

Lucía, mi pediatra

EL VIAJE DE TU VIDA

LUCÍA GALÁN BERTRAND



EL VIAJE DE TU VIDA

LUCÍA GALÁN BERTRAND

 Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Lucía Galán Bertrand, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: abril de 2018

Depósito legal: B. 6.084-2018

ISBN: 978-84-08-18480-5

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Black Print

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

ÍNDICE

<i>Prólogo</i>	11
1. «Mamá, es que ser sensible duele»	15
2. «Nadie pensó en mí»	27
3. «El día que decidí vivir mi vida»	43
4. ¿Y si no llega? ¿Y si no podemos tener un hijo?	61
5. La alimentación infantil. No es tan difícil	87
6. Ni fuertes ni débiles. Viviendo en una tensa calma	121
7. Niños, a la cama	141
8. Aprender a vivir sin miedo	155
9. Aprendizajes tras un divorcio	177
10. Cuando quejarse no es una opción	197
11. Madres africanas, las heroínas del planeta	211
12. ¿Quién cuida al cuidador?	231
13. Cuando lo mejor de nuestras vidas estaba en Vietnam	243

14. «Yo no quiero ser princesa, yo quiero ser guerrera»	265
<i>La playlist del viaje de mi vida</i>	277
<i>Agradecimientos</i>	281

Querido Carlos:

Acabamos de tener una de esas conversaciones que yo llamo «inspiradoras». Para ti quizá no lo sean aún, pero llegará un momento en que sí lo sean. Además, con el tiempo descubrirás que en determinados momentos tirarás de ellas a modo de bote salvavidas para ir sorteando las tormentas por las que atravesarás. No te asustes, cariño, de momento no navegas solo. Aquí estamos nosotros, tus padres, para ir achicando agua cuando creas naufragar.

Lo supe desde que naciste. Llorabas mucho, te despertabas mucho, mamabas mucho. Desarrollaste tus sentidos rápidamente. Los susurros te calmaban más que las canciones; las caricias, más que las palmitas o el cucú-tras. Mi pijama de la noche anterior enredado en tu cuerpo era el mejor de los sedantes. Aún recuerdo cómo te frotabas la carita con mis camisetas usadas. Al principio me resultó curioso, luego gracioso, y cuando con dos años me dijiste al asomarte a la ventana:

«Mami, huele a lluvia», lo tuve claro. Tus comentarios, observaciones y reflexiones no dejan de sorprenderme.

¿Sabes lo que me dijiste hace un tiempo de camino al oftalmólogo? «Mami, ¿cómo se llaman los médicos de las miradas?» Desde entonces, cada vez que veo a un colega oftalmólogo, sonrío y pienso en ti.

Ahora tienes diez años, sigues buscando mi calor en mi regazo, mi olor y mis caricias. Eres un explorador de emociones, el mejor y más certero explorador de tu mundo interior.

«Mamá, si el corazón me late más deprisa, es porque estoy nervioso, ¿verdad? —me preguntaste con seis años. Y añadiste—: Y, además, he descubierto que me sudan las manos y se me seca un poco la boca.»

Cuando escuchas una canción que te gusta mucho, coges aire fuerte, cierras los ojos y al cabo de unos segundos los abres, me buscas y me dices, señalándote al antebrazo: «Mira, mamá, se me han puesto los pelos de punta, la piel de gallina». Y es cierto. Absolutamente cierto. La música te eriza la piel de pies a cabeza. ¿Sabes, cariño, que hay personas que eso no lo han sentido nunca en su vida?

Ayer me preguntaste qué era la melancolía. «Esta canción de Bunbury es la melancolía, *Frente a frente*», te contesté. Y no te conformaste con darle al *play*, no, sino que te pusiste los auriculares para escucharla mejor. Incluso hubo momentos en que inconscientemente cerraste los ojos. «Así es como se

escucha la música que verdaderamente nos mueve, así», pensé orgullosa.

Cuando te llamo por teléfono tras una larga jornada de trabajo impartiendo alguna conferencia, antes de contarme las mil y una actividades que has hecho en el día, la primera pregunta que me haces es:

—Mami, ¿cómo estás? ¿Cómo ha ido?

Y yo te cuento paso a paso los detalles que tú estás esperando escuchar:

—Ha ido muy bien, cariño. Me he sentido muy bien en la conferencia de hoy. La gente estaba muy emocionada.

—¿Y tú, mamá? ¿Te emocionaste? —me preguntas muchas veces.

Ya sabes la respuesta. Sí, me emociono con mucha facilidad.

¿Sabes, cielo? Hubo un tiempo en el que me contenía, me censuraba a mí misma, no me sentía identificada con el mundo que me rodeaba. En muchas ocasiones sigo sintiéndome así, pero ahora ya sé por qué es y he dejado de culpar a los que no sienten como yo. Hoy, Carlos, me siento aquí para contártelo.

Querido Carlos, habrá días en los que no entiendas nada. Nada de lo que te rodea, nada de lo que piensan los demás. Habrá días en los que te sientas un extraterrestre y tengas que escuchar reproches del tipo: «Es que no hay quien te entienda»;

«eso no es importante, ¿por qué le das tantas vueltas?». Y lo que la gente no entenderá es que para ti sí es importante. Y para ti sí merece darle todas las vueltas del universo hasta encontrar la respuesta. Porque tú eres un niño de preguntas y de respuestas, necesitas saber, necesitas sentir también, y todo aquello que no te mueva por dentro pierde completamente tu interés.

Pero tranquilo, porque habrá momentos en los que te ocurrirá todo lo contrario. Escucharás cómo te dicen con una sonrisa: «Es que te conformas con tan poco; es tan fácil hacerte feliz». Porque tú, como yo, eres amante de los placeres sencillos.

«Mamá, enciende la tele, ponte aquí conmigo y trae la mantita. Es un plan perfecto, ¿no te parece?», me dijiste hace un par de semanas.

Al llegar a casa después de dar un paseo por el acantilado con el abuelo, lo primero que me dijiste fue: «¡Mamá, qué espectáculo! Todo el mar allí, delante de mí. Tan grande y yo tan pequeño». Con tan solo diez años acababas de experimentar la naturaleza en todo su esplendor y magnitud, y lo comparaste con lo pequeños e insignificantes que somos nosotros, los seres humanos, cuando nos asomamos a un acantilado de casi cien metros de altura. Maravillosa reflexión para un niño, cariño. Me siento orgullosa de ti.

Sentir así de intenso es maravilloso, pero habrá días, cariño, en los que te sentirás un saco de boxeo. Todos los golpes caerán sobre ti. Tu sensibilidad y tu empatía harán que derroches ternura por cada uno de tus poros. Y ¿sabes qué, amor?

Que como el mundo está necesitado de ternura, quien se tope contigo querrá exprimir cada gota de tu esencia. Y como la generosidad por compartir tu sentir es algo que no podrás contener, darás, te darás y te entregarás. Y habrá gente maravillosa a la que ayudarás hasta límites que ni te imaginas, pero también habrá abusadores que para lo único que te quieran sea para eliminar sus fantasmas, soltar sus miedos, vomitar su ira y cargar contra todo aquel que tenga la paciencia de mantenerse en pie ante tal avalancha de exigencias emocionales. No lo permitas. Aléjate tan pronto como los identifiques. Esa gente nunca cambia.

Además de todo esto, serás el perfecto cuidador. De hecho, ya lo eres. Este invierno cogí un buen catarro, de esos que se complican con una crisis de asma y me tumba en la cama durante dos o tres días. Aquella primera noche en la que yo estaba al 50 por ciento, tú fuiste el primero en darte cuenta. Cuando terminamos de cenar y subimos a la habitación, os pedí a tu hermana y a ti que os lavarais los dientes. Mientras estabais en el baño, me dejé caer en la cama y pensé: «Venga, ahora leemos el cuento rapidito y los acuesto. Hoy no doy para más». Al salir del baño, me viste allí tirada a punto de quedarme dormida, agotada y febril. Te sentaste al borde de mi cama y me dijiste:

—Mami, yo te cuidaré. Esta noche duermo contigo.

Sonreí, te besé en la frente dulcemente y te contesté:

—No, cariño, no te preocupes. Además, no quiero contagiarte.

Inmediatamente me cogiste la cara con tus dos manitas y me dijiste mirándome a los ojos:

—En la salud y en la enfermedad. ¿No dicen eso las personas que se quieren mucho? Yo te quiero más que a nada, mami.

Y solté una carcajada acompañada por un ataque de tos que terminó con un chute de Ventolín. Esto, cielo, con nueve años no es lo habitual.

¿Y qué me dices cuando hace unos meses me dio una bajada de tensión y me mareé en la cocina? ¿Lo recuerdas? Te diste cuenta de inmediato y con una tranquilidad pasmosa viniste a mí y me dijiste: «Mami, sube las piernas, que lo vi en un documental. Si no se te pasa, te hago la reanimación cardiopulmonar, que lo he aprendido en el cole». Creo que el ataque de risa que me dio hizo que me subiera la tensión *ipso facto*.

Eres generosidad, necesitas dar, necesitas ayudar, empatizas tan rápidamente que a veces te duele. Tranquilo, yo te enseñaré a que empatices sin sufrir tanto, para que de este modo puedas ayudar aún más a quien tenga la suerte de tenerte como amigo o como compañero de viaje.

A medida que vayas navegando tú solo en la vida, tus amigos te dirán: «Es que das demasiado. Guarda para ti. No todo el mundo es como tú. ¿Es que no lo ves?». Y la respuesta, cariño, es que no, no lo ves, no lo verás. La verdad es que lo que tú ves va mucho más allá de lo que ve la mayoría de la gente a tu alrededor, pero eso no es malo. Eso es muy grande.

«Mamá, es que ser sensible duele», me dijiste hace unos días. Duele, mi cielo, sí que duele. Pero al mismo tiempo te hará vivir la vida con una intensidad que quien te conozca envidiará sentir de la manera que tú sientes. Esta memoria prodigiosa que tienes para los recuerdos no es casualidad.

«¡Pero si recuerdas hasta el último detalle!», me dicen con frecuencia. Y quizá no recuerde lo que cualquiera recordaría; yo recuerdo miradas, olores, minutos y minutos de conversaciones que me han vuelto del revés, abrazos, lágrimas y besos. Soy una coleccionista de momentos.

Y sí, forma parte de lo que hoy aquí te escribo. No luches contra tus recuerdos. No lo hagas. Habrá recuerdos que te arranquen a tiras la piel y el alma y te mantengan en alerta de los lugares a los que no volverás nunca más. Pero habrá otros recuerdos que te harán arder en llamas en unos segundos y te impulsarán a vivir experiencias similares que llenen tu vida. Y esta maravillosa capacidad de moverte por los recuerdos, de rescatarlos, de volver a sentirlos y de buscar incansablemente esa felicidad te hará muy grande.

No desesperes, no tires la toalla, no desfallezcas; no lo hagas, cariño. Lucha por tu verdad y lucha a muerte. Porque el mundo necesita niños como tú, adultos como el que tú serás dentro de unos años. No pierdas jamás esta sensibilidad con la que naciste y que poco a poco ha pasado a ser tu mayor atractivo, aun con esos enormes ojos verdes que tienes que cautivan a quien te mira.

Ayer por la noche llegó a mí una frase que me hizo pensar:

**«Ten un corazón generoso,
una mente ágil y
un espíritu valiente».**

Sí, Carlos, sé generoso, cariño, generoso con todas las personas que en un momento determinado nos han tendido la mano; generoso con el débil, con el necesitado, con aquel que te pida ayuda. Sé generoso a la hora de compartir y a la hora de agradecer.

Ten una mente ágil; ágil para buscar soluciones, respuestas, para no enquistarte ni lamentarte; ágil para superar las adversidades y seguir luchando. Sean cuales sean las circunstancias, no dejes nunca de luchar. Ten una mente ágil para buscar sonrisas y ternura en tu vida, la misma que tú das. No te conformes con menos.

Y sé valiente, mi cielo, valiente con los tuyos y contigo mismo, aunque en ocasiones duela, aunque tengas miedo, aunque no sepas qué hay al otro lado. Valiente con los valientes que luchan a tu lado y valiente con la vida. Porque nadie recuerda a un cobarde y sí a un valiente. **Porque los valientes inspiran, alientan y mueven el mundo, y los cobardes se olvidan.**

Y, por último, Carlos, comparte. Comparte tu maravilloso sentir; hazlo sin miedo. Mi pequeño explorador de emociones, que a ratos escribes poesía, a ratos rap.

Hace unos meses te regalé una libreta para que escribieras en ella cuando lo necesitaras. Te confieso que anoche la encontré bajo tu almohada. Se me llenaron los ojos de lágrimas al leer la primera frase: «Gracias, mamá, por compartir conmigo todas tus alegrías y tus penas. Ahora me toca a mí».

Sí, cariño, ahora te toca a ti.

Siempre tuya, Mamá.

Se lo dedico a todos los niños sensibles, a todos los padres sensibles y a todo aquel que tras leer este capítulo se haya sentido identificado.

Aquí tenéis mis cinco aprendizajes tras asumir las altas dosis de sensibilidad de mi hijo Carlos:

- 1. Acéptate como eres y acepta a tu hijo como es.** No luches contra su forma de ser ni de sentir. Quizá no sea como la tuya. ¿Y qué? ¿Crees que eso es peor? Tu hijo no nació para cumplir tus sueños, sino para cumplir los suyos, que ojalá sean mucho más grandes y bonitos que los que tú habías pensado para él. Aprende a identificar sus puntos fuertes y potencíale, hazle crecer, dale alas. Ni es un «blando» ni es un «flojo». No permitas que nadie le juzgue ni le etiquete; no lo hagas tú tampoco. Ser sensible es una cualidad maravillosa y extraordinaria. Házselo sentir así.

2. **No metas a tu hijo en una burbuja** en un intento de protegerle frente a los golpes de los «insensibles». En esta vida aprendemos de las dificultades, de los errores y de los golpes. Tu hijo lo aprenderá también, pero has de darle la oportunidad de hacerlo, aunque te duela. Recuerda que la sobreprotección le convertirá en un niño inseguro, frágil y con pocas o muy pocas habilidades cuando salga ahí fuera, al mundo real. No caigas en ella. No podrás evitar que se caiga, pero en nuestra mano está que se levante cada vez.

3. **Empatiza con tu hijo sin sobreempatizar**, es decir, ponte en su lugar y trata de calzarte sus zapatos, pero sin que ese sentimiento te arrastre. La empatía es la capacidad de ponerte en el lugar del otro para saber cómo se siente, pero siempre volviendo a tu lugar, para así ser capaz de ayudarle realmente. Cuando sobreempatizamos, nos quedamos ahí, en su realidad, en su oscuridad a veces, y somos incapaces de avanzar. Ojo.

4. **«Pase lo que pase te apoyaré siempre. Confío en ti.»** Repíteselo cada vez, ya que reforzarás su autoestima y saldrá de casa con un «soy capaz» dentro de su mochila.

5. **Dile a tu hijo lo orgulloso que estás.** Sí, díselo muchas veces. Enséñale a sentir que la sensibilidad no es un defecto, sino una virtud, un don y un valioso talento.