

Encuentra la inspiración*

Te mereces

Recupera tu identidad*

esto y más

Persigue tu sueño*

Nuria Pérez

Paredes

Te mereces
esto y más

Nuria Pérez
Paredes

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

© Nuria Pérez Paredes, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Diseño de maqueta: Undoestudio

Primera edición: mayo de 2017

Depósito legal: B. 6.971-2017

ISBN: 978-84-08-16946-8

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

Antes de empezar 11

PRIMER TRIMESTRE

Sembrar

- | | | |
|----|--|-----|
| 1. | Sigue tu instinto: el susurro interior | 21 |
| | <i>Ahora tú</i> | 37 |
| 2. | Recupera la identidad: «Y tú, ¿quién eres?» | 49 |
| | <i>Claves para encontrar tu voz</i> | 57 |
| | <i>Ahora tú</i> | 71 |
| 3. | Encuentra tu pasión | 83 |
| | <i>Ahora tú</i> | 91 |
| | <i>Material extra para el primer trimestre</i> | 103 |

SEGUNDO TRIMESTRE

Crecer

- | | | |
|----|-----------------|-----|
| 4. | Abraza el miedo | 109 |
| | <i>Ahora tú</i> | 121 |

5.	Arriésgate y cambia	127
	<i>Ahora tú</i>	135
6.	Date el permiso	143
	<i>Ahora tú</i>	151
7.	Que la resiliencia te acompañe	159
	<i>Ahora tú</i>	171
8.	Aquí y ahora	177
	<i>Ahora tú</i>	191
	<i>Material extra para el segundo trimestre</i>	195

TERCER TRIMESTRE

Renacer

9.	El perdón	201
	<i>Ahora tú</i>	209
10.	La confianza	215
	<i>Ahora tú</i>	221
11.	La empatía	229
	<i>Ahora tú</i>	239
12.	La creatividad	243
	<i>Ahora tú</i>	253
13.	La solidaridad	259
	<i>Ahora tú</i>	265
14.	La ligereza	269
	<i>Ahora tú</i>	275
15.	La gratitud	279
	<i>Ahora tú</i>	289
	<i>Material extra para el tercer trimestre</i>	293
	<i>Epílogo</i>	295
	<i>Apéndice</i>	303
	<i>Agradecimientos</i>	313

1

*Sigue tu instinto:
el susurro interior*

*E*sta mañana la pareja de zorras parece tranquila. Duermen al lado del estudio del jardín, sus colas de fuego casi lo único distinguible en estos primeros minutos de luz.

Todo está en silencio. No son ni las seis, pero ya hace calor. Llevo horas despierta, el picor es insoportable.

Durante un rato sigo ahí, observándolas desde la puerta de la cocina, frotándome las manos sin parar. La nevera ronronea y rompe el silencio. Una viga del techo se despierta y chasquea.

El bebé se agita dentro de mí y siento una pequeña patada.

Un nuevo día.

Froto los pies contra el felpudo de coco. El picor aumenta. Pulsa, parece vivo. Abro el grifo y dejo correr el agua hasta que sale bien fría. Alargo las manos buscando alivio. Cuando me veo las palmas, me da un vuelco el corazón.

*Voy al teléfono y marco el número de ayuda del NHS.**

—NHS, servicio de ayuda en el embarazo. Mi nombre es Pranjal. ¿Cómo le puedo ayudar?

—Tengo un picor insoportable en todo el cuerpo, sobre todo en las palmas de las manos y en los pies.

—¿De cuántas semanas está?

* NHS: National Health Service, la seguridad social británica.

—*Treinta y seis.*

—*Bien, la piel ya está muy tirante, es normal tener picores, sobre todo con esta ola de calor.*

Me cuesta entender el acento oriental del inglés de Pranjal. No dejo de observarme la palma de la mano. Tengo la sensación de que algo va a salir de allí dentro, como en las películas de serie B.

Pranjal sigue hablando, ha pasado al tono neutro de quien está leyendo un manual:

—... *Ducha fresca con un jabón neutro seguido de abundante crema hidratante. Si el picor persiste, puede tomarse un antihistamínico.*

—*Están rojas. Muy rojas —interrumpo.*

—*¿Perdón?*

—*Las manos. Las tengo rojas.*

—*Dese una ducha y tómese un antihistamínico. Mañana bajan las temperaturas, seguro que mañana estará mucho mejor.*

Las zorras ya están despiertas y chillan en el jardín. Despierto al padre y le pido que vaya a comprar las pastillas. Pocos minutos después, cuando está casi por salir a la farmacia, me oigo decir:

—*No, espera, quiero ir al hospital.*

Algo en mi voz debe de alertarle, porque en menos de veinte minutos, tras atravesar Richmond Park en un taxi, entramos en la sala de urgencias del Kingston Hospital.

Siguen diez minutos borrosos. A mi derecha, una enfermera monitoriza el corazón del bebé; a mi izquierda, otra me saca sangre. Un médico me habla de cuadro hepático, de toxicidad, de cosas que no entiendo y me superan.

—Necesitamos sacar al bebé ya. Id a casa a por la maleta y volved rápido mientras preparamos una habitación.

El padre también está confuso. ¿Qué maleta? ¿Qué habitación? Es sábado. Íbamos a ir a tomar un helado al parque y después quizá al cine. Nadie había pensado en maletas. Nadie había pensado en nada. Faltaban semanas. Teníamos tiempo.

Cuando vuelvo al hospital estoy asustada. Agarro fuerte la bolsa como si pudiera escaparse. Ya no siento ni el picor. Tan solo el corazón latiendo a mil.

Alargo mi birth plan a la médico.

—Está todo ahí —le digo, titubante—. Queremos un parto natural. Hemos reservado una piscina. Tenía una lista de canciones. Iba a comprar una vela.

La médico me mira como si fuera un alumno corto al que hay que explicar las cosas bajando el nivel:

—Escucha... —Busca mi nombre en sus notas—. Nuria —Niuria, dice—. Lo siento mucho, pero nada de esto va a ser posible.

No soporto a esta mujer. La estoy odiando. Odio su tono condescendiente. Odio lo que me está diciendo. Odio que pronuncie mi nombre, Niuria. Quiero irme de ahí. Quiero que me devuelvan mi sábado. Quiero comprar un helado de avellana y sentarme con el padre en el cine.

—El hombre del servicio telefónico dijo que bastaba con un antihistamínico —insisto.

La paciencia de la médico disminuye, su condescendencia aumenta:

—El hombre del servicio telefónico no ha visto los resultados de estos análisis, Niuria. ¿Ves estos valores? Normalmente, en el embarazo suben a veinticinco, veintisiete..., treinta en el peor de los casos. Lee aquí tú misma.

Me alarga el folio y leo el número en rojo:

—Cuarenta y seis.

—Exacto. Cua-ren-ta-y-seis —deletrea—. Ese bebé tiene que salir de ahí YA.

Observo al padre. Puedo ver su cabeza yendo a mil. BlackBerry en mano, entra en modo práctico y empieza a hacer llamadas.

Yo sigo enfadada, sobre todo con mi cuerpo. Me ha decepcionado. Teníamos un pacto y lo ha roto, no tenía que estar aquí hoy.

Me llevan a una habitación con otras siete madres. Algunas

gimen en medio de las contracciones, otras miran absortas la televisión pegadas a dopplers y monitores. Por todos lados se oyen latidos de bebé, siete frenéticos tambores anunciando que somos más de catorce en esta habitación.

Una enfermera me alarga un camisón y me muestra un vestuario separado por una cortina. Entro a cambiarme. En cuanto me cierra la cortina me siento en un taburete y me pongo a llorar.

La enfermera descorre la cortina. Nos miramos un segundo. Arrastra otro taburete y se sienta a mi lado.

—Nuria, sé que todo esto es frustrante. Sé que no se parece a lo que habías imaginado. Sé que estás asustada.

Nuria. Ha dicho Nuria.

La enfermera está leyendo mi informe:

—Leo aquí que tuviste un presentimiento y decidiste venir.

—Sí —respondo mirándome las manos.

—Olvida las manos ahora —dice levantándose la barbilla—. Te voy a pedir una cosa. Esa voz de dentro que te dijo que tenías que venir... En esa voz es en lo que te tienes que concentrar ahora. Pregúntale, sabrá lo que tienes que hacer.

Miro a esta mujer a los ojos. Se la ve cansada, quién sabe cuántas horas lleva ya de turno hoy. Sin embargo, ahí está, derrochando empatía y cariño, concentrando toda su ener-

gía en una desconocida que no para de llorar. Leo la tarjeta en su uniforme.

—*Gracias, Emily.*

Emily se levanta satisfecha. Sabe que lo que acaba de hacer tendrá una importancia vital en las próximas horas. Lo que no se imagina es lo importante que será para mí su mensaje en unos años.

Antes de salir del vestuario me da una palmada en el hombro.

—*Saca esa fuerza, Nuria. Es Nuria, ¿verdad?*

—*Sí. —Le sonrío entre lágrimas—. Nuria.*

—*Has hecho muy bien en venir, Nuria. You've got this.*

«He sido y aún soy un buscador, pero he dejado de hacerles preguntas a las estrellas y a los libros; he empezado a escuchar las enseñanzas que me susurra mi sangre.»

Hermann Hesse

Dentro de nosotros, en lo más profundo, vive un susurro. Suele estar dormido, cae exhausto tras mil tentativas para hacerse oír en un mundo lleno de ruido.

Tiene un sueño ligero que nos obliga a vivir de puntillas. Moviéndonos lo mínimo, evitando tomar decisiones, sin alzar la voz. Porque lo último que queremos es que se despierte. Si lo hace, tendremos que prestarle atención; cuidar del susurro requiere tiempo y energía y nada de eso abunda en nuestros días.

Así que optamos por la opción aparentemente más cómoda: ignorar nuestro sonido y seguir algún ruido exterior. El que todos siguen, el que «tenemos que...», el que se nos enseñó.

Y que sean las voces de otros las que marquen nuestros pasos.

Pero el susurro no se rinde. De vez en cuando se despierta y prueba a darte un empujón. «Haz caso a ese presenti-

miento.» «Fíjate en cómo te mira.» «Recuerda la primera impresión que tuviste.» «¿Has notado esa coincidencia?»

De tanto insistir, a veces, bendito sea, consigue que le hagamos caso. De pronto nos paramos en seco y ¡zas!, lo vemos todo claro. ¿Cómo pudimos no verlo si estaba ahí?

Y esa claridad sí que pisa fuerte. Cuando por fin aparece, el instinto es un tanque capaz de aplastar obstáculos y demoler dudas.

Viene cargado con la energía de cientos de mujeres. Mujeres que forman parte de tu linaje, que vinieron antes que tú y que han hecho de ti la persona que eres.

La mujer que llevó adelante casa y familia cuando su marido se echó a la mar. La que se levantó y dijo «basta», y consiguió lo que nadie había conseguido. La que llenó a sus hijos de besos. La que vivió feliz en soledad. La que encontró un trabajo que amaba y luchó por él. La que marchó con el puño en alto, la que se llevó consigo secretos. La que no pudo emigrar, la que cruzó el océano en busca de más. La que llevó su dolor con dignidad, la que tuvo que conformarse con un no. La que se fue después de sus hijos o la que vivió para abrazar a tres generaciones.

Esa energía está ahí, dentro de cada una de nosotras. Es una herencia que debemos cuidar. Escuchar nuestro susurro es honrar a todas las que caminaron antes y nos allanaron el camino.

Se habla tanto del instinto femenino y del instinto maternal. «Desarrollado por la naturaleza para que las hembras puedan descifrar los mensajes sutiles de las crías», dicen algunos científicos. «Perfeccionado tras siglos en la sombra observando a los hombres en el poder», dicen otros.

Sea el motivo que sea, es indudable que nuestro susurro es poderoso. El problema es que vivimos en una cultura en la que constantemente se nos recuerda la importancia de «reflexionar bien todo» o «sopesar atentamente» o «leer otro manual». Es cierto, la racionalidad, bien aplicada, es vital. Pero más allá de los datos o de la información, están las sensaciones. Y ahí, en ese lugar, es donde nacen la innovación y las grandes ideas.

La racionalidad no nos trajo a *Las mujeres de Avignon*.

Ni la penicilina. Ni el ordenador.

Fueron obras de valientes que apagaron el ruido y decidieron pararse a escuchar. Juntaron ambos, instinto y racionalidad, a la búsqueda de algo nuevo. Algo más.

Ese don, esa lucidez, no son exclusivos de los genios. Nacemos todos con ellos. Tú decides. Puedes subirte al abarrotado tren de los de «voy a comprobar todo una vez más» o «voy a estudiar cómo lo hacen los demás».

O puedes quedarte en el andén y dejarlo marchar.

Date la vuelta y ponte a andar. Busca un puente: un lugar donde puedas unir lo que eres con lo que quieres ser, lo que se te enseñó con lo que tienes que enseñar.

Cuando encuentres ese puente, crúzalo. No hay mejor lugar.

«No te dejes engañar por el volumen y la frecuencia de lo que escuchas. Nada debería resonar más alto que tu intuición.»

Scott Belsky

En esta vida, todos somos peregrinos. Los primeros pasos del camino son confusos. Los pies no están acostumbrados y se niegan a avanzar. Surgen roces, ampollas, dolores aquí y allá. Caminamos siguiendo a nuestro grupo, algunos llevan caminando años y les dejamos guiar. De vez en cuando, los que más nos quieren cargan con nuestra mochila, nos ofrecen agua o un hombro en el que descansar.

Un buen día, por fin, decidimos hacer una etapa en solitario. «Ten cuidado —nos dicen unos—; podría ser peligroso.» Ignoramos las voces, nos calzamos las botas y echamos a andar.

Perdiendo el rumbo, descubriendo atajos y caminos distintos, abriendo nuevas rutas a otros, disfrutando más.

Por la noche, ya en el albergue, nos dejamos caer en la cama y repasamos el día. Hemos dejado atrás kilómetros

de dudas y ni siquiera hemos usado un mapa. Tan solo la brújula del susurro interior.

De pronto, viajar en solitario ya no nos parece de valientes. Se ha vuelto, simplemente, de sentido común.

Cerramos los ojos y, por fin, descansamos, arropados con una sonrisa infinita. Como un niño cuando se levanta del tobogán: mañana queremos más.

«Todo está en prestar atención.
Absorbe todo lo que puedas, no dejes
que las excusas y la monotonía de tus
obligaciones reduzcan tu vida.»

Susan Sontag

Lo que necesitamos saber está, casi siempre, delante de nosotros. La vida no está llena de secretos, sino de cosas que escogemos no mirar.

No es que estemos ciegos, simplemente no abarcamos.

Wally está ahí, en la página. Pero a ver quién lo encuentra entre mil personajes más.

Hace poco escuché a alguien decir que hemos pasado de ser buceadores en un mar de información, nadando en pocos y profundos metros, a montarnos en motos acuáticas y cruzar océanos infinitos de datos sin ni siquiera mirar.

La tortuga rompe el huevo en la arena, pero su instinto la guía hasta el mar. El león que nace en la jaula ha de tenerla bien cerrada, su instinto le dice que fuera hay algo más.

Apagar el ruido y prestar atención es la clave. Dejar que la voz interior te lleve donde de verdad necesitas estar.

Ya sea eso una farmacia o la sala de urgencias de un hospital.