

YASMINE CHEYENNE

LA SABIDURÍA ES UN CAMINO

**UN VIAJE HACIA
LA SANACIÓN Y LA
CONFIANZA EN
NUESTRA PROPIA
GUÍA INTERIOR**



kitaeru

1 **EL PASEO DE TODA UNA VIDA: UN CAMINO DE VALENTÍA**

Iba del trabajo a casa en una densa tarde de otoño. Como siempre, caminaba a toda velocidad desde la estación de tren de la línea roja hacia mi apartamento, que estaba a unas pocas manzanas de distancia. Cogía el tren cada tarde para volver a casa. Tardaba unos treinta minutos, lo que no está mal para Washington D. C. Al llegar a casa, tendría que cambiarme a la velocidad de Wonder Woman, coger el coche y marcharme a toda prisa para recoger de la guardería a mi hija, que entonces tenía tres años. Cada día experimentaba la misma sensación de ansiedad puesto que, dependiendo del tráfico, podía tardar entre veinte y cuarenta y cinco minutos. En este último caso, llegaría tarde y me cobrarían un coste adicional. Y no estaba para pagar más extras.

Suelo reflexionar a menudo sobre aquella época de mi vida, tanto que incluso recuerdo la puesta de sol de aquella tarde. Puedo rememorar algunos de los coches y caras que veía en el atasco, a pesar de que han pasado ya diez años. Hay momentos de nuestra vida que solo viven en nuestro recuerdo temporalmente, como si estuvieran escritos a lápiz en un Post-it y pegados sin ningún cuidado en algún sitio en el que acabarán inevitablemente olvidados. Otros momentos se graban a fuego en nuestra memoria y permanecen, sin que podamos olvidarlos aunque tratemos de hacerlo. El mapa

de nuestras vidas se construye a base de estos recuerdos, un plano en el que se señalan nuestras experiencias vitales —grandes y pequeñas— y que sirve como base a partir de la cual tomamos nuestras decisiones. Estos momentos decisivos se entrelazan y conectan estrechamente conformando el núcleo de nuestra sabiduría, experiencia y recuerdos. Un ligero aroma, una canción o una pregunta pueden despertar emociones y pensamientos, sirviéndonos como un verdadero mapa de coordenadas capaz de trasladarnos a un momento preciso del tiempo. Este poder nos convierte en cartógrafos de nuestra realidad. Podemos visualizar dónde hemos estado, podemos ser testigos de dónde estamos y podemos expresar nuestro deseo de estar en un sitio en el futuro. Soy consciente de que no todos los momentos de nuestra vida quedan plasmados de igual manera en este mapa. Algunos acontecimientos vienen y se van, como el viento. Sabemos que han ocurrido, pero no los registramos minuciosamente. Otros momentos acaparan toda nuestra atención e influyen definitivamente sobre nuestra forma de ser y de ver el mundo. Estos momentos casi siempre quedan perfectamente registrados en nuestro mapa. La situación que estoy contando aquí se corresponde con uno de esos momentos.

Unos días antes de aquella tarde, estaba dándole la cena a mi hija mientras me comía cuatro galletas untadas con mantequilla de cacahuete como tentempié. No tenía tiempo para sentarme a comer. Recuerdo estar de pie en la cocina, emocionalmente agradecida al poder ver a mi hija disfrutar de su comida con una sonrisa en la cara. Me sentía aliviada porque fuera tan pequeña y no tuviera ni la menor idea de los sufrimientos por los que yo pasaba en ese momento. Las facturas sin pagar se me amontonaban. Acababa de mudarme a mi nuevo hogar después de separarme y no estaba resultando ser una tarea fácil. Trabajaba sin parar dado que temía perder mi empleo. Necesitaba además las horas extras para poder pagar todos

los recibos atrasados y los gastos. Ya había pagado el alquiler con retraso un par de veces, algo aterrador para mí. Había pasado muchas noches sin dormir. El estrés que mi situación me generaba era tan eficaz como la cafeína, y no paraba de darle vueltas a la cabeza tratando de encontrar una solución a mis problemas. Me sentía superada y asustada.

Quería que mi hija asistiera a la misma guardería a la que iba antes de la separación, a pesar de que estaba lejos de mi nuevo hogar. Tenía la esperanza de que, al seguir rodeada de sus amigos y de los mismos profesores, se paliara el impacto de los cambios que se estaban produciendo a su alrededor. El trayecto hasta la guardería se hacía duro. No llegaba a casa hasta las siete y media de la tarde, a pesar de que salía del trabajo a las cuatro y media. Cuando al fin aparcaba el coche, abría la puerta, cogía en brazos el cálido cuerpecito dormido de mi hija y lo subía a su dormitorio. Después la despertaba para la cena y el baño, para seguidamente devolverla a la cama. Al día siguiente repetiríamos todo el proceso.

Aquella tarde, mientras andaba a buen ritmo camino de casa, rezaba para que mi cena ese día no volviera a consistir en cuatro galletas con mantequilla de cacahuete. Tenía hambre, estaba cansada y necesitaba ayuda. Había pedido ayuda social, pero me habían dicho que ganaba demasiado dinero para que me la concedieran. A pesar de que no me sentía dispuesta a compartir con mis allegados esta necesidad imperiosa de ayuda, la energía y la esperanza de que se produjera un milagro se iban desvaneciendo a la velocidad a la que un helado se derrite al sol. Me estaba desmoronando.

El paseo desde la estación hasta mi apartamento pasaba por un centro comercial. Solía caminar por la acera, pero aquel día tenía tanta prisa que crucé directamente por el aparcamiento. Recuerdo caminar entre personas que colocaban la compra

en sus maleteros, con la esperanza de poder hacer lo mismo pronto. Quería disfrutar de la libertad que da ver un maletero lleno de comida. No quería seguir viviendo sin un duro. Y fue entonces cuando bajé la mirada y lo vi.

Cuando somos niños solemos decirnos a menudo que no repetiremos de mayores aquellos aspectos de nuestra educación que consideramos erróneos. «Yo lo voy a hacer *bien*», afirmamos inocentemente. Solamente al llegar a la edad adulta nos damos cuenta de a lo que nos enfrentaremos *en realidad* al descubrir el carácter caótico de esta fase de la vida. A ver si es que esto de ser adulto no es tan fácil como parecía. Por eso animamos a los niños a «disfrutar de la infancia» y a «no empeñarse en crecer demasiado rápido». Sabemos que la autonomía que se gana en la vida adulta viene de la mano de numerosas dificultades. Lo que nos ayuda a mantenernos centrados en algunos momentos de incertidumbre es el recuerdo de todos los obstáculos ya superados. Hemos progresado, a pesar de todo lo vivido y sufrido. Ha llegado el momento de dejar de lado las declaraciones solemnes del tipo «yo lo voy a hacer bien» y plantar nuestros pies en el suelo, dispuestos a avanzar por nuestro propio camino de la mano de la sabiduría que nos ha guiado ya hasta este punto.

Tanto si te encuentras en territorio conocido como si deseas explorar nuevos horizontes, las señales que encontrarás a lo largo de este libro te indicarán que avanzas, incluso si el terreno es complicado. Se trata de cuatro carteles indicativos o puntos de referencia que no constituyen una *checklist*. Me gustaría decirte que existe una lista así, pero no la conozco. Como alternativa, estas señales te acompañarán a lo largo de todo el camino. No tienen la respuesta a tus preguntas, pero al avanzar de una a otra irás encontrándolas. Cuando cogemos un mapa, vemos que hay montones de caminos y lugares a los que se puede ir. Solamente tú sabes hacia dónde quieres ir. La sociedad nos anima a buscar respuestas en «cosas» como

el éxito, las relaciones humanas o los logros personales. Sin embargo, nuestra sabiduría está contenida dentro del mismo recipiente que utilizamos desde el día que nacimos: nosotros mismos.

En la historia que cuento aquí, estaba aprendiendo a empatizar con mis padres. También a ser capaz de mostrarme vulnerable y a dejar que otras personas se involucraran en mis problemas. Estaba aprendiendo muchas cosas de una situación en la que, aparentemente, el único problema era la falta de dinero. En tu caso, puede que estés atrapado en el pasado reviviendo los traumas de tu niñez ahora que te ha tocado ejercer como padre o madre de tus hijos. Puede que atraveses un momento complicado, como un divorcio, unos padres muy mayores o una carrera profesional estancada que no aguantas más. A lo mejor estás más centrado en planear tu futuro, visualizando tu vida una vez realices ciertos cambios que den como resultado rutinas mejores y más saludables.

Espero que, al rememorar tus propias historias mientras lees la mía, seas capaz de tener más paciencia contigo mismo en los momentos difíciles. Espero que mi historia te invite a restañar tu relación contigo mismo a través del perdón. Así es como aprendemos a amarnos lo suficiente como para poder amar a los demás y estar a su lado. Les permitimos que nos amen. Creamos un espacio para el crecimiento en comunidad. Establecemos conexiones. Invitamos a los demás a unirse a nuestro viaje, en lugar de deambular en solitario durante el resto de nuestras vidas.

Cada experiencia transformadora que vivamos se convertirá en un monumento situado en nuestro interior dedicado a mantener unidos los recuerdos como si se trataran de un collar de perlas. Preservamos así, juntos, todos esos momentos mágicos de la vida. Habremos colocado los adoquines del camino que recorreremos.

CAMPAMENTO BASE

Todos nuestros caminos parten del campamento base. Es aquí donde elegimos las herramientas que debemos llevar en la mochila y que nos permitirán llegar al final de cada uno de esos caminos. Es el momento de hacernos preguntas. *¿He recorrido ya este camino? Según mi experiencia previa, ¿qué podría llevar conmigo esta vez que me resulte útil en el trayecto? ¿Hay alguien que me pueda ayudar a ver aquello que no logro distinguir con nitidez? ¿Cómo comenzó este viaje? ¿Ha sido la vida la que me ha llevado a elegir este camino? ¿O he sido yo quien ha decidido retomarlo? ¿Qué debo hacer para recorrerlo y llegar a su fin sin riesgos? ¿Estoy preparado para llegar al lugar al que la vida me lleve?*

¿Te ha ocurrido alguna vez que creyeras estar listo para tomar una decisión drástica para cambiar tu vida cuando en realidad no lo estabas al no haber asumido la cruda realidad de tu situación? Sí, a mí me ha pasado. Fue en aquel aparcamiento. Me sentí avergonzada. La vergüenza es la primera razón por la que nos mentimos a nosotros mismos. Es un mecanismo involuntario de protección que pretende evitarnos sufrimiento, cuando en realidad ya estamos destrozados. La vergüenza me impedía contarle a la gente cuánto estaba sufriendo. No estaba preparada para escuchar sus «ya te lo dije». No podía dejar que me juzgaran y para nada estaba dispuesta a juzgarme a mí misma.

Estoy segura de que también has pasado por situaciones como esta en tu vida, avanzando por un sendero resbaladizo mientras rezas para que el camino mejore pronto. Quieres llegar a una senda ancha por la que poder andar sin preocupaciones, sin pensar que un mal paso pueda hacer que te despeñes por el precipicio.