


Ana Cardona Patau

MI ÚNICO SÍ

Aprendizajes de un Cáncer

Serendipit 

Desclée De Brouwer

© Ana Cardona Patau, 2021

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2021

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3142-6

Depósito Legal: BI-00769-2021

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

ÍNDICE

Introducción	13
1. Un sí vale más que tres veces no	27
2. Acepta la imperfección	33
3. El miedo	39
4. Cada cosa en su sitio	47
5. Esmotar las lentejas	53
6. Mantenerse en la realidad	59
7. Infelicidad momentánea	67
8. Aceptación de uno mismo	71
9. Ni nadie da duros a pesetas... ni al final es para tanto . . .	85
10. Víctima y culpable	91
11. El largo camino	105
12. El ojo del huracán	113

13. Nueva biopsia	123
14. Los demás no son perfectos	129
15. Rutina y constancia	137
16. La tiranía de la felicidad potencial	143
17. La injusticia, el miedo, la preocupación	151
18. Confianza	159
19. Amores de madre	167
20. Ese saco que está más vacío que lleno.	175
21. Lo importante es participar	177
22. Soy más fuerte de lo que yo pensaba	183
23. Vive tu cáncer	189
24. <i>Superwoman</i>	193
25. La tiranía del éxito	201
26. Libre	211
27. Maneras de aprender a amar la vida.	217
28. Palmas con las orejas	223
29. De perdidos al río	227
30. No sé por qué, pero he perdido algo	231
31. La pecera emocional.	237
32. ¡Y 20!	241

INTRODUCCIÓN: EN BUSCA DE LA FELICIDAD

Si no sabes ser feliz en las pequeñas cosas, difícilmente lo serás en los grandes cambios, logros o sueños.

Este es un libro para corazones y mentes estrellados.

Para los estrellados a lo grande, y para los que se estrellan día a día con las pequeñas cosas de la vida.

Así que supongo que eso quiere decir que es un libro para mucha gente (¿toda?), ya que casi todos alguna vez en la vida intentamos construir en terreno pantanoso, y es, precisamente así, como acabamos llegando a ese momento en el que todo parece hacerse añicos.

Últimamente se habla mucho de luchar por los sueños, y la gente de a pie o bien se deprime porque no tiene un sueño por el que luchar, o bien se pone a ello así mismo, a pelo, sin arnés ni nada de nada.

Bueno, por supuesto existen más opciones: tener un sueño, no cumplirlo nunca y vivir creyendo que de haberlo cumplido se hubiese sido mucho más feliz. Esta última opción es la más perversa de todas.



Aunque, ahora que lo pienso, la opción de ponerse manos a la obra, cumplir el sueño y descubrir que ni con esas se es feliz, tampoco tiene desperdicio.

El caso es que este libro se lo dedico a quien, sea cual sea su opción, no se siente feliz (cómodo, tranquilo, ilusionado, motivado, pleno...) en ella.

No espero escribir un *best seller* ya que esa misma creencia iría en contra de casi todo lo que aquí plasmo desde mi experiencia. De hecho, lo único que quiero es escribir y encontrar en estos pequeños ratos una manera de poner en orden los pensamientos que me vienen a la cabeza a lo largo del camino que tengo que recorrer para volver a sentir que todo va bien.

Comenzaré diciendo que mi vida se puede resumir en una frase:

“¡Quiero ser feliz!”...

y dos palabras:

Una cabeza, y un muro.

Antes de cumplir los cuarenta me dedicaba a coger carrerilla y ¡pam!, darme de cabeza contra un muro. Una vez: ¡pam!... dos... ¡pam!... tres... ¡pam!... y así sucesivamente. Finalmente decidí que ese no era un buen plan, así que tras varios intentos, logré organizar más o menos mi vida y quedarme todo lo tranquila que puedo estar.

Y fue entonces cuando el muro se acercó a mí... y ¡pam!, se estrelló contra mi cabeza.

Desconocía por completo esta modalidad de estrellarse, pero existe. Creía que lo único móvil en mi vida era yo, (y mi cabeza), pero que pudiese ser el propio muro el que tomaba la iniciativa y me arreara de esa manera... eso no entraba en mis cálculos. Como dice aquel dicho: “Nunca te acostarás sin saber una cosa más”.



Este libro surge de la etapa en la que me encuentro, y por la que espero encontrar una distracción en este pequeño diario, semanario, o lo que sea este manuscrito... pero el pasado ahí está, y tiene su peso a la hora de sacar conclusiones, por eso voy a hacer un pequeño resumen de mi trayectoria. Prometo no darle más de un párrafo (o dos) a cada cabezazo contra un muro.

Antes de seguir me gustaría aclarar que no llamo cabezazo contra un muro a todos mis intentos de conseguir mis sueños, eso me parece bien, y creo que hasta me honra. Como ya vas a ver, soy una persona muy proactiva. Llamo "cabezazos contra un muro" a creer que la felicidad está, simplemente, en hacer realidad los sueños. Ahora entenderás a qué me refiero.

Empezaré por la frase que ha guiado toda mi vida: "¡Quiero ser feliz!".

Con ser feliz me refiero a conseguir esa felicidad que es como un humo invisible que abarca la total existencia de aquellos seres maravillosos que la han alcanzado, ¿los unicornios? ¿Las hadas del bosque? ¿Los que suben muchas fotos en *Instagram* haciendo deportes de riesgo entre semana? ¿El protagonista del último capítulo de *Madrileños por el Mundo*?

Supongo que esta gran distorsión del concepto de felicidad ha sido siempre mi gran error, y no todo lo que he hecho para conseguirla.

Por mi infancia pasaré casi de largo. Diré que la pasé en un piso en el barrio de Argüelles de Madrid, seguida de mi adolescencia. También remarcaré que me gustaba mucho pintar, las manualidades, la fiesta, y bastante poco estudiar, y que daba por supuesto que de mayor sería pintora y tendría una buena vida, como si fuese una especie de "elegida para ser feliz".

A los 18 cumplí mi primer sueño: me costó lo mío convencer a mis padres de que me dejaran estudiar la carrera de Bellas Artes, pero finalmente lo conseguí, y entré con la nota más alta en el examen de



ingreso. Solo fueron necesarios un par de años para que mirara hacia otro lado, preguntándome si la vida no sería mucho más que pintar cuadros y tomar cervezas en el bar (no era un mal plan, ¿verdad?). Así que decidí que mi vida estaba vacía, que pintar cuadros no era lo que quería hacer, aunque ese hubiese sido mi gran anhelo desde pequeña, y que tenía que vivir una vida más plena.

Por eso, a los casi veinte años tomé una decisión drástica. Dejé de lado mi sueño de ser artista, y me fui a perseguir otro sueño: el de llevar una vida que realmente, (¡realmente!) mereciera la pena ser vivida. Encontré la opción en la obra de Madre Teresa de Calcuta, ayudando a los más pobres. En aquel entonces, no había tantas ONG, o no eran conocidas, y siguiendo la máxima de que “Si ayudas a los demás serás feliz”, me embarqué en esa aventura.

Estuve en Liverpool, Londres y Roma con las misioneras. Conocí a Madre Teresa, incluso conviví con ella durante varios periodos de tiempo, pero sobre todo conocí la extrema pobreza con la que se puede llegar a vivir en cualquier ciudad del primer mundo.

Tuve una experiencia complicada de digerir para el tipo de vida que había llevado hasta entonces y la edad que tenía. Corrían los años 90. No voy a entrar demasiado en ello, solo daré unas pinceladas para seguir adelante: De la noche a la mañana me vi atendiendo a personas con *delirium tremens* en la calle, sobredosis por heroína, casas llenas de ocupas cuando ocupar casas no era una moda, sino una medida realmente desesperada de familias enteras con niños pequeños, que convivían con comunidades de heroinómanos bajo el mismo techo, sin puertas ni ventanas; también me vi frotando el cuerpo de personas que dormían a la intemperie, para evitar su muerte por congelación en las calles de Londres (a veces sin un buen resultado final), haciendo visitas a la cárcel de Liverpool, al hospital de Roma a enfermos terminales de SIDA cuando esta era una enfermedad poco aceptada y se encontraba sobre todo en la calle... y un largo etcétera.



Trascurridos los dos años concluí que a pesar de lo noble de la actividad, tampoco conseguía encontrar en ella la felicidad que anhelaba, y decidí volver a casa.

Cambié de tercio: volví a mi mundo acomodado, a la universidad, a las fiestas y la vida buena. Pero por supuesto, las cosas ya no eran como antes, es decir: volví tras lo que yo había etiquetado como un fracaso, y sobre todo tras sujetar unas cuantas manos callejeras solitarias antes de morir. También volví pensando que ya no iba a ser la salvadora de nadie, y que ese superplán se había ido al traste. A esto hay que sumarle la difícil tarea que tenía por delante de encajar una vida superficial tras una experiencia como esa con solo veintidós años.

Y por supuesto, con todos estos ingredientes en la coctelera, caí en una depresión: me costó un año levantarme de nuevo de la cama. Cuando por fin lo conseguí, me matriculé en Psicología. Esta carrera he de decir que sí la finalicé, de nuevo con muy buenas calificaciones.

Una vez licenciada dejé por primera vez que la vida decidiera por mí: envié un CV a un centro de psicólogos para trabajar como terapeuta, pero ellos decidieron seleccionarme como formadora, así que empecé a trabajar en formación de habilidades en empresas cuando este tipo de desarrollo era menos conocido: Liderazgo, Motivación, Inteligencia Emocional, Comunicación, Gestión de Conflictos... corría el año 2000. Como estos temas aún eran recién nacidos en España, resultaba muy gratificante ir a contarle cosas a la gente que casi oían por primera vez y que además les ayudaba a sentirse mejor. Acabé en una consultora familiar haciendo ese mismo trabajo, que para hacerlo para otros, ya lo hago para mi familia. Viajé mucho, conocí una gran cantidad de gente, me daban las gracias, me decían que les había ayudado de una manera especial para su vida...

Seis años me duró la tregua, hasta que de nuevo decidí que esa no era la vida que yo quería porque no la había elegido yo, sino la



señora aquella que hizo la selección (que quién era ella, ¿verdad?), así que para intentar hacer otra cosa oposité para orientadora de educación.

Aprobé sin plaza, por lo que trabajaba en colegios evaluando psicológicamente a niños durante las temporadas que me llamaban para hacer cortas sustituciones. También envié CV a colegios, varias ONG, etc. pero no alcancé a dar el cambio deseado, por lo que lo único que conseguí durante los años siguientes fue darme una y otra vez de cabeza contra el muro, con una profunda y desagradable sensación de que esa no era la vida que quería, y sentirme fracasada en lugar de disfrutar de un trabajo digno y que tenía muchas cosas buenas.

Me casé y tuve un hijo maravilloso prácticamente sin pensarlo. Curiosamente, lo mejor que he hecho en la vida lo he hecho así: sin pensarlo.

Llegó la crisis, la formación decayó muchísimo, y vi en ello la oportunidad de volver a mi primer sueño: dedicarme a la pintura, así que monté un negocio: un estudio de arte por el que llegaron a pasar hasta 240 alumnos al mes. Hice exposiciones, vendí cuadros, conocí gente encantadora, me reí mucho con mis alumnos, trabajamos, pintamos, creamos... y a los tres años decidí que ese sueño en realidad no era lo que quería hacer en mi vida, ya que no veía casi al niño, y echaba mucho de menos trabajar en el desarrollo de personas y mi faceta como psicóloga, así que en dos semanas traspasé el negocio. Corría el año 2014.

¿Llevas la cuenta de sueños cumplidos y abandonados por no encontrar en ellos “la felicidad”? Yo la perdí hace años. Diré que además no he sido demasiado exhaustiva para no aburrir.

Hace tres meses me encontraba en la siguiente situación:

Vivimos en un piso en el centro de Madrid. Como siempre, se me hacía que el piso no es lo suficientemente amplio, en un barrio cercano al que yo siempre he querido vivir. Yo soñaba con un gran piso



en un barrio más acomodado, con grandes balcones hacia la calle, techos altos y molduras antiguas, con el Metro bien cerca, y el mejor comercio y parques frondosos a la vuelta de la esquina. Yo quería un barrio soleado por el que pasear todos los días entre edificios antiguos y elegantes, y sentir que por fin había triunfado.

En cuanto a mi trabajo, me iba bien, pero como buena autónoma que soy, siempre podía sacar más, dar más de mí, encontrar más clientes, dar más charlas, publicar más libros...

El niño es precioso, pero si me hubiese casado antes hubiese tenido más hijos, o al menos uno más, ¿no hubiese sido mejor tener un hijo más para que no esté solito? Claro que sí, así todos seríamos más felices.

De los veranos mejor ni hablamos, no veía el momento de poder ir a Nueva York, o a Costa Rica. Yo antes viajaba mucho, pero desde que nació el niño me paso julio entero en el pueblo... y después bueno, alguna semana sí que vamos a la playa (puf, la playa, ya ves tú) aquí y allá... nada emocionante, la verdad.

Tener una familia más grande, ser una supermami que sabe arreglárselas perfectamente con los cursos, el despacho y unos cuantos niños. Una mami muy profesional que vive en un barrio acomodado de la capital, y que se va de vacaciones a un destino bonito y entretenido... por supuesto con la niñera para cuidar de los niños. Ese realmente hubiese sido el éxito total de la vida mundial.

¿Y sabes? Lo de tener más hijos estaba aparcado y casi superado a mis 45 años, pero empezaba a conseguir que todo lo demás saliera adelante. Empezaba a ir bien en mi trabajo. Si todo seguía así, por fin este año iba a conseguir lo que quería, tanto en formación como en psicoterapia personal. ¡Ahora sí! Ahora aquello a lo que había decidido dedicarme era algo bonito, flexible, creativo, que ayudaba a los demás, que me permitía ver a mi hijo y con lo que ganaba más o menos bien. Es decir, tenía casi todos los ingredientes que había buscado a lo largo de mi vida profesional y ¡ya había despedido!



MI ÚNICO SÍ

En unos años una cosa llevaría a la otra, al piso soñado, a las vacaciones en Nueva York, a la vida más acomodada... pero entonces...

Entonces

M	C	E
E	Á	S
	N	T
D	C	A
I	E	D
A	R	O
G		
N	D	A
O	E	V
S		A
T	M	N
I	A	Z
C	M	A
A	A	D
R		O
O	E	
N	N	

¿Te ha costado entenderlo? A mí también me costó.

Y aquí comienza todo lo que te quiero contar de verdad, de todo corazón, y con la mejor de mis intenciones.

* * *



Como ya habrás podido ver, soy experta en perseguir sueños, es por eso por lo que me he puesto a escribir, y no porque tenga cáncer. Bueno, como dijo Jesucristo: “dadle al César lo que es del César”: sí, estoy escribiendo este libro porque tengo cáncer.

Gracias al cáncer tengo tiempo, ya que soy autónoma y no puedo dar fechas para trabajar, debido a lo impredecible de mi estado tras las sesiones de quimioterapia. ¿He dicho “gracias al cáncer”? y he seguido diciendo “¿No puedo trabajar?” ¿Y por esas dos cosas estoy dando las gracias? Realmente estoy peor de lo que pensaba. Aclaro: no es un gracias, ¡¡*Wow, gracias!!*, es más bien un gracias... gracias.

El caso es que, por otro lado, hay días que no me encuentro tan mal como para no dar palo al agua, y soy de una generación que creció en la idea de que “siempre que puedas hacer algo, hazlo”. También he de admitir que a lo largo de mi vida, he experimentado grandes fracasos a la hora de perseguir sueños, entendiendo por fracaso no encontrar la felicidad en lo conseguido, pero no sé por qué es ahora, que tengo cáncer, cuando puedo poner por escrito lo que he aprendido a lo largo del camino.

Supongo que ha sido esta enfermedad la que me ha dado la capacidad de admitir (¡al fin!) que la felicidad cotidiana existe, sin grandes aspavientos, y que yo, en realidad... era muy feliz.

Lo supe cuando tras tirarme 45 años persiguiendo imposibles y quejándome de toda mi vida: de mis padres, mis hermanos, mis amigos, los fracasos persiguiendo sueños, el trabajo, el hijo, el dinero que gano, la casa en la que vivo, mis veranos en el pueblo, mis molestias físicas de las que no os he hablado ya que sufro de fuertes pitidos en ambos oídos desde hace cinco años (tinnitus), quejándome incluso de mí misma... ¡Es tan larga la lista de quejas que tengo que retomar el hilo!: lo supe cuando tras todas estas quejas, de repente alguien puso sobre el tapete la carta de la muerte, y solo tuve ganas de subirme encima de la mesa y gritarle al cielo:



MI ÚNICO SÍ

*¡Quita esa carta de ahí ahora mismo!
¡Quítala y devuélveme la seguridad ficticia
de que voy a vivir mi vida miserable!*

Esa de la que me llevo quejando 45 años. ¡La quiero, tal y como estaba antes de todo esto!, con mi hijo y mi marido que son quienes le dan sentido, pero con esos aburridos veranos en el pueblo, con mi piso, con mis sueños rotos, con mis esfuerzos para conseguir más trabajo, con mis fuertes pitidos en los oídos y las noches en vela, con esos amigos tan maravillosos pero sin tiempo para vernos.

*¡La quiero, y la quiero ya!
¡Quita esa carta de encima de la mesa!*

Supongo que una experiencia así te da para experimentar en muy poco tiempo cosas tan fuertes, que hacen que de repente tengas claros los cuatro conceptos que intuías que eran importantes en la vida, pero de los que siempre has acabado pasando, porque hay cosas más importantes que hacer que ser feliz:

Correr detrás de un cliente para ser feliz, organizar un superviaje para ser feliz, buscar un trabajo importante para ser feliz, ser guay para ser feliz, vestir bien para ser feliz, y por lo tanto: ganar dinero para vestir bien para ser guay para hacer el superviaje para ser feliz...

Lo que no nos paramos a pensar es que se puede ser feliz ya. Así, sin más.

Es tan sencillo, que en la vida que llevamos de estrés, apariencias, redes sociales, dinero, y ocio superexigente nos resulta muy complicado entenderlo.

Hasta ser feliz parece ser una tarea pendiente, una de esas miles de cosas que “tenemos que hacer”. Que no se diga que no eres feliz,



que no se diga que esa asignatura la suspendiste hace mucho tiempo... ¡Qué vergüenza que se den cuenta!, ¿no?

Y aquí estamos. Empezaré diciendo que para lograr esta sencillez lo primero que hay que hacer es cimentar. Este no es un libro que te vaya a decir: si quieres ser feliz echa a volar, y cuando estés volando te saldrán alas. O: si quieres ser feliz cumple tus sueños. Si quieres ser feliz, tú puedes hacer lo que te propongas.

Ahora, desde la situación en la que estoy, todo eso me parece rizar el rizo, echar más leña al fuego de la superexigencia social en la que vivimos.

Somos exigentes hasta con la felicidad.

No me malinterpretéis, perseguir sueños seguro que para muchos está muy bien, pero serán felices si primero han conseguido llegar a la esencia. Lo digo porque yo he conseguido sueños varias veces en mi vida, y no me salieron alas, es más, lo que me ocurrió fue que no supe disfrutar de haberlos conseguido... porque no fui a la esencia, solo me dediqué a rizar el rizo.

Por eso este es un libro que te dice:

Si no sabes ser feliz en las pequeñas cosas, difícilmente lo serás en los grandes cambios, logros o sueños.

Si tienes un sueño, primero cimienta, prepara el camino, y cuando estés preparado para caminar ponte a ello sabiendo dónde vas, dejando fluir lo que pueda llegar, y teniendo claro qué puedes esperar.

Y si eres de los que no tienen grandes sueños, tengo una gran noticia para ti:

¡Tú también puedes ser feliz!



Porque este libro habla de eso: de felicidad cotidiana, de satisfacción, de pequeños grandes momentos que dejamos escapar como si no fuesen suficiente.

Así que iré uno a uno:

Para ti, que tienes un sueño que cumplir: creo que es importante que aprendas a ser feliz antes que echar a volar para ser feliz. ¿Por qué?

Porque de esta manera serás capaz de discernir si lo que tienes es un sueño que cumplir, o un gran deseo de huir de tu realidad.

Este es el primer paso, no vaya a ser que te ocurra como a Segismundo, que no es capaz de distinguir entre sueño y realidad:

*Yo sueño que estoy aquí
destas prisiones cargado,
y soñé que en otro estado
más lisonjero me vi.*

Cuando consigas ser consciente de tus momentos de felicidad en la situación presente, sabrás si te quieres quedar, o si realmente es hora de volar. Segismundo realmente necesitaba volar, ya que estaba encadenado de verdad... pero muchas veces esas cadenas son ficticias, y están en nuestras mentes.

Si consigas bien y decides echar a volar para cumplir tu sueño, cuando lo consigas serás capaz de disfrutarlo, porque habrás aprendido a ser feliz de antemano. Sería una desgracia que consiguieras tu sueño, y aun así siguieras sintiéndote insatisfecho, obteniendo el desatinado resultado de encontrarte con un "yo" que haga lo que haga, no sabe disfrutar de lo que tiene.

¿Qué es lo que buscabas entonces? ¿O era más bien una huida... de qué?



Y por último, cuando hayas conseguido ser lo que quieras ser, no te olvides de que seguirá saliendo el sol de la misma manera; las emociones menos agradables seguirán apareciendo aunque no lo quieras, y la gente seguirá teniendo dos ojos y un corazón. ¿Qué quiero decir con esto? Que la rutina acabará llamando a tu puerta, o lo hará ese lado que no te gusta tanto del sueño que has decidido perseguir... o el miedo, y los momentos difíciles, aunque sea de otra manera, porque lo sabes ¿no? No hay nada que sea perfecto.

Y para ti, si eres de los que no tienen sueños:

¡No te preocupes!, tú también puedes ser feliz en esa vida que socialmente muchos tildarían de anodina, y que desde las redes sociales con sus fotos de vidas falsas, y hasta los libros de autoayuda con sus promesas de lluvia de felicidad en algo así como el programa de cambio radical, te quieren hacer creer que no merece la pena ser vivida. Yo te digo que sí merece la pena, siempre y cuando a ti te lo parezca.

Porque este es un libro para ayudarte a ser feliz mañana por la mañana... en ese momento tan importante, tan especial, el último grito de los momentos del día: ¡el preciso momento en el que te levantas de la cama!, esa cama que está situada en una incómoda habitación de un piso de barrio, o en una enorme *suite* de un chalet que fue tu sueño y que ahora no consigues disfrutar. La cama situada al lado de unos vecinos gritones, o de un barrio tan tranquilo, que no tiene ni media tienda al lado... Justo esa cama, la tuya, la que pagas mes a mes con el sudor de tu frente, la que deberías haber cambiado hace dos años pero no te llega el sueldo, o la que cambias cada dos por tres y en la que no sabes por qué, siempre te sientes incómodo. Esa cama, la tuya, en la que te levantas todos los días, esos días, los tuyos, en los que desayunas siempre mirando por la misma ventana... la ventana que has podido pagar, o la que un día fue parte de tu sueño... ¿Quieres que siga?



Eso sí, la felicidad cotidiana tampoco habla de resignación. No es un libro de *Virgencita que me quede como estoy*, que así por lo menos ni siento ni padezco. Tener proyectos e ilusiones es importante, pero hay que hacerlo desde una perspectiva nueva, más real, más consciente, que te movilice y que a la vez no te frustre por su carga de irrealidad.

Una perspectiva que te ayude a vivir consciente de los momentos felices del día a día.

Allá vamos.

