

CANTO RODADO
ANA GAITERO

CON EL CORAZÓN

Cuando el corazón se hace añicos, cada paso duele. Sientes rasgarse las entrañas y el gemido de cada gota de sangre. Hablas con lágrimas porque las palabras enmudecen. Luego regresan como bálsamo sobre la herida.

Querida Beatriz:

Oigo tu voz de niña madura por el largo pasillo, hablas con Maite. Veo tu cuerpo esbelto estirarse en la adolescencia, cuando querías ser paseadora de perros, cuando te enamoraste por primera vez para siempre.

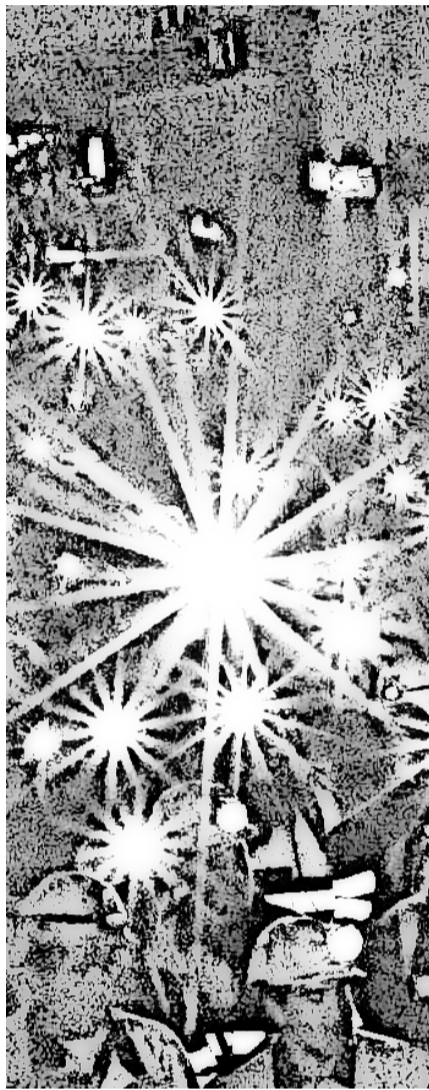
Te ilumina una sonrisa franca y amplia y ese timbre alto y claro, lleno de ternura. Sobre todo cuando abrazabas a la güeli. Tu querida güelina. Te recuerdo activa, no parabas de trabajar, no podías estar quieta. A veces preocupada. Apasionada con tu niño, Tarif. Tu pálpito permanece en él, criaturilla, no deja de llamarte, y en los recuerdos de toda tu familia y amistades. Qué injusta es la vida cuando se rompe brutalmente. Sin sentido. Atrapada en la nada.

Descansa en paz, Beatriz.

Hoy el canto rueda casi sin fuerza. Con la tristeza pesando como una losa. Y se graba con el nombre de una sobrina, Beatriz Martínez Morán, que perdió la vida, 31 años y muchos deseos sin cumplir, esta semana en un accidente de tráfico en Galapagar (Madrid). Un 20 de mayo que nunca olvidaremos, por su pérdida irreparable y porque su hijo de dos años salió ileso.

Es imposible empezar, seguir, sin un recuerdo hacia ella, hacia Abu, su compañero, y Tarif, su hijito, su madre Rosa, su padre Antonio, su hermana Irene. Su abuela Mercedes y sus tíos Maite, José y José Luis, Carlos, Eduardo y Cristina. Su prima Lucía. Y el resto de la familia: Tarif y Carmen, todos los hermanos de Abu y los demás primos. Es mi pequeño homenaje. Una despedida sin adiós.

Hay que seguir. La realidad nos alcanza.



LA REALIDAD DE UNA TRAGEDIA FAMILIAR Y DE UN MINERO A PECHO DESCUBIERTO SE ESTRELLÓ CON LA FICCIÓN, Y LA FARSA, DE LA CAMPAÑA ELECTORAL

A pecho descubierto

La realidad se estrelló sobre la ficción. El final de la campaña electoral. Esa ficción de bustos parlantes, carteles prometedores y autobuses que prometen lo imposible. La realidad era también un minero vestido como cualquier militante del PP que lanzó un SOS para el carbón.

El torso desnudo de un minero despojado de la dignidad del trabajo, lapidado con mentiras y en trance de desesperación se convirtió en la imagen colectiva de un sector, de unas comarcas y de unas familias abocadas al cierre, al declive y al paro.

José Luis es todos los mineros y todas las personas condenadas en los últimos años a quedarse en la cuneta del sistema. Pero hay algo que le distingue de mucha gente. Se propuso alzar la voz, se vistió como para ir a un mitin del PP y se plantó en el pabellón. Luego vino todo lo demás. Él con el torso desnudo, como un crucificado, y los políticos suplicantes, como diciendo: Aparta de mi este cáliz.

Se acabó la farsa. Las lámparas mineras iluminaron el teatro. Y llegó la hora de votar. Amanecerá claro en esta mina oscura que es León, mayormente soleado y con buena temperatura. Un día de primavera que es una oportunidad para virar, siquiera ligeramente, el rumbo de nuestro destino político. Una ventana con nuevas vistas. Volver a empezar.

Tengo la sensación de que los resultados de hoy en las urnas no dependen sólo los próximos cuatro años en nuestros ayuntamientos, pedanías y en la Junta de Castilla y León. La realidad pide un cambio de ciclo. Un poco de aire para respirar.

Las urnas, las urnas. No son un milagro. Sólo una herramienta más. Pero hay que hacer que funcione. Tocar la tecla adecuada para que la partitura colectiva suene bien. Urnas con inteligencia emocional. Hoy conviene votar con la cabeza y con el corazón.

FIRMA
APELLIDO

RECETAS

Quién no ha querido cambiar algo en su vida y al poco tiempo se ha rendido? Ya sea hacer deporte, alimentarse mejor o estudiar inglés, el cambio de hábitos es una asignatura pendiente hasta en las mejores familias.

Pero no está todo perdido. Si quiere implantar un nuevo hábito lo que necesita es saber qué ingredientes ponerle al asunto. La motivación y la disciplina son como el arroz de la paella. Sin eso no va a hacer nada. Motivación traducida en ganas y mantenida en el tiempo. Porque no vale darlo todo al principio y al rato agotarse y abandonar. Mejor empezar con pasos pequeños.

La sal del asunto es que se lo ponga fácil. ¿Cómo? Estando atento a lo que hace, adelantándose a los imprevistos y recordándose ese nuevo hábito que está cocinando. Por ejemplo, con un post it en un sitio estratégico o una alarma en el móvil.

Como el que está alerta al punto de cocción, usted tiene que permanecer alerta a los pensamientos negativos. Elimine los «esto es horrible» o «nunca lo conseguiré» y enfóquese en lo



que quiere crear. Por ejemplo, «quiero creer que soy capaz». Convéncese de que es posible y con eso ya tendrá medio camino andado.

Identifique las resistencias. Cuando un nuevo hábito se resiste es porque el hábito que queremos dejar atrás tiene una intención positiva que no estamos viendo. Por ejemplo, quiero ir al gimnasio pero no voy porque una parte de mí —que está muy cansada— se resiste a cansarse más. Empeñarme en ignorar esa parte es como querer llegar a un sitio pisando el freno y el acelerador a la vez. Imposible. Mejor dialogue con ella y lleguen a un acuerdo.

Repita y repita hasta que le salga natural. Atención porque esto es clave. Dicen que a partir de los veintidós días nuestro cerebro comienza a acostumbrarse al nuevo hábito. Así que no vale flaquear el día quince y «de perdidos al río». Empiece a contar desde cero y punto.

Y como a nadie se le ocurriría hacer una paella y un cocido al mismo tiempo, tampoco le recomiendo cambiar más de un hábito a la vez. O se le acabará quemando algo.

www.coachingtobe.es



YO SOY CHARLIE Y MUCHOS MÁS

ANDRÉS ABERASTURI

Nunca he entendido lo de la «jornada de reflexión» pero queda bien, resulta tan poética como absurda y mucho más desde la implantación social de los nuevos canales de comunicación. Y por si fuera poco, el respeto por el silencio de este sábado quedó hecho añicos tras los inolvidablemente dolorosos atentados de Atocha. Visto con la distancia del tiempo, sigo pensando lo mismo que entonces escribí: aquellas elecciones tenían que haberse retrasado el tiempo necesario.

Pero eso es el pasado y como las cosas no cambian, respetemos incluso en las columnas de los periódicos ese silencio bienintencionado pero inútil que debería ser la famosa «jornada de reflexión».

Y esto nos da pie para ver lo que está pasando un poco más allá de nuestras fronteras donde —increíblemente para mí— el llamado Estado Islámico y grupos afines de asesinos, han declarado la guerra al resto del mundo sin que casi nadie, hasta ahora, haya movido más que unos pocos aviones sin ningún resultado según leemos cada día. El gobierno de Obama no termina de entender qué pasa; la ONU se limita a condenar el genocidio indiscriminado sin llegar a ningún acuerdo de intervención y la Unión Europea —y la Otan— se solidarizan con los muertos porque todos somos Charlie. Ya, pero el problema es que si me siento Charlie en las manifestaciones posteriores al atentado, también me debería sentirme periodista degollado, cristiano pasado a cuchillo, niña robada,

violada y vendida, familia huyendo del sadismo de estos grupos que ya han dicho claramente -lo vuelvo a repetir- que su guerra es contra el mundo de los no creyentes en lo que ellos creen, contra todos y contra todo.

Comprendo que quizás no es muy popular lo que propongo, que siempre hay alguien que levanta la mano y quiere soluciones diplomáticas, retomar el diálogo. El problema es que para ambas cosas hacen falta dos partes y en este caso, una de ellas ni sabe lo que es la diplomacia y ya ha dicho que no hay más diálogo con el infiel que la guerra. Podemos esperar, seguir como hasta ahora, pero así sólo conseguiremos que el día de los arrepentimientos sea demasiado tarde porque el recuento de víctimas haya sido demasiado brutal