, la Radio es la Vida. Te quiero, amigo, **Valentín García Sandoval**.

13 de Febrero,  
Día Mundial de la Radio

# Tres años

Es cierto que el tiempo es relativo. Puede ser eterno cuando lo pasas mal o fugaz en los momentos buenos. Un año en una vida puede ser un paréntesis breve, un recuerdo leve, doce meses inolvidables... o toda una vida.

Hoy cumple tres años un pequeño milagro. Ella que iba a ser una niña de la primavera, del mes de mayo, tenía tanta prisa en llegar que se adelantó tres meses. No fue prematura, sino una Gran Prematura. 800 gramos y una gran inmadurez. Tres meses y medio de incertidumbres, 104 días llenos de angustia, desasosiego y agotadores. Fueron tres meses y medio eternos y tres años después es una niña feliz, sana, sin secuelas. Llegó cuando el dolor lo inundaba todo para entregar amor y alegría. Por eso su risa es tan ruidosa y sus ojos brillan. Está llena de vida y de energía, es un torbellino y le ha ganado su primer pulso a la vida, ella es la VIDA.

!!!!¡Feliz cumpleaños **CORAL BERNAL MUÑOZ** !!!!!

11 febrero 2018.



# CAPÍTULO III Y SEVILLA...

# ¡Ya llegó!

En la noche del 15 de marzo, desafiando al frío. Lo ha inundado todo, las calles estrechas, las plazas y patios. De golpe, primero con timidez, pero sabemos que irá subiendo la intensidad y que cuando el sol apriete nada podrá detenerlo. Es un aviso, porque hace el anuncio cada año de las fechas más esperadas... ya está aquí, ¿no lo sientes? **Es el perfume de Sevilla, el olor a azahar al que todos cantan, el que todos buscan...** es el anuncio de que la primavera está a punto de alterarlo todo, el paréntesis a la rutina. Se abren las puertas a la vida callejera, ya están los naranjos en flor en Sevilla.

# Preparada

Se ha perfumado de azahar, pintado sus balcones, sus fachadas y sus calles. Ha construido una infraestructura especial, carrera oficial, palcos y puntos de encuentro. Coqueta, espera la llegada de los visitantes. Vendrán de todos los rincones, todos intentarán conquistarla. No te equivoques, será ella quien te conquiste. A pesar de la amenaza de lluvias, de las incomodidades, de los cortes de tráfico, sólo nombrarla ejerce un irresistible atractivo para cualquiera. Viernes de Dolores, antesala de la Semana de Pasión. **Semana de sentimientos encontrados, de intensidad y de sensibilidad a flor de piel. ¡Bienvenidos a Sevilla!**

# Preparativos

Corriendo, apurando el tiempo, cargadas de bolsas. «Me faltan las flores!» avisa la chica rubia, el pelo recogido en una coleta improvisada. A su lado, el pelo corto y vestida de manera informal le responde la otra: «mejor compramos un mantoncillo y utilizas las del año pasado, cambiamos el color de los pendientes y parecerán distintas». La chica se enfurruña: «pero mamá, no es lo mismo esas ya no se llevan...». Y discuten, y siguen corriendo contra el tiempo... aún no lo saben, pero esos serán los pequeños momentos de felicidad que guardarán para siempre. Ultiman los detalles para estrenar su primer día de Feria. Madre e hija, traspaso generacional. Disfrutarán juntas, reirán y bailarán. Semana de reencuentros, amigos nuevos, los de toda la vida, los invitados, los compromisos... Preparadas para «recibir» y hacer que se sientan lo mejor posible quienes las visitan. Semana de magia y alegría. **Puede pasar de todo o puede no pasar nada, quizás haya sido un sueño.** Feliz Feria de Abril.

# Universidad

Primero fue una fábrica de tabaco, donde trabajaron las cigarreras. Carmen, la más famosa, inspiró al escritor Merimeé y la Ópera de Bizet. Luego se convirtió en Universidad. Con los años ha sido también escenario de rodajes cinematográficos y el 5 de enero se convierte en la «sala de espera» de la **Cabalgata de Reyes, la mas antigua de España, que recorre las calles de Sevilla.**

Cuántas historias encierran estos muros, cuántas lágrimas y cuántas risas. La fuente también tiene memoria, pero el sonido del agua la va borrando.

# Triana mágica

Un maravilloso equipo de profesionales de televisión me invitó a dar un paseo por Triana. **Yusan Acha**, al frente de un grupo de gente joven y apasionada por contar historias. Miguel de Lucas presenta el programa «**España, un país mágico**» que se emite los viernes a las 15.30 en la 2 de **TVE**. Están rodando la tercera temporada y estos días llevan la Magia a Sevilla. Gracias por invitarme a disfrutar con vosotros. En el puente de Triana nos encontramos con el actor **Ken Appledorn** ,a punto de estrenar serie, «Arde Madrid», bajo las órdenes de **Paco León** en Movistar. Calle Betis y mercado de Triana dónde conocimos el teatro más pequeño del mundo (y el de mayor encanto). Gracias a **Casala Teatro (Fernando Rodalva)** y **Juan Luis Sánchez** por vuestra generosidad. Gente que vive con pasión y que trabaja con ella. Imágenes mágicas que veremos pronto en TVE.

# Me gustas

Me gustas de cualquier manera. Por la mañana temprano, cuando aún falta el café, pasearte casi a solas. Y en las prisas del mediodía, cuando nunca llego a tiempo, sin apenas detenerme. Y en las tardes soleadas, en los días de lluvia, en los nublados. Y cuando cae la noche, te adormeces y te vas despoblando. Me gustas de madrugada, cuando ya no queda nadie, y entonces parece que eres sólo para mí. Me gustas a todas horas, de todas formas. **Cómo me gustas SEVILLA.**

# La plaza

**San Lorenzo**, la plaza que inspira las historias más bellas.

La lluvia la deja desierta pero no vacía, está llena de historias de vida.



# Y te encontré...

Salí a buscarte a tu barrio, con tu gente y tus vecinos. Fui a tu encuentro. Y allí estabas. En las miradas llenas de Esperanza, en las manos de los niños, en el gesto de ternura. Allí estabas con **tu Virgen, que se llama Dolores**, pero quita penas. Con tu nieto, ya tan alto como tú, callejeando por tu barrio, nuestro barrio. Te vi como siempre, iluminando con tu sonrisa y desprendiendo bondad desde tus ojos verdes. Te encontré porque nunca te has marchado. Hoy El Cerro ha trazado una calle que se llama Dolores para llegar a la Catedral. Martes Santo al revés en 2018, pero allí estabas tú.







# Seré

Seré lo que tú quieras que sea. Seré pañuelo para tus lágrimas. Seré almohada para velar tu sueño. Seré paraguas para la lluvia, seré tu abrigo cuando tengas frío. Seré silencio cuando lo quieras, seré tu risa cuando te falte. Seré tus ojos para mirar y tus labios si tú lo quieres. Seré invisible si hiciera falta...

**Pero siempre seré contigo.**

Siempre a tu lado.

Lo sabes.

# Sin miedo

No tengas miedo, aprende a dominar tu miedo. El miedo te atrapa y no te suelta. Te hace ver la realidad deformada, te impide pensar. El miedo tapa tus oídos, pone una venda a tus ojos y sella tus labios. No tengas miedo porque **miedo sólo hay que tenerle al miedo.**

#Vivirsinmiedos.

# El primero al cielo

Esa es la norma. Cuando la Cabalgata de Reyes sale a la calle el primer puñado de caramelos se lanza al cielo. **Por los que no están**, por los que añoramos, por los que nos enseñaron las tradiciones. Y hoy 5 de enero volverá a ocurrir, la ilusión y la Magia lo invadirá todo. Porque los Reyes Magos, como dijo Paco Pérez Gandul, los Reyes Magos son los niños.

Ellos transforman la vida y la hacen más bonita, ponen los colores y las risas. Nunca olvides que una vez fuiste niño y deja que ese niño siga viviendo en ti, que nunca se vaya.

# Jugar a las muñecas

Tiene nueve años y vive en un pueblecito de Cádiz. Sólo a 80 kilómetros de Sevilla, bien comunicado, con gente trabajadora y limpia. Con sólo nueve años ha aprendido dos palabras que le llenan la boca «libertad» y «respeto». Las ha escuchado y las pronuncia en su cabecita una y otra vez. Ha decidido escribir una carta a los Reyes Magos. Con su letra redonda e infantil escribe su nombre y tras presentarse dice: «quiero que todos los niños y niñas del mundo aprendan a respetar los gustos de todas las personas».

En las líneas siguiente expresa su deseo: «quiero que este nuevo año, yo y todos los niños podamos salir y disfrutar de nuestros regalos sin que nadie se sienta mal». Parece coherente, pero la clave está en la última línea en la que añade: «sin que nadie se sienta mal por ser niño y llevar una muñeca. Quiero respeto y felicidad».

Sí, tiene nueve años, es un niño y le gusta jugar a las muñecas. Es una historia real, que sucede en un pueblo de Cádiz pero que se repite en muchos pueblos de España. Un niño pide respeto en una carta a los Reyes Magos que se está haciendo viral en las redes sociales. Quizás muchos padres deberían enseñar el significado de esa palabra a sus hijos, quizás muchos niños necesiten aprenderla. Sin respeto no hay convivencia, ni tolerancia. Sin respeto a todos no nos queda nada sobre lo que edificar las bases de una sociedad justa. **Parece una película, pero es real**, es la vida. Está pasando ahora. Para pensar y no permanecer callado...



# Salud

Para este año que entra, lleno de expectativas e incertidumbres, sólo os deseo Salud. A los que la disfrutáis valoradla, a los que la necesitáis, confiad en que llegará. Sólo con salud, física y mental, se puede conseguir todo. Teniéndola te llenarás de energía para buscar el trabajo y el amor.

Hoy muchos brindarán y reirán, pero otros viven la angustia de la espera de unos resultados. Hay quien llorará, una vez más, las ausencias, y quien se hundirá en su soledad.

Por todas esas personas que necesitan una palabra amable, un beso o un abrazo. Por todos los que se aferran a la esperanza para cambiar de vida. Aliviar el dolor es más fácil de lo que pensamos, sólo hay que pararse a escuchar y saber mirar alrededor.

Por todos esos profesionales que esta noche se convertirán en «**Ángeles de la guarda**» de los que se divierten.

Salud para todos

# Quiero

Quiero seguir aprendiendo a vivir, seguir teniendo dudas, seguir conociendo personas que me aportan y me llenan.

Quiero tener la libertad de equivocarme, poder reconocer mis errores y dar siempre las gracias.

Quiero una vida en la que cada día haya una aventura, un aprendizaje, y que escape a la rutina.

Quiero tener la capacidad de cambiar, escuchar opiniones diversas, reflexionar y decidir por mi cuenta

Quiero vivir a fondo todo lo que me toque, **disfrutar de lo bueno y olvidar pronto lo malo**, pero quedándome con lo bueno que también tiene lo malo.

Todo eso quiero para el 2019, quiero todo, quiero mucho.

Que el verbo querer y su sinónimo, amar, estén todos los días presentes en mi vida.

Feliz 2019 a todos.

# Sin prejuicios

Posiblemente nunca hubieran llegado a conocerse. Vivían en ciudades distintas, en países distintos. Tenían aficiones diferentes, gustos diferentes. Él era impulsivo, inquieto y apasionado. Ella más serena, espontánea y natural. Entendían la vida y el amor de distinta forma. Pero había algo en común entre ellos: Ponían el corazón en lo que hacían, se entregaban sin medida.

Posiblemente nunca se hubieran cruzado en la vida real, o quizás no se hubieran parado a conocerse. Eran tan distintos ...

Y ocurre a veces que los prejuicios te impiden conocer a las personas y las opiniones ajenas pueden levantar barreras. Ella se dejó llevar por la intuición y escuchó. Él confió en una extraña y abrió su corazón de par en par. Y aunque ya estaba lleno, le hizo un hueco.

Posiblemente la suya es una amistad para SIEMPRE. Hablan a menudo, se escuchan, se entienden. No buscan nada, no piden nada, no quieren nada del otro. **Simplemente han aprendido a quererse en la diferencia**, se respetan y se tienen mutuamente.

# Distintas, pero no distantes

Con ellas siempre mejor. El tiempo sólo hace reforzar esa amistad que comenzó cuando descubríamos el mundo. A los 18 años todas queríamos verlo todo para contarlo. Muy distintas, pero nunca distantes. La pasión por la vida y por la comunicación nos une. Han pasado años, muchos, y seguimos siendo tremendamente apasionadas, charlatanas y disfrutonas. La vida nos trajo alegrías, penas, enfermedades, hijos, maridos, novios, parejas, pérdidas, trabajos distintos, países distintos, nuevas amistades... pero **seguimos siendo las mismas en versión mejorada**. Porque todas las experiencias te enseñan y todas te ayudan a crecer.

El reencuentro siempre es una recarga de energía.

Nos seguirán pasando cosas, y las seguiremos contando. Eso sí, sin dejar de reírnos de nosotras mismas.

¡¡¡¡Gracias!!!! Os quiero

# Esperanza

Sin ella no hay nada. Ella te mueve, te empuja y te impulsa. Te envuelve en los momentos de oscuridad y te ayuda a encontrar luz. Te guía, te sostiene y te alimenta. Es la mejor compañía y el aliciente necesario en el día a día. Con ella todo, sin ella nada.

Feliz día de la Esperanza, **una de las palabras más bellas que existen.**

(18 de diciembre, Día de la Esperanza)

# Hagamos un trato

Hagamos un trato. Tú me dirás lo que sientes, yo te diré lo que pienso. No tendremos nunca miedo a las palabras. Estaremos dispuestos a escuchar siempre. Buscaremos el momento y el tiempo. **Pensaremos antes de hablar.** Hablaremos sin herir. Pensaremos después de escuchar. Y decidamos lo que decidamos, **siempre respetaremos al otro.** Hagamos un trato, vamos a entendernos, hablemos sin dañarnos. Hablemos siempre.

# El salario emocional de águeda

Posiblemente nunca ha echado la cuenta de las horas que trabaja al día. Se levanta muy temprano, pero cuando se acuesta sueña con las comidas que tiene que preparar al día siguiente. **Se ha convertido en la mujer indispensable en muchos hogares.** Ha transformado su carnicería, en la que trabaja con su marido y sus hijos, en un negocio de comidas caseras que surte a gran parte del centro de Sevilla. En la época de las prisas y la falta de tiempo para cocinar. Águeda es la solución para mucha gente trabajadora que no tiene oportunidad de comer de manera casera. Ella se preocupa tanto por sus clientes que ha creado un chat en el que les anuncia los guisos diarios, les propone y acepta encantadas las sugerencias para preparar sus platos favoritos. Es perfeccionista, muy trabajadora y complaciente. Se implica tanto que a veces se siente desbordada. Siempre con una sonrisa, siempre con buena cara. Las pasadas navidades llegó a sufrir un colapso ante las numerosas peticiones. Quería atender a todos, dar lo mejor, y el agobio de no hacerlo perfecto hizo que rompiera a llorar como una niña tras el mostrador. Y es que hay trabajos que nunca pueden ser compensados desde el punto de vista económico. Hay trabajos que conllevan un salario emocional, porque se convierten en una pasión. Y Águeda es una mujer que ama lo que hace y se nota. Trabajadora, inquieta, innovadora y con un sentido del humor peculiar. ¿Qué queréis de comer mañana?

# Hoy me acordé de ti

Hoy me acordé de ti. **El sol se tiñó de rosa**, el color del pañuelo que llevas en la cabeza. Hoy me acordé de ti, de tus miedos, de tus dudas, de tu incertidumbre. Hoy pensé que a pesar de tu sonrisa a veces lloras por dentro. Que mis ojos eran tus ojos para el ver el mar. Que mis oídos los tuyos para escuchar la música que te gusta. Hoy pensé en ti, de nuevo, porque sabes que pase lo que pase estaré cerca. Para reírnos mucho, para contar historias tontas y para llorar si hace falta. Para escuchar en silencio. Y si este septiembre es el mes del comienzo de nuevo ... comenzaremos de nuevo para llegar hasta donde haga falta. **La vida es ahora**, la vida es esto  
#atodoslosqueluchancontraelcancer #mujeresvalientes  
#hombresvalientes#personasvalientes



# ¿Café?

Coincidían siempre a la misma hora. Él llegaba primero, se sentaba en la mesa junto a la ventana, pedía café sólo con sacarina. Ella llegaba más tarde y directa a la barra. Siempre con prisa. Un café con leche sin lactosa y azúcar, en vaso pequeño. Desde que cruzaba la puerta él observaba con detenimiento sus pasos. La precedía una sonrisa, y su voz. No dejaba de hablar por teléfono. Su tono elevado y su risa escandalosa. Meses observándola y para ella era invisible. Aquel día cruzaron la mirada casualmente. Ella sonrió por inercia, él inclinó la cabeza. Al día siguiente cuando llegó a la barra lo buscó. La mesa estaba vacía. Cuando fue a pagar el camarero le comentó que estaba invitada. «¿Y eso?», dijo sorprendida. «El señor que se sentaba junto a la ventana **dejó pagados todos sus cafés de este mes**». Desde entonces no han vuelto a coincidir.

# Rupturas

Se cruzan en la calle un día de lluvia. Es un día gris pero las dos sonríen. «!Cuánto tiempo!. Me alegro de verte y de verte tan bien...». La otra responde : «Pues me he separado». Se produce un silencio. «Lo siento, no lo sabía». «No lo sientas, tenía que haberlo hecho antes, si llego a saber que iba a sentirme así y **que me iba a llevar con él mejor que cuando estábamos casados** lo habría hecho mucho antes». Tiene tres hijos, es una mujer joven, pero posiblemente la relación como pareja comenzó a fallar hace tiempo. Ninguno se atrevía a dar el paso, ahora que los hijos son adolescentes han hablado con sinceridad. « ¿Sabes? ,cuando se rompe una pareja es porque no había felicidad y la ruptura significa también esperanza, es la posibilidad de ser feliz de nuevo». Mejor apartar los miedos y hablar con el corazón. Mejor afrontar la realidad de cara. Mejor intentar siempre la felicidad. Porque es su ausencia lo que hace daño.

# Mejor no hables

Desde niña tuvo problemas para expresarse. Intentaba ser bromista pero sus palabras surtían el efecto contrario. Su madre la reprendía: «Tú mejor que no abras la boca, no hables que es peor...» y ella no lo entendía. Quería ser cariñosa, como sus cinco hermanos, pero en su voz las palabras sonaban de otra manera. No sabía encontrar los matices ni la oportunidad. Ahora que tiene el pelo blanco se encuentra con el mismo problema. Los ambientes nuevos son nefastos, interpretan sus comentarios como agresiones. Y en su familia sigue ocurriendo, la última con su hermano, al que respondió un email con un comentario coloquial: «¿Pero estás loco?», enseguida se molestó al entender que lo ofendía. «Ya me lo decía mi madre... mejor que no hable». Me conmueve su sufrimiento y la animo: «No te preocupes, no te rindas. Tú sigue expresándote porque no sólo cuentan las palabras, y el tono, y el momento, **también las miradas hablan, y en tus ojos hay verdad**»

## Y llegó...

Dos mil quinientos kilómetros lo separaban de ella. Lleva fuera muchos años, allí donde el trabajo lo llama. Primero España, después cruzó la frontera. Nunca sabe donde acabará pero sí que tiene una cita el Lunes Santo. Es una tradición familiar, desde niño, sin tener conciencia, sentía el Amor. Ahora que es adulto y padre comparte ese Amor con los que no están y con los que han llegado. En las vísperas, un sentimiento de alegría lo invade, una emoción irracional, un sentimiento de entrega. No puede explicarlo. Hay quien no entiende que sus ojos se llenen de lágrimas cuando en el aeropuerto espera nervioso el embarque. Llegará con el tiempo justo para la cita. Sueña con esa plaza llena de naranjos y con el abrazo de los compañeros. Revive los otros Lunes Santos en su memoria, todo parece igual pero siempre es distinto. Este año, más que nunca, la necesita. Porque sin ella no se puede vivir, sin ella no hay motivo ni aliciente. Necesita llevarla sobre sus hombros y repartirla por las calles de esa ciudad que ama y le asfixia al mismo tiempo. Ella se llama Esperanza. Él ha llegado **a tiempo de ponerse la faja**. Tiempo de Esperanza, tiempo de Amor. Siempre será tiempo aunque ahora es el momento.

# ¿Es amor?

Si te oprime no es amor. Si te hace dudar ,te desestabiliza, te desconcierta, no es amor. Si te hace sufrir no es amor. Si te obliga a elegir, te retiene, te limita y te impide volar no es amor. Porque el amor no duele. El amor te hace crecer, te ilumina y te llena. El amor te mejora, no condiciona y siempre es libertad. No te confundas, que no te confundan, **amor sólo hay uno y no tiene llaves.**

# Música

La música tiene propiedades terapéuticas, está comprobado. Puede cambiar estados de ánimos, alivia, calma y consuela. Puede abrirte las puertas de la alegría y las de la pasión. Actúa como un resorte porque evoca momentos de tu vida. La música llama al sentimiento y el sentimiento aflora. La vida sin música no se entendería. Pero lo importante es saber encontrar en cada momento la banda sonora adecuada. La música que te eleve, que te haga soñar y amplifique la vida. La música y las personas que son música... Esas que te hacen la vida más llevadera. Que te hacen vivir las alegrías con más intensidad, llorar las penas hasta acabar con ellas y entregarte a las pasiones.

**Va por vosotros las personas que sois música**, la banda sonora de la vida. Las que hacéis que todo se disfrute más y se viva con mayor intensidad.

# Querer

No se trata de querer más que nadie. De querer «como nadie te ha querido», de querer como nunca te querrán... Se trata simplemente de querer. Querer sin más. Sin esperar ni siquiera a que te quieran de vuelta. Querer desde la generosidad y la entrega. Querer queriendo lo mejor para la persona que quieres, aunque a veces no sea lo mejor para ti. Querer cada día más y mejor. Querer aprendiendo a veces a olvidar y muchas a perdonar. **Querer sin explicaciones o sin motivaciones.** Querer porque sí, porque no se puede evitar, porque sale sin posibilidad de detenerlo.

Dicen que ese es el Amor de madre, yo creo que ese es el AMOR, el auténtico, venga de donde venga, venga de quien venga. Queramos más y pidamos menos.

# Estoy aquí

Aquí estoy. **Yo no puedo quitarte la pena pero puedo acompañarte.** Aquí me tienes, no sé cómo evitar dolores o curar heridas pero puedo estar contigo y buscar remedios. No me voy. Mientras me necesites estoy. No hará falta que me llames, lo sé. Oigo tu llamada silenciosa, sé interpretar el «estoy bien» por «tengo miedo». Y seguiré estando mientras buscas luz, mientras tratas de entender los porqués. Tú dices negro y yo digo blanco, tú dices nunca y yo digo quizás, pero los dos vamos juntos, de la mano. Sé que tú ya lo sabes pero me gusta recordártelo, para que la Soledad no crea que es ella tu mejor amiga.



# Sin etiquetas y con mucho amor

Ese es el objetivo de ADAE (**Asociación para el Derecho al Estudio de todos los niños**). Hace cinco años una profesora, especializada en chicos con TDAH, decidió montar un centro de apoyo para niños con dificultades. Casi cien chavales, en la actualidad, son atendidos por cuatro profesoras, Teresa Herrera ( Teresa Connor), Teresa Reina Herrera, Rocío Varillas y Noelia Bohórquez, y la encargada de repartir la alegría y la limpieza, Gemma. La sede está en el barrio de Rochelambert de Sevilla (Puerto de Somport 2).

Y aunque tienen una sólida formación pedagógica y como docentes, la receta mágica para los niños es el amor y el trato que reciben. «Aquí no se etiqueta a nadie».

Historias como estas merecen ser contadas e imitadas. Se puede colaborar con ellas de forma económica también ya que apenas tienen recursos y no reciben ningún tipo de subvención.

# Que no decidan por mi

Siento como me llama. Es el sonido del Mar. Algunos dicen «cantos de sirena», pero yo sé que es tu voz. Son las olas quienes lo pronuncian en el ir y venir. Es tu nombre que se repite y el eco que lo devuelve. Y yo con miedo a asomarme para verte. Ese miedo irracional que te detiene. Que te sella los labios, que te mantiene inmóvil. Lo oigo, una y otra vez... suave, a lo lejos. Me llamas, te oigo, pero no puedo moverme. Es el miedo que me retiene. Y cuando intento asomarme para verte se hace más grande. Ese miedo negro, como la noche, que me corta las alas y me habla al oído : no puedes, no debes...

Y yo lo reto, y lo miro a la cara: sí puedo, sí debo. Porque **aunque siempre me acompañen los miedos**, que no sean ellos los que decidan por mi.

#vivirsinmiedos

# Bondad

La bondad siempre se abre paso. Aunque intenten pisarla, apartarla y silenciarla. Ella se queda quieta, se encoge, se adapta y permanece. Allí queda, esperando la oportunidad de darse otra vez. Sólo necesita una rendija para escabullirse. Avanza y avanza, invade con manto de dulzura todo. Atraviesa, traspasa y cala. Y se queda, y te envuelve, y sigue su camino. La bondad es **la virtud más hermosa de un ser humano, y siempre se esconde en su corazón**. Aunque a veces haya que mirar en el fondo, muy hondo, ahí quedó.

# Abrazos recetados

Delante del doctor explica sus síntomas. «Es una intranquilidad interna, como un opresión que me sube por el pecho, me siento nerviosa y angustiada». El médico ,enternecido ,la mira por encima de sus gafas de metal. Escucha atento y sonrío cómplice. «Te voy a recetar lo que necesitas ,te sentirás mejor». Y entonces se levanta despacio y se pone a su altura, le indica que se incorpore y ella ,con dificultad y apoyada en su bastón, lo hace. Rodea su cuerpo encorvado y frágil con sus brazos y deja que descansa sobre su pecho. **Corazón con corazón, calor humano.** Ella se emociona: «muchas gracias doctor, hacía tanto tiempo que no me abrazaban...».

# Índice

- [A Marina Submarina por Paco Correal 9](#)
- [La gente anónima y el mar por Francisco Gallardo 10](#)
- [Zapatos prestados por Isabel Fayos 11](#)
- [El universo de Marina por Manuel Contreras 12](#)
- [Ventanas a la vida por María Jesús Pereira 13](#)
- [La observadora sonriente por José Vicente Dorado 14](#)
- [Instantes Infinitos por Juan Mellado 16](#)
- [Infinita, como el mar por Manuel Capelo 18](#)

## Capítulo I. Microrrelatos

- [La vida, la mejor historia 21](#)
- [Faro 22](#)
- [La que soy 23](#)
- [Con la cabeza alta 24](#)
- [Estar 25](#)
- [Derroches 26](#)
- [Prohibido llorar 27](#)
- [María 28](#)
- [Soleana 29](#)
- [Mujeres excepcionales 30](#)
- [Cena de hombres 31](#)
- [Halagos engañosos 32](#)
- [Atrapar el sol 33](#)
- [Implicarse 34](#)
- [Alejarse para encontrarse 35](#)
- [No puede decir te quiero 36](#)

[Sin saberlo 37](#)  
[Inolvidable 38](#)  
[La carrera de la vida 39](#)  
[Se puede 40](#)  
[Sorpresas 41](#)  
[Te equivocas 42](#)  
[¿Y si seguimos perdiendo? 43](#)  
[Sincericidio 44](#)  
[Siempre hay una razón 45](#)  
[Patrocinios vitales 46](#)  
[El sol saldrá 47](#)  
[Retirada momentánea 48](#)  
[Herida 49](#)  
[Idas y venidas 50](#)  
[Oasis 51](#)  
[Enseñando 52](#)  
[La cara que mereces 53](#)  
[Coplas 54](#)  
[Pífanos 55](#)  
[Vivir despacio 56](#)  
[¿Qué hubiera pasado? 57](#)  
[Pulsaciones 58](#)  
[Giros inesperados 59](#)  
[Nacer de nuevo 60](#)  
[Compartiendo 61](#)  
[La maternidad suma 62](#)  
[Recuperando el tiempo 63](#)  
[No conozco 64](#)

[Ya vienen 65](#)  
[Batallas sin resolver 66](#)  
[La puerta abierta 67](#)  
[Para siempre 68](#)  
[Seguridad 69](#)  
[Sonrisas tatuadas 70](#)  
[Miedo a querer 71](#)  
[La teoría de la menta 72](#)  
[Diferencias entre sexos 73](#)  
[La vida en un carro 74](#)  
[Contexto 75](#)  
[Teranga 76](#)  
[Aniversarios 77](#)  
[Desnuda 78](#)  
[Máscaras 79](#)  
[Brújulas 80](#)  
[Contra el destino 81](#)  
[Déjate querer 82](#)  
[Paz 83](#)  
[Como niñas 84](#)  
[Resurrección 85](#)  
[Recetas 86](#)  
[25 87](#)  
[Cambios 88](#)  
[Amores imaginarios 89](#)  
[Normalizando 90](#)  
[Egos 91](#)  
[Diablas 92](#)

[Socios en la soledad 93](#)  
[A ti 94](#)  
[Mareas 95](#)  
[Cerca 96](#)  
[Niñas que son mujeres 97](#)  
[A cambio de nada 98](#)  
[Paradojas 99](#)  
[Asimilando 100](#)  
[El amigo de Conrado 101](#)  
[Prejuicios 102](#)  
[Miedos 103](#)  
[Un día más 104](#)  
[La risa siempre vuelve 105](#)  
[Desatino 106](#)  
[Ahora mismo 107](#)  
[Recuperando recuerdos 108](#)  
[Cuando las mentiras crecen 109](#)  
[Dudas 110](#)  
[De lo local a lo universal 111](#)  
[¡Buenos días vida! 112](#)  
[Elige 113](#)  
[Reposar 114](#)  
[Vida fácil 115](#)  
[Conexiones 116](#)  
[Sin perder el tiempo 117](#)  
[Debut 118](#)  
[Derecho al silencio 119](#)  
[¿De qué parte estás? 120](#)



[Templanza 121](#)  
[Arrepentirse 122](#)  
[Abuelas 123](#)  
[Palabras mágicas 124](#)  
[Estando sin estar 125](#)  
[¿Tu vida? ¡La vida! 126](#)  
[La vida es bella 127](#)  
[Volver a la felicidad 128](#)  
[Amar viajando 129](#)  
[La risa como defensa 130](#)  
[Única 131](#)  
[Dolor silencioso 132](#)  
[Victimismo 133](#)  
[Desocupados 134](#)  
[Enero de risas y penas 135](#)  
[Ojos verdes 136](#)  
[Cuando las luces se apagan 137](#)  
[Aniversario 138](#)  
[Vidas inventadas 139](#)  
[Cuando llega el momento 140](#)  
[Tempestades 141](#)  
[Nueva vida 142](#)  
[Fachadas 143](#)  
[Nómada 144](#)  
[Lo que mereces 145](#)  
[Duelo 146](#)  
[Murallas 147](#)  
[Heridas sangrantes 148](#)

[La salud del olvido 149](#)  
[Jazmines 150](#)  
[Los que se quedan 151](#)  
[Haz lo que tú quieras 152](#)  
[Tapando 153](#)  
[Deslealtades 154](#)  
[Sin remordimientos 155](#)  
[Primer día 156](#)  
[Hasta aquí 157](#)  
[Cicatrices 158](#)  
[Derecho al silencio 159](#)  
[Mis reglas 160](#)  
[Sin prisas 161](#)  
[Valiente 162](#)  
[Misérias ocultas 163](#)  
[Relativizar 164](#)  
[Construyendo 165](#)  
[La vida merece la pena 166](#)  
[Amistad, con mayúsculas 167](#)  
[Desayunos 168](#)  
[Cariño sin nombre 169](#)  
[Genio 170](#)  
[Tu espacio 171](#)  
[Piezas 172](#)  
[Ese café 173](#)  
[A la espera 174](#)  
[Tradiciones 176](#)  
[Ni salvadas, ni sumisas 177](#)

[Víctimas vocacionales 178](#)  
[Palabras que alargan la vida 179](#)  
[«Cuando quiero algo lo cojo» 180](#)  
[Siempre hay una razón 181](#)  
[Historias que se cruzan 182](#)  
[Rabia 183](#)  
[Historias de Orfeo 184](#)  
[Emocionante 185](#)  
[Las formas 186](#)  
[Luces cegadoras 187](#)  
[Envoltorio 188](#)  
[Despegue 189](#)  
[Cuando ellas brillan 190](#)  
[Perder 191](#)  
[Amores por pasiones 192](#)  
[Miradas delatadoras 193](#)  
[Lo puro 194](#)  
[Accidentes que cambian destinos 195](#)  
[Miradas 196](#)  
[Reproches 197](#)  
[Noria 198](#)  
[Lágrimas 199](#)  
[Matices 200](#)  
[Corazón y mente abiertos 201](#)  
[¿Se puede querer más? 202](#)  
[Boicot 203](#)  
[Condenadas a princesas 204](#)  
[Verbalizar 205](#)

## OPINIONES 206

### Capítulo II. Con nombre propio

Universal 209

Matilde 210

Primer impacto 211

El legado de la alegría 212

Estadísticas 214

Making of (Cómo se hizo) 215

El piano de «el loco» 216

Carmen 217

Reyes 218

Sueños 219

Constancia 220

Vidas que son referentes 221

40 Años de puntadas 222

Cuando no vale conformarse 223

Mejor persona 224

Periodistas 225

Puro garbo 226

Vínculos 227

Respeto 228

Rocío 229

Cambio de década 230

Lola Montes 232

Ana Bella 233

La primera amiga 234

Y al fin la felicidad 236

Las más bellas 237

[Cansina 238](#)  
[Lealtad 239](#)  
[Diversidad 240](#)  
[Maestros 241](#)  
[Reciclando el dolor 242](#)  
[Adiós Duarte 244](#)  
[Rafa Serna, el poeta de Sevilla 245](#)  
[Fernando 246](#)  
[Coleccionista de amigos 247](#)  
[«Hable con Eva» 248](#)  
[Cerrando el círculo 249](#)  
[Elegancia 250](#)  
[Los 18 251](#)  
[Música y cultura 252](#)  
[La verdad 253](#)  
[Yolanda 254](#)  
[Se acabó 255](#)  
[La radio y tú 256](#)  
[Tres años 257](#)

### [Capítulo III. Y Sevilla...](#)

[¡Ya llegó! 261](#)  
[Preparada 262](#)  
[Preparativos 263](#)  
[Universidad 264](#)  
[Triana mágica 265](#)  
[Me gustas 266](#)  
[La plaza 267](#)  
[Y te encontré... 268](#)

[Seré 269](#)  
[Sin miedo 270](#)  
[El primero al cielo 271](#)  
[Jugar a las muñecas 272](#)  
[Salud 274](#)  
[Quiero 275](#)  
[Sin prejuicios 276](#)  
[Distintas, pero no distantes 277](#)  
[Esperanza 278](#)  
[Hagamos un trato 279](#)  
[El salario emocional de agueda 280](#)  
[Hoy me acordé de ti 282](#)  
[¿Café? 283](#)  
[Rupturas 284](#)  
[Mejor no hables 285](#)  
[Y llegó... 286](#)  
[¿Es amor? 287](#)  
[Música 288](#)  
[Querer 289](#)  
[Estoy aquí 290](#)  
[Sin etiquetas y con mucho amor 291](#)  
[Que no decidan por mi 292](#)  
[Bondad 293](#)  
[Abrazos recetados 294](#)