

# LA VIDA VA DE ESTO

LUCÍA GALÁN  
BERTRAND



# **LA VIDA VA DE ESTO**

**LUCÍA GALÁN**

**BERTRAND**

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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Lucía Galán Bertrand, 2022  
© Editorial Planeta, S. A., 2022  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Iconografía: Grupo Planeta

Ilustraciones del interior: © Freepik, © EyeEm / Alamy / ACI, © Kostas V / Shutterstock, © Matej Kastelic / Shutterstock, © ARIMAG / Shutterstock, © New Africa / Shutterstock, © Maciej Bledowski / Shutterstock, © Opheliafrost / Stockimo / Alamy / ACI, © itsluisantos / Shutterstock, © Patuss89 / Shutterstock, © MJTH / Shutterstock, © IZZ HAZEL / Shutterstock, © Anca Enache / Alamy / ACI, © Miroslav Pesek / Shutterstock, © perfectlab / Shutterstock, © Nazario / Shutterstock

Diseño de interior y maquetación: © Dímeloengráfico / [www.dimeloengrafico.es](http://www.dimeloengrafico.es)

Primera edición: febrero de 2022  
Depósito legal: B. 322-2022  
ISBN: 978-84-08-25290-0  
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.  
Impresión: Black Print CPI  
Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

# ÍNDICE



Prólogo .....	11
1 Sé un coleccionista de momentos .....	16
2 Carta a la verdad .....	30
3 Mamá, ¿qué es ser emprendedora? .....	40
4 Las madres de las madres .....	52
5 No dormimos .....	64
6 «Acabo de tener un bebé y no soporto a mis suegros» .....	80
7 Tras tu primer portazo (el primero de muchos) .....	92
8 La adolescencia y las ventanas de oportunidad .....	106
9 Calladita no estás más guapa, no .....	120
10 Tu primera regla.....	130
11 No hay salud sin salud mental.....	140
12 Todo sigue y esto también pasará.....	152
13 Tu compañero de viaje .....	166
14 La abuelita Juli.....	180
15 Queridos Reyes Magos .....	196
Agradecimientos .....	215

# 1

## SÉ UN COLECCIONISTA DE MOMENTOS

La felicidad no es lo que nos pasa,  
es lo que hacemos con eso que nos  
pasa.





¿Cuántas veces habremos oído esto?: «La vida son dos días, aprovéchala, vívela intensamente, no la malgastes. Que la vida es un suspiro, que antes de que te des cuenta se te habrá ido la mitad... Que se pasa volando».

**¡Mentira!**

La vida es muy larga, mucho. Y pasan muchas cosas, muchísimas. Y no hay que vivirlo todo ya, ahora mismo. ¿Por qué esa necesidad de vivir cada día como si fuese el último? ¿No te parece agotador?

¿No tenemos ya bastante presión en nuestras vidas? Como para añadirle esa creencia de que, o bien disfrutas cada segundo intensamente, o estás malgastándola.

El yin y el yang.  
Blanco o negro.  
Todo o nada.  
Siempre o nunca.

Pues no, rotundamente no. La vida no se compone de extremos, es más, la vida casi nunca es extrema. En una misma vida hay tantas vidas..., ¿verdad? ¿O acaso

eres la misma persona que hace veinte años o que hace diez años? ¿Verdad que no? La vida está llena de matices, de idas y venidas, se compone en una escala de grises, de azules, de verdes y de amarillos.



LA VIDA ES CAMBIO  
Y ES ELECCIÓN.

Unas veces elegimos mejor, otras peor, pero la vida va avanzando, y nosotros, aprendiendo con ella. Tranquilo, no corras... porque, hagamos lo que hagamos, casi siempre nos va poniendo en el lugar que nos corresponde.

Además, te diré que casi nada es para siempre y el «yo nunca» es una trampa mortal en la que todos hemos caído. Hoy vas rápido; mañana irás lento. Hoy sonríes; mañana quizá llores. Hoy te comes el mundo y mañana puede que te coma él a ti. Lo que hoy te parece un obstáculo insalvable mañana solo te parecerá una piedra más en tu camino. Y en esto consiste la vida: en vivir.

Si algo he aprendido a lo largo de estos años de maternidad es que, *con la mochila llena de salud, casi todo tiene solución*. Siempre hay alternativas, caminos diferentes que a veces son subterráneos y has de excavarlos; a veces no los ves y lo que has de hacer es levantar la mirada porque ahí arriba están. Y habrá otras ocasiones en las que lo único que tengas que hacer sea parar y pensar.

Hay salida. Claro que la hay, siempre la hay. Pero hay que buscarla.

Ayer mi hija me dijo, en lo que todavía siento como un arranque de inocencia juvenil:

—Bueno, mamá, lo que tenga que ser será. Lo que el destino diga. Mientras, a esperar —parecía abatida cuando se dejó caer sobre la cama.

—No, hija, no. «Lo que tenga que ser será», no. «Lo que diga el destino», no. El destino eres tú: tú eres la que tiene que decir y hacer y buscar y decidir. Tú, mi amor. Que aquí sentadita, en casa, te llegará muy poco, cariño. Me cuesta imaginar una frase que haya hecho más daño que «lo que tenga que ser será».

—Ya, pero es que yo a estas alturas no puedo hacer nada... —insistió frustrada.

—Claro que puedes —repliqué—. Quizá no puedas cambiar de un día para otro las circunstancias que te rodean: efectivamente, no todo está en tu mano. Pero lo que sí depende de ti es *tu actitud* frente a la vida, frente a los problemas y frente a la felicidad. Porque ¿sabes una cosa? *La felicidad no es lo que nos pasa, es lo que hacemos con eso que nos pasa.*

—No te entiendo, mamá —dijo confusa.

—Mira, ¿te acuerdas cuando ayer nos sentamos Carlos, tú y yo alrededor de la mesa de la cocina a partir y comer nueces?

—Sí.

—Yo había tenido un día horrible en el trabajo. Tanto que lo único que me apetecía era meterme en la cama y esperar a que se acabase el día. Pero, cuando aún esta-




ba en la cocina, aparecisteis tu hermano y tú con ganas de conversación. Y eso, a vuestra edad, ya en plena adolescencia, no se puede desaprovechar. Así que allí nos sentamos, empezamos a partir las nueces y a hablar muy animados. Nos reímos, bromeamos y de pronto te dije: «Pero, Covi, ¿qué haces tú partiendo nueces tan contenta? Si las odias...». ¿Te acuerdas de lo que me contestaste?

—Sí —sonrió alzando las cejas.

—Dijiste: «Ya, pero estamos tan a gustito, aquí, hablando de todo un poco, que me apetece quedarme». Y en ese momento me hiciste tan feliz, amor. En ese instante pensé: «Ale, para mi mochilita de recuerdos».

Tras unos segundos en silencio, mi hija sonrió, cogió aire y dijo: «Ya, mamá, tienes razón. Pero sigo pensando que esta tormenta nunca se va a acabar».

Y en ese momento, al darme cuenta de que ya empezaba a utilizar metáforas y comprobar que ella veía su problema como una tormenta real, le dije:



—NO HAY TORMENTA QUE NO  
ESCAMPE, COMO SE DICE EN  
ASTURIAS, CARIÑO.  
LAS TORMENTAS, LOS RAYOS Y  
LOS TRUENOS NO DURAN PARA  
SIEMPRE.

Pero ella seguía sin estar convencida:

—Pues yo no veo salida...

—¿Cómo que no ves salida? ¿Tu corazón late fuerte y sano? Pues siempre hay salida, ¿me oyes? *Quizá tengas que emprender un nuevo viaje, quizá tengas que cambiar tu rumbo, quizá tengas que saltar de nube y cambiar de sueño, reinventarte, pedir ayuda profesional, no lo sé... Pero siempre hay salida.*

Mi hija me escuchaba atentamente mientras se mordía las uñas y miraba a lo lejos en busca de respuestas.

—Ya, mami, y ¿tú qué haces cuando al acabar el día resulta que todo lo que te ha pasado ha sido malo?

—¿Yo? —pregunté alzando las cejas y sonriendo de oreja a oreja—. *Yo colecciono momentos.*

Pero no me iba a conformar con decírselo, claro. Necesitaba que comprendiera que para mí era algo real. Algo que me ayuda a no desfallecer ni en los peores momentos. Así que, sin darle tiempo a replicar, fui corriendo a mi habitación, cogí una libreta que guardo en mi mesita de noche y volví como un rayo para sentarme de nuevo junto a Covi, en su cama.

—Mira, esta es mi libreta de las islas. Aquí colecciono mis momentos. Y toma —dije tendiéndole un cuaderno en blanco que había cogido por el camino—, esta otra es para ti.

—¿Cómo? —preguntó Covi extrañada—. ¿Qué vamos a hacer?

—Vale, escúchame. Lección número uno —le dije levantando el dedo para imitar a una de sus profesoras favoritas—: *deja de lamentarte.* Lamentarnos no solucio-

na nuestros problemas, ni siquiera nos ayuda a sentirnos mejor, más bien todo lo contrario. Destierra las lamentaciones y la culpa para siempre: ambas son destructivas, apagan tu luz y cortan tus alas. Además, tu cerebro no distingue lo que es real de lo que no. Lo que tú piensas, directamente se lo cree, y genera una emoción basada en ese pensamiento. Si piensas que todo va a ir mal, que todo va a ser un desastre y que harás el ridículo, tu cerebro actuará en consecuencia y generará esas emociones: nerviosismo, taquicardia, ganas de llorar, angustia, insomnio, estrés..., y eso, mi amor, eso sí es real. Es decir, *los pensamientos influyen directamente en tu estado de ánimo*. Si piensas feo, te sientes feo, aunque el pensamiento no se corresponda con la realidad. ¿Comprendes? Y si piensas bonito...

—Sentirás bonito —terminó Covi la frase.

—¡Exacto! —dije aplaudiendo—. *Piensa bonito y sentirás bonito*. Cuando piensas bonito, cuando tienes pensamientos agradables, placenteros y relajantes, tu cerebro se lo cree y genera esas emociones: paz, tranquilidad, serenidad, calma...

—Vale, lo voy a intentar, ¡sobre todo antes de irme a dormir, que es cuando me vienen todos los «pensamientos basurilla»! —dijo.

—Perfecto. Siguiendo el siguiente paso: cuando hayas conseguido pensar bonito, podrás empezar a coleccionar momentos. Cada día, antes de acostarte, vas a abrir tu libreta, vas a respirar profundamente varias veces, siendo consciente de cada movimiento, llenando tu pecho de aire, de aire limpio y renovado, y vas a escribir tu «isla del día».

—¿Mi isla? —preguntó sorprendida.

—Sí —le dije sonriendo—. Las islas son esos pequeños momentos, instantes quizá, en los que, durante unos minutos, segundos o, con suerte, horas, consigues olvidarte de ese problema que te estaba consumiendo. Y ya te lo adelanto: aunque ahora no veas salida, el problema no durará para siempre. Por ejemplo, mi isla de ayer fue el momento en la cocina con las nueces y con vosotros dos.

Mi hija sonreía mientras jugaba con un mechón de pelo.

—Apuntarás esas islas, esos momentos, y será tu colección particular. Por ejemplo: puedes anotar una conversación bonita con una amiga, una canción que logró acelerarte el corazón, un ataque de risa, un capítulo de un libro, una fantasía que logró abstraerte durante unos minutos, un abrazo, un beso, una frase bonita e inesperada que alguien te dijo en el cole y que te hizo sonreír, un baño de agua caliente con tus sales favoritas, una videollamada con la Minina... ¡Y hasta la sesión de limpieza de cutis que nos hicimos el domingo! Cada día, escúchame bien, cada día has de escribir al menos una isla. ¿Podrás hacerlo?

—Creo que sí —contestó con una sonrisa llena de esperanza.

—¡Fantástico!

Estaba tan entusiasmada que juraría que hasta di palmitas, como hacen los niños pequeños cuando algo les sale bien.

—Y una cosa más, Covi —añadí—: cuando veas venir a los fantasmas, esos «pensamientos basurilla» que intentan engañar a tu cerebro, has de ser más rápida que

ellos. Antes de dejarte arrastrar por las lamentaciones, el miedo y las dudas, irás a buscar tu libreta de las islas y empezarás a leer todas y cada una de tus pequeñas anotaciones de los últimos días...

»Porque, amor mío, la vida es larga, es muy larga. Lo que hoy te parece un drama, en un tiempo ya no lo será. Y si te aferras a esa idea de coleccionar unos poquitos momentos bonitos cada día, comprobarás que el mundo adquiere otro color.

»*Mira siempre el lado amable de la vida, cariño.*

Mi hija sonrió, me abrazó fuerte, abrió su libreta de las islas y escribió: «Hoy mamá me ha enseñado a ser una coleccionista de momentos».

En ese instante, la abracé yo a ella todo lo fuerte que fui capaz, la besé en la frente y le prometí:

—Desde hoy serás la mejor coleccionista de momentos del mundo.



Y a ti, querido lector, que no te engañen. *Que la vida no es muy corta, no, que es larga y por el camino nos pasan muchas cosas. Y cada día puedes encontrar alguna razón por la que sonreír, siempre.* No desistas. No tires la toalla. No te des por vencido.

No nos rendiremos. Prométemelo. Prométemelo.

¿Cuántas personas han pasado ya por tu vida, por tus

días, por tus noches, por tu infancia, por tu adolescencia, por tu juventud, por tu vida adulta?

Muchas.

Y lo que nos queda.

¿Cuántas veces has pensado que lo que estabas viviendo era terrible, que no podía ser que te estuviese pasando a ti? ¿Cuántas veces te has enfadado con la propia vida ante circunstancias que te parecían injustas? ¿Y cuántas veces todo aquello pasó y simplemente volviste a empezar?

Es más, ¿cuántas veces creíste que ya no te quedaban más fuerzas y, sin saber cómo, te repusiste, te levantaste y alzaste de nuevo tu vuelo libre?

Sí, seguro que con alguna que otra herida de más, pero ¿quién no tiene cicatrices? ¿Quién no colecciona heridas de guerra? Escúchame: cambiemos la palabra *guerra* por *vida*.



NO SON HERIDAS DE GUERRA,  
SON HERIDAS DE VIDA.  
¿NO TE PARECE?

Echa la vista atrás y piensa en todo lo que has vivido ya: tu niñez, el cole al que ibas, tus antiguos vecinos, tus amigos de la infancia, tu familia y todo por lo que habéis

pasado juntos, tu adolescencia... ¡Ay, la adolescencia! Qué montaña rusa, ¿verdad? El primer amor, el segundo, el tercero..., aquel que no llegaste ni a llamar amor. O quizá tu primer error; ¿quién no lo ha tenido?

Ahora piensa en tu juventud, tus estudios, tu primer trabajo, todos los compañeros que han pasado por tu vida, tus jefes, tu primera bronca, tu primer reconocimiento...

Tus primeros viajes sin tus padres, los primeros con tus amigos o con pareja. ¿Recuerdas esa ilusión? ¿Esa excitación? ¿Esas ganas insaciables de exprimir la vida?

Y ahora ve a esos momentos de calma con las personas refugio que han pasado por tu vida, esas tardes de café o de sofá, esas mañanas haciéndote la remolona o el remolón entre las sábanas, esas épocas en las que parece que no te pasa nada excitante, pero sientes que estás divinamente con esa paz que otros muchos anhelan conseguir.

¿Has tenido hijos? Vuelve a ese momento en el que ya lo sabes:

—¡Voy a tener un hijo! ¡Que voy a tener un hijo! —y lo gritas a los cuatro vientos.

Vuelve al olor de su piel, a tus noches en vela, a la primera vez que te sonrió, a sus primeros pasos... Y ahora míralo. Mira a tu alrededor. Mira todo lo que has vivido ya. Mira todo lo que has logrado. Y ahora dime:



¿AÚN CREES QUE LA VIDA  
ES CORTA?

Que no, que no lo es. Que tenemos tiempo para todo y todo lo haremos: reír, llorar, amar, hacer, deshacer, dejar marchar; volver a amar, volar, aterrizar, caer y de nuevo volar; sentir, cantar, bailar; sufrir, aprender, pensar, parar, cambiar y... avanzar. Siempre avanzar. Y es que la vida va de esto.

Mucho ánimo y mucha fuerza.

SIEMPRE.

