

The background of the cover is a photograph of a person walking away from the viewer on a path of light that descends from a bright, hazy sky. The path is a vertical column of light, and the person is a small silhouette in the middle of it. The sky is filled with soft, white clouds, and the overall color palette is warm and ethereal, with shades of white, light blue, and pale yellow.

Theresa Caputo

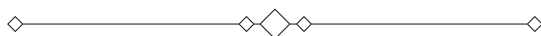
Lo que hay más allá de la vida

Vivencias espirituales
para perder el miedo
a la muerte
y superar el duelo

Luciérnaga

THERESA CAPUTO

LO QUE HAY
MÁS ALLÁ
DE LA VIDA



Vivencias espirituales para perder el miedo
a la muerte y superar el duelo



Ediciones
Luciérnaga

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *There's More to Life Than This. Healing Messages, Remarkable Stories, and Insight About the Other Side from the Long Island Medium Theresa Caputo*

Primera edición en inglés a cargo de Atria Books

© del texto: Theresa Caputo, 2013
© de la traducción: Noemí Cuevas Rebollo, 2014
© Imágenes de cubierta: Shutterstock / Fran_kie

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

La autora quiere agradecer a las siguientes personas su autorización para compartir estas historias: Pat, p. 25; Regina, p. 152; Jacqueline, p. 71; Kristy, p. 103; Richard, p. 104; Corinda, p. 108; Geeta Soogrim-Hirsch, pp. 111 y 198; Reese, p. 162; Shantelle, p.166; William, p. 186; Meagan, p. 188; Crystal Singh, p. 199; Tyler Hirsch, p. 199; Melanie, p. 201.

Primera edición: noviembre de 2014
Primera edición en esta presentación: octubre de 2023

© Edicions 62, S.A, 2023
Ediciones Luciérnaga
Av. Diagonal 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-19164-92-6
Depósito legal: B. 11.159-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*



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

ÍNDICE

Prólogo	9
El Espíritu y yo: una unión hecha en el cielo	13
No mates al mensajero	35
¿Quién es el Espíritu del Otro Lado?	57
Entonces, ¿queréis conectar con almas que están en el cielo?	79
Una vez te mueres, ¿qué?	111
Dios y su humilde morada	135
E no es igual a MC Hammer	155
Energía negativa: prohibido el paso	167
Tres palabras de peso: salud, duelo y sanación	181
El Espíritu tiene la última palabra	201
Epílogo: unas palabras de mi coautora	213
Agradecimientos	221

EL ESPÍRITU Y YO: UNA UNIÓN HECHA EN EL CIELO

No nací en la parte de atrás de un carromato gitano ni crecí leyendo el futuro en Bayou. Los únicos cristales que llevo son los Swarovski que cubren mis Laboutin. Puede que no sea la imagen que tenéis en mente de una médium, pero a los muertos no les importa. Me han estado incordiando para que transmita sus mensajes desde que era una niña y eso es lo que me siento comprometida a hacer y por lo que me siento afortunada.

Crecí en Long Island, en una ciudad llamada Hicksville, con mamá, papá y mi hermano pequeño, Michael. Mi madre era contable y mi padre era el supervisor de obras públicas del condado de Nassau. Estábamos muy unidos y seguimos estándolo. De hecho, la mayor parte de mi vida crecí en la casa de al lado de la que vivo ahora. Tenemos una puerta en la parte de atrás que conecta los dos patios y a papá le encanta usarla para entretenerse en ambos huertos de tomates. Cuando la gente viene a una consulta, se sientan a la mesa del comedor que da justo al patio trasero. Siempre les digo: «Si ves a alguien ahí fuera, no es un muerto deambulando, ¡solo es mi padre!».

Tuve una infancia llena de amor y felicidad, me crie en la más absoluta normalidad. Estaba en un equipo de fútbol benéfico y en la liga de bolos. Me gustaba jugar a peinar mis muñecas, siempre pensé que sería peluquera, imaginaos. Tenía buenos amigos, sacaba buenas notas y pasaba gran parte de mi tiempo libre con mi familia. Normalmente estaba con mis primos, mis abuelos, mis tías y tíos. Los jueves comíamos espaguetis con albóndigas en casa de Nanny y Pop; los sábados, pintaba cerámica

con la tía G; y los domingos toda nuestra gran familia iba a casa de Gram y el abuelo al salir de la iglesia para pasar la tarde comiendo, riendo y contando historias.

Era como la versión al estilo Long Island de la serie *Leave it to Beaver* [*Aventuras de Pablito*], pero con un giro que nos mantenía literalmente a todos despiertos hasta tarde. Solía tener las pesadillas más terribles, lo que no tenía sentido si pensamos que mis días eran tan tranquilos. Estos son mis primeros recuerdos de ver, sentir y escuchar al Espíritu, aunque no sabía que eso era lo que estaba ocurriendo. Mi primera experiencia real la tuve cuando tenía solo cuatro años. En aquel tiempo vivíamos en la casa de la infancia de mi padre que está justo al lado del museo Hicksville Gregory, un antiguo juzgado de 1915 que también tenía celdas para los prisioneros en su interior. Algunas personas creen que los edificios antiguos como las prisiones, con su historia de dolor y sufrimiento, pueden atrapar al Espíritu. ¡Menudo sitio para que justamente yo viviera cerca! Además, tenía un sueño recurrente en el que, desde una ventana de la segunda planta de nuestra casa, veía a un hombre pasear por la acera de enfrente. Cantaba mi nombre, Theresa Brigandi, Theresa Brigandi, Theresa Brigandi..., una y otra y otra vez. ¿Te puedes imaginar lo terrorífico que resultaba eso para una pobre niña de cuatro años? Nunca llegué a verle la cara al hombre, pero siempre andaba encorvado con un bastón que llevaba un hatillo en la punta. Iba vestido con harapos y parecía un vagabundo.

El Espíritu más adelante me dijo que ese sueño en realidad era una aparición, y ahora estoy convencida de que aquel «hombre» fue uno de mis guías espirituales en aquel momento de mi vida. Eso no significa que el espíritu guía sea literalmente un vagabundo. Es algo más parecido a esas historias de la Biblia en las que la gente invita a su casa a un pobre y luego descubren que era un ángel. Ahora creo que un vagabundo es la modesta forma que mi guía tomó para que entendiera la referencia a la escuela dominical y me sintiera bien cuando me llamaba. Me educaron en la fe católica que aún practico hoy en día, por lo que estoy segura de que mi guía se presentó a sí mismo a través de mi marco de refe-

rencia, un poco como cuando el Espíritu me muestra signos y símbolos durante una sesión ahora. Lo hace de forma que tenga sentido para mí, para que me sea fácil interpretar el mensaje.

Cuando tenía cuatro años, un indigente equivalía a un hombre amable y piadoso, al menos cuando estaba despierta. Por la noche, ver, escuchar y sentir a uno me hacía gritar como si me estuvieran atacando con violencia. Igualmente, no creo que estuviera experimentando una versión negativa del Espíritu, y no estaba soñando que el Espíritu me zarandeaba ni nada; los sueños como tales no eran «malos». Estaba aterrorizada porque sentía la energía del Espíritu a la vez que veía y oía cómo me hablaba, de esta forma tan real y personal.

Mis gritos inconsolables inquietaban más a mi familia que lo que los causaba y mi vida social acabó siendo limitada. No podía ir a fiestas de pijamas o dormir en casa de mi abuela sin preguntarme qué era lo siguiente que iba a experimentar. No me sentía a salvo más que en casa y ni siquiera podía estar segura de eso. Además del vagabundo, también vi a mi bisabuela por parte de madre. Murió cuatro años antes de que yo naciera y no supe quién era hasta mucho después cuando vi una foto suya. Pero nunca me olvidaré de ella de pie al lado de mi cama. Era bajita con el pelo oscuro y llevaba un vestido sencillo. También gritaba como una loca cuando la veía. Pobre mujer, no era un monstruo de tres cabezas, pero ¡reaccionaba como si lo fuera!

Por la mañana olvidaba casi todos esos terrores nocturnos y cuánto habían durado. Me han contado que se me pasaban cuando mi madre o mi padre encendían la luz y entraban corriendo en mi cuarto. ¿Hacía eso que el Espíritu se marchara? No lo sé. Pero al cabo de un tiempo, mi madre se inventó una oración para ayudarme a mantener alejado al Espíritu. Decía «Querido Dios, por favor protégeme durante la noche. Bendice...», y nombraba entonces a todas las personas que había en nuestras vidas y aquellos que estaban en el cielo. Y aunque parezca mentira, cada vez que rezaba la oración antes de acostarme, dormía profundamente y también lo hacían mis padres. Seguí haciéndolo cuando llegó el momento de mudarnos a la casa nueva, en la que ahora viven mis padres, aunque siempre dejaba la luz del pasillo encendida.

El Espíritu no me daba tregua ni cuando viajaba con mi familia. Solíamos ir de vacaciones juntos, incluyendo una acampada anual con mis abuelos durante todo el verano. Casi todo el mundo allí eran afortunados si tenían una tienda con una lámpara Bunsen; nosotros teníamos una fantástica caravana con ducha, cocina y un porche cubierto por los cuatro costados para que los insectos no llegaran a la comida. De todo. Mi abuela me hacía huevos revueltos y tostadas con mantequilla por las mañanas y, por las tardes, hacíamos carreras con las bicis y nos íbamos al lago a columpiarnos en una rueda colgada de un árbol. Por la noche jugábamos al *pinball* en los recreativos, asábamos nubes de caramelo y cantábamos canciones de campamento. ¡Era como una Girl Scout! Pero no importa lo bien que lo pasáramos de día, o lo relajada que estuviera, mis terrores nocturnos atacaban igual que cuando estaba en casa. Solo que en estas ocasiones todo el *camping* me oía! Mis abuelos incluso avisaron antes a nuestros vecinos de acampada: «Si oyen gritar a alguien como si le estuvieran matando, no es un oso o un loco que ande suelto. Únicamente es Theresa que tiene terrores nocturnos». Una vez, mis abuelos querían que durmiera con ellos en una tienda de campaña y yo me moría de miedo de pensarlo. Me sentía más segura en la caravana, sobre todo porque veía sombras a través de las cortinas. Me resistí tanto a quedarme fuera que pateleé y grité, y le partí el labio a mi padre. ¡Se enfadó tanto! Estuvo a punto de darle un puñetazo al farol y prenderle fuego a la tienda.

A pesar de que llevaba mucho mejor las apariciones del Espíritu durante el día, no dejaban de sorprenderme. De hecho, recuerdo claramente ver personas en formato tridimensional pasearse por delante de la tele. Me sentaba en nuestro sofá verde de *tweed*, viendo el programa infantil *Romper Room*, y veía pasar a alguien y luego desaparecer. Una vez, esto ocurrió cuando nos cuidaba una canguro y le pregunté si había visto lo mismo que yo. Me dijo que no y me miró raro, así que lo dejé correr. Llegué a preguntarme si veía cosas raras o tenía una imaginación desmesurada, pero no me obcequé demasiado. Es como cuando ves una sombra con el rabillo del ojo o miras demasiado rato y después ves una silueta amarilla flotando por la habitación, asumes

que estás viendo cosas raras sin darle la menor importancia. También recuerdo que, de pequeña, un año en Pascua me regalaron un set de cocina y, cuando terminé de jugar a las casitas, ordené las cosas de cierta forma y, al volver a buscarlas a la mañana siguiente, estaban en un sitio totalmente distinto. Seguro que el Espíritu también fue el culpable de eso. En serio, ¡sé que mi hermano Michael no las tocó!

¿Quién es quién para decir que algo es normal?

A medida que crecía empezaba a sentirme ansiosa y rara dentro de mi propio cuerpo. No conseguía averiguar qué era lo que lo estaba causando. Le decía a mi madre: «No me encuentro bien. No me siento yo misma. Me siento distinta». Me notaba como si estuviera pasando algo que necesitara ser explicado. Uno de los lugares donde me sentía a salvo y segura de verdad era en la iglesia. Incluso tocaba la guitarra en un grupo folk allí. La casa de Dios era la otra casa, aparte de la mía, donde me sentía en paz y a gusto en mi propia piel. A menudo digo que, si no fuera médium, podría haber sido esquizofrénica o monja. En serio, a veces esas me parecen las dos opciones más realistas. ¿Te imaginas? Mis padres me mimaron y me dieron muchísimo amor, pero eso no quita el hecho de que yo sintiera que había algo en mí que no era normal.

A veces le preguntaba a Dios por qué ocurría todo aquello, por qué sentía miedo todo el tiempo. Sin embargo, nunca me enfadé con él ni perdí la fe. No era así como me habían educado. No me gusta usar la palabra *religiosa*, aunque sí que vengo de una familia con una fe muy firme. Me enseñaron a rezar una oración por la noche y antes de cada comida. Mis padres tenían también una mente abierta sobre la espiritualidad. Es gracioso, porque no todos los católicos son así. Pero para nosotros, fe, espiritualidad..., todo viene de Dios.

Cuando no estaba en la iglesia, mi ansiedad llegaba a empeorar tanto que no quería salir de casa. No sabía cuándo iba a sentir o a percibir algo en cualquier momento del día. Me di cuenta

de que cada lugar transmitía una sensación diferente y a veces me sentía como observada. Cuando le dije esto a mi madre, me sentó y me dijo: «Tu lugar seguro eres tú misma». Podía ir a cualquier parte porque yo era mi fuerza base. Durante mucho tiempo, esta actitud funcionó.

Aun así, estaba claro que veía y sentía cosas que los demás no podían. Cuando salía al centro comercial o a la bolera con mis amigos, les preguntaba si habían visto pasar a un hombre o si habían oído a alguien llamarles, porque yo sí aunque no lo dijera, y respondían: «Pues... no, ¿por qué lo dices?». O a veces recibía un mensaje y asumía que se trataba de mis propios pensamientos y no me daba cuenta de que tenía un significado o ni siquiera de que había pensado en lo que fuera hasta que se confirmaba tiempo después. Por ejemplo, si estaba de camino a la feria tal vez escuchaba una voz decirme: «No comas algodón de azúcar». Yo lo ignoraba y luego me enteraba por una amiga de que el algodón de azúcar le había sentado mal. Pero, incluso entonces, solo pensaba que tal vez tenía mejor intuición acerca de la gente y las situaciones que algunos amigos o desconocidos.

Una vez más, creí que yo era mi lugar seguro. Así pues, ver, escuchar y sentir algo alrededor de mí todo el tiempo se convirtió en normal. Los médicos siempre han dicho que nuestros cuerpos están hechos para adaptarse; si una sensación o experiencia dura lo suficiente, el cerebro aprende a ignorarla, evitarla, o simplemente tratarla con normalidad. Ahora sé que ver y sentir al Espíritu no es lo más común en las personas, pero para mí era rutinario y no tenía a mucha gente con la que comparar. De niña, mi familia y mis amigos se reían cuando a veces decía cosas raras, sin embargo, nunca fueron más allá. (¡Mamá hace poco bromeaba diciendo que mis habilidades le daban un significado totalmente nuevo y distinto a cuando yo decía que había un monstruo, un amigo imaginario o un fantasma en la habitación!) Y aunque muchas veces mis amigos no estaban de acuerdo con lo que yo oía o veía, sí que tenía familiares que tenían experiencias parecidas porque también eran sensibles. De hecho, mi primo Johnny Boy solía burlarse de mí y de mi prima Lisa llamándonos *raritas*, y nos llamaba «Para» y «Noica» cuando le decíamos que

habíamos visto o sentido cosas. También solíamos ir de compras por separado, ¡y volver a casa con la misma ropa! Pero en aquellos tiempos todo lo que Lisa y yo sabíamos era que teníamos experiencias comunes e inusuales, provocadas por los encuentros con lo que hoy sabemos que es el Espíritu, una parte de nuestras vidas. Y en lo que se refiere al pedante de mi primo Johnny, estaba viviendo en casa de mi abuela diez años más tarde y la vio de pie en el recibidor cuando salía de darse una ducha. ¿Quién se ríe ahora?

Cuando mis amigos se convirtieron en adolescentes bocazas, las cosas empezaron a cambiar. Entre los doce y los catorce años empecé a sentirme menos cómoda con lo que sucedía a mi alrededor, sobre todo por cómo reaccionaba la gente a mis observaciones. Mi familia seguía mostrándose indiferente a lo que decía, pero cuando de vez en cuando preguntaba si un amigo había visto o sentido algo, solían decir: «No, qué raro, no hay nadie ahí. ¡Nadie oye o ve las cosas como tú!». Lo que una vez pareció normal ahora ya no lo era, por lo que decidí suprimir todo lo que experimentaba. No decía una oración especial para que el Espíritu parara ni nada, solo ignoraba los intentos del Espíritu de comunicarse conmigo. Pensad que esto fue antes de que en cada canal de televisión hubiera un programa de cazafantasmas y John Edward fuera un nombre conocido. La gente no hablaba de estas cosas. Nadie, incluida yo, podía haber imaginado lo que de verdad estaba pasando. Nunca formó parte de ninguna conversación agradable y normal.

A los dieciséis años, tenía la suerte de no haber perdido a muchos seres queridos, pero eso también significa que no se me solía aparecer ningún Espíritu conocido. Cuando Nanny, la madre de mi padre, murió, me quedé destrozada. Estábamos muy unidas y todo el mundo la echaba mucho de menos. Después de su muerte, la hermana mayor de mi padre hizo que una vidente viniera a casa de Nanny. En aquel momento no entendí por qué, aunque ahora creo que era para ponerse en contacto con ella. Yo no quería ir y me daba un poco de miedo, más que nada porque no sabía lo que era una vidente ni qué hacía. Pero sabía que me sentía a salvo en casa de Nanny, así que al final fui. Y por primera vez en mucho tiempo, no ignoré al Espíritu.

Sentí la energía y el alma de Nanny cerca de la ventana, y mi familia no paraba de preguntarme por qué estaba al lado de la cortina cuando todo el mundo estaba en la mesa de la cocina. También me preguntaron con quién hablaba aunque no recuerdo lo que decía. (Es parecido a cuando no recuerdo lo que el Espíritu dice después de contactar para otros.) Tras un minuto así, mi familia tuvo que interrumpirme con su forma habitual y burlesca. No se lo tomaban en serio ni se asustaban.

—Theresa, ¿con quién hablas?

—Hablo con Nanny.

—Sí, claro. Nanny está muerta.

—Sé que está muerta, pero estoy hablando con ella.

Mi tía y mis primos puede que estuvieran confundidos, sin embargo, no le dieron importancia. Era famosa por soltar cosas sin sentido, pero ¿era eso más raro que invitar a una vidente a tomar café? Estaban abiertos a conversaciones espirituales que yo aún no había siquiera considerado.

Cuando recuerdo esto ahora, puedo oler físicamente la casa de Nanny y ver todo lo que había dentro, los muebles cubiertos con plásticos, mesas con la superficie de mármol, el brillante candelabro del comedor, un cuadro de *La última cena*, y aquellas cortinas doradas. Todo muy llamativo e italiano. Y, a medida que cuento esta historia, tengo una visión, como una película que pasa rápida ante mis ojos, de Nanny de pie delante de los fogones, fumando su cigarrillo hasta convertirlo en una larga tira de ceniza colgando sobre una olla de espagueti hirviendo. Dejaba que el cigarrillo se consumiera hasta que solo quedaba el filtro y a pesar de eso la ceniza jamás cayó en la salsa. Le encantaban sus joyas y, en mis recuerdos, lleva todos aquellos diamantes. Como yo.

Después de mi pequeño encuentro con Nanny, volví a ignorar al Espíritu completamente. Mi tío Julie murió en mi último año de instituto y, en aquellos tiempos, mi ansiedad empezó a ser peor que nunca. Desarrollé fobias aleatorias, muchas de las cuales tenían que ver con la claustrofobia. Los terrores nocturnos habían pasado hacía tiempo, pero mis hábitos de sueño seguían siendo inestables. En lugar de despertarme gritando, saltaba de la cama sintiendo que me ahogaba, que no podía respirar.

Y entonces llegó Larry

Mis dieciocho años fueron un desastre total. Fue cuando conocí a mi marido, ¡Larry! Cuando mi tía llevó a la vidente la primera vez que vi el espíritu de Nanny, me dijo que iba a conocer a alguien mucho mayor que yo con barba y bigote. En aquel entonces, pensé que la vidente estaba chiflada, ya que estaba saliendo con alguien ya y ni siquiera me gustaba el vello facial. Pero dos años más tarde conocí a Larry y por supuesto tenía barba, bigote, y era once años mayor que yo.

Fue amor a primera vista. Larry tenía un pelo increíble, pegado a las sienes, con volumen en la parte de arriba y largo por detrás. También era muy elegante vistiendo y tenía un cuerpo bonito. Parecía un motero pulcro y aseado. Él dice que yo era una chispa que hacía bromas e iluminaba cualquier habitación. Larry trabajaba en el negocio de su familia, una compañía petrolífera, y yo trabajaba a tiempo parcial en el servicio de atención al cliente. Nunca fui a la universidad porque me daba demasiado miedo dejar a mi familia y abandonar mi zona de confort. Soñaba con ser peluquera o secretaria de un bufete, pero eso significaba desplazarme hasta Manhattan para encontrar buenos trabajos, lo que era demasiado apabullante para mí: trenes, ascensores, rascacielos, atascos... Ese no era mi mundo.

Larry me cuenta que solía tener ganas de ir a trabajar para ver lo que me había puesto, porque era mi época Madonna. Solía llevar pantalones ajustados, grandes cinturones, camisetas de rejilla que dejaban al descubierto un hombro y guantes sin dedos. Como en la película *Buscando a Susan desesperadamente*. Pero que el amor me tuviera distraída no quiere decir que mi ansiedad desapareciera. Hice todo lo que pude por reprimirla, sin embargo, aquello solo empeoró las cosas. No quería que Larry creyera que estaba loca y yo seguía preguntándome de vez en cuando si lo estaba. A veces veía siluetas u oía cosas, pero en aquel momento estaba en un punto de negación tal que estaba convencida de que eran todo imaginaciones mías.

Decidí ir a ver a un terapeuta que, sesión tras sesión, no dejaba de repetirme que no me pasaba nada. Y yo le decía: «Ben, sí

que me pasa algo. No me siento bien». Me preguntó sobre mi infancia y le expliqué que había sido idílica. ¿Mi familia y mis amigos ahora? Bien. ¿Tu novio? Divertido y excitante. ¿El trabajo? ¡Bien! La única causa que pudo encontrar para mi angustia crónica fue que venía de una familia ansiosa y puede que eso fuera algo genético. Pero el tío no pudo darme una buena razón médica o psicológica de por qué me sentía tan terriblemente mal como me sentía.

No pude ocultar mis ataques de ansiedad y mi larga lista de fobias a Larry durante mucho tiempo, sobre todo cuando estábamos en el coche o en otros espacios cerrados. Parece que cuando peor me sentía es cuando mi mente se hallaba relajada. Si estábamos en un atasco en la autopista de Long Island, empezaba a fruncir el ceño porque sabía que estaba a punto de perder los estribos. Luego gritaba con todas mis fuerzas y, aunque el coche estuviera en marcha, le rogaba y le suplicaba a Larry que se desviara para poder salir de allí enseguida. Me pasó incluso en citas dobles con otra pareja dentro del coche. Mi ansiedad no tenía vergüenza. Los ataques de pánico acababan pasando y me ayudaba mucho que Larry siempre mantuviera el tipo. No tenía ni idea de qué me causaba tanto estrés, igual que yo, pero me alegro de que no se asustara y saliera corriendo.

Larry y yo nos casamos cuando yo tenía veintidós años. Enseguida le sobresalté en mitad de la noche. Me despertaba llamándole a gritos y llorando pidiendo ayuda. Luego se me pasaba, volvía a la cama y por la mañana no recordaba nada. También hablaba en sueños. Nunca dejé que Larry cubriera nuestras cabezas con las sábanas ni siquiera en broma. Una vez nos tapó con una manta mientras veíamos la tele y empecé a gritar. Nunca más volvió a hacerlo. Pero, oye, Larry sabía que la ansiedad venía incluida en el *pack* y me quería tal y como era.

En la salud y en la enfermedad

Mi marido dice que a pesar de que les hice subir por la escalera en lugar de en el ascensor cuando estaba de parto de nuestro

hijo, Larry Jr., estaba extrañamente tranquila y controlada durante el parto. Mi ansiedad subió y bajó luego, pero normalmente me sentía mejor ahora que tenía la nueva responsabilidad de cuidar de un hijo. Incluso podía viajar bien.

Desde que iba a secundaria, siempre tenía un cigarrillo entre mis dedos de uñas pintadas. Nunca bebí ni tomé ningún narcótico, pero fumar era mi vicio. Lo dejé cuando me enteré de que estaba embarazada de mi hijo, no obstante, dos o tres años más tarde, volví a fumar cuando esos niveles (ya familiares) de estrés atacaron de nuevo. Creía que fumar me relajaría, aunque parecía que me hacía sentir pesadez en el pecho, lo que solo aumentaba mi ansiedad.

Dejé de fumar de nuevo cuando me quedé embarazada de Victoria, la tuve con veintisiete años, y volví. La ansiedad se volvió espantosa. Peor que nunca. Recuerdo un incidente horrible en Disneylandia después de estar un tiempo sin viajar. Llegamos a nuestra habitación del hotel con los niños y enseguida empecé a perder los estribos. Mi madre y mi tía tuvieron que coger el tren desde Nueva York para calmarme. Como si tener un ataque de pánico severo no fuera suficiente, la pagué con mi marido. Dice que necesitaba un cabeza de turco. Los niños nunca me habían visto tan mal y parecían aterrorizados viendo a su madre volverse loca ante sus ojos.

En diciembre de 1999, me puse muy enferma sin motivo. Yo no soy una persona que se ponga mala. Incluso cuando los niños eran pequeños y traían gérmenes repugnantes del colegio, rara vez me resfriaba o cogía la gripe. Sin embargo, esto fue la cosa más rara. Una mañana me estaba arreglando para una boda y estaba bien, luego de repente estaba a cuarenta de fiebre. Mi padre me llevó literalmente a la consulta del médico. Estuve en cama dos semanas, lo que fue muy duro porque mi hijo, Larry, tenía nueve años, y Victoria, cinco. Mi marido era de gran ayuda, como siempre, pero no es que pudiera tener el lujo de quedarme en cama. Ni siquiera recuerdo la primera y delirante semana de todo esto. Y durante la segunda, seguí allí acostada. No podía caminar, comer ni ir al lavabo. Tampoco podía fumar.

Visto en la distancia, creo que Dios estaba desintoxicando mi cuerpo durante ese tiempo. Drogas, tabaco, narcóticos, todas

esas cosas ensucian tu aura y destrozan tu energía. Y fumar, en concreto, vuelve tu aura gris. Me mantuve alejada de los cigarrillos cuando me puse mejor. Eso no significa que fuera una alegría vivir conmigo. Recuerdo a mamá decirme: «Eres insoportable sin nicotina, ¡vuelve a fumar!», ¿Sabéis qué le contesté? «¡Dios está haciendo que lo deje!»

La razón salió por mi boca. Me pregunté a mí misma: «¿De dónde ha salido eso?». ¿Por qué iba a decir yo algo así? Fue cuando supe que dejar de fumar era obra de Dios, porque aquellas palabras no habían salido de mi cabeza. Y después de eso no he vuelto a coger un cigarrillo en trece años.

Cuando contacto con el Espíritu lo hago desde un lugar donde obra el más alto bien, y eso requiere que mi cuerpo, mente y alma estén sanos y puros. Si miro atrás, no hubiera sido capaz de desarrollar mis habilidades si hubiera continuado llenando mi cuerpo con sustancias nocivas, como el tabaco. Pero en aquel entonces lo único que sabía es que Dios quería que dejara de fumar. Algunos alimentos empezaron a sentarme mal también. Los Doritos y comer en Wendy's hacían que me atontara y tuviera una sensación de mareo, como si no pudiera concentrarme. Alucinaba si comía glutamato monosódico. Cuando estaba embarazada de mi hijo Larry y estaba saliendo de un restaurante chino, tuve una de aquellas conversaciones surrealistas que me recordaron a cuando era pequeña.

—Oye, ¿has visto ese perro en el coche?

—¿Qué perro?

—¿No lo oyes ladrar?

—Cariño, no hay ningún perro.

—Es un husky, ¡acaba de guiñarme el ojo!

Más tarde supe que a los huskis siberianos se les considera perros muy espirituales porque están estrechamente relacionados con el lobo, que en la cultura de los nativos americanos es el mejor maestro espiritual del reino animal. Sospecho que el glutamato ayudó a potenciar mi visión porque es un producto químico, y cuando la gente altera la química de su cuerpo puede causar ciertas locuras en su alma.

Un encuentro fortuito

Con veintiocho años era un completo desastre. Acababa de dejar de fumar y mis ataques de ansiedad no paraban. No quería salir de casa y tenía un miedo constante de que algo malo sucediera si lo hacía. Mi terapeuta llamaba a esto «ansiedad anticipativa» que es cuando anticipas sucesos futuros de forma que te provoca ansiedad, lo que interfiere con tu habilidad de funcionar en tu vida diaria. Pensar en ir a trabajar, a la carnicería o a una fiesta de cumpleaños hacía que mi mente se tambaleara.

Una noche, mamá celebró una reunión de velas (igual que con los Tupperware, pero con velas aromáticas) y decidí acercarme a última hora. Vivía en la puerta de al lado, eso podía hacerlo. Pat Longo era una amiga de mamá sanadora espiritual que trabaja con gente que sufre de males físicos o emocionales, incluida la ansiedad crónica; también da clases de cómo llevar una vida equilibrada, positiva y completa que incluye meditación y sanación. Igual que yo, Pat también decidió en el último momento ir a la reunión de mi madre. Todas estas decisiones de última hora no dicen demasiado a favor de sus fiestas, ¿me equivoco?

Le conté a Pat lo de mi ansiedad y lo enferma que había estado y, a pesar de que hacía años que la conocía (su hijo y mi hermano crecieron juntos), no tenía ni idea de la ansiedad que sufrí de niña y por supuesto aún menos acerca de que sentía al Espíritu. Puso sus manos sobre mi cabeza y empezó a canalizar la energía sanadora de Dios. Durante las tres semanas siguientes me sentí tan tranquila que quise hacerlo de nuevo. Pero cuando llamé para pedir visita, Pat me dijo que no necesitaba otra sanación, que no había nada que sanar en mí. Me preguntó si en su lugar quería asistir a su clase de conciencia espiritual para darle cierta perspectiva y equilibrio a mi vida. Sospechaba que la comunicación con el Espíritu causaba mi malestar, aunque no me lo dijo enseguida.

Lo que sea que me hiciera Pat me hizo sentir mejor, así que decidí ir a la clase, ¿por qué no? También le confié a ella mi bienestar porque mi familia la conocía hacía años. Si Pat hubiera sido una sanadora espiritual cualquiera, no hubiera sido capaz de creer en ella ni en la evaluación que hiciera de mí. Ponía buena

cara por mi familia y mis amigos, no obstante, seguía siendo frágil en mi interior y no me hubiera sentido segura con cualquiera. También sabía que me sentiría segura en las clases de Pat porque mi madre había hecho el curso hacía algunos años. De hecho fue una de las primeras alumnas de Pat, aunque solo fue para aprender a sentirse positiva y sana por dentro y por fuera. Mi padre y nosotros, sus hijos, solíamos burlarnos de ella diciendo: «Aaaaah, esta noche tienes clase de vudú». Pat dice que mamá estaba empezando a rozar la superficie de sus propias habilidades al final, pero puso su energía espiritual al servicio de la Iglesia en lugar de desarrollarla más por su cuenta.

Tras aquella primera noche en la clase de Pat, me descolgué y no volví hasta al cabo de, hum, un año. Cuando al final lo hice, las clases eran los miércoles y cada semana caía un aguacero. Una de mis fobias era conducir bajo la lluvia así que me salté las clases durante ese primer mes. Pero en mi interior quería que aquello funcionara, así que practiqué conduciendo bajo la tormenta dando vueltas a la manzana. Estaba lista para volver a clase al mes siguiente, aunque siguió lloviendo cada miércoles.

Creo que el Espíritu hizo que lloviera para que superara mi miedo en el camino de perfeccionar mi don. Esto no debería sorprenderme, ¡siempre llueve cuando sucede algo importante! Hubo monzón el día de la fiesta antes del nacimiento de mi hijo y en la comunión de mi hija, el huracán Hugo tuvo lugar el día de mi boda. Arrasó la isla de Saint Thomas y tuvimos que cancelar nuestra luna de miel. Incluso cuando grababa *The Tonight Show* hace algunos años, que me intimidó y fue algo muy importante para mí, fue que caían chuzos de punta. Los productores de Leno me aseguraron que nunca llueve tanto en Los Ángeles en octubre y, adivinad qué: en cuanto terminé de grabar a las cinco de la tarde, salió el sol.

¿Que soy qué?

«Eres una médium», me dijo Pat en clase una noche. Mucha gente estaba descubriendo sus propios dones y aquel era el mío.

«Tienes la habilidad de hablar con los muertos. Si aprendes a controlar la energía que te rodea, podrás aprender a controlar y entender mejor tu ansiedad.»

Esa fue la primera vez que siquiera consideré que mi ansiedad y todas aquellas cosas que veía de niña y que me obligué a ignorar podrían estar relacionadas. ¿Quién iba a saber que había consecuencias reales y físicas al rechazar lo que había estado viendo, oyendo y sintiendo?

Pat me explicó que una de las razones por las que el Espíritu me provocaba ansiedad es que me conecto a él a través de mis chacras. Lo ideal es que entre por el chacra corona, en la cabeza, fluya por todo mi cuerpo y luego se libere a través de mis palabras. Pero cuando el Espíritu estaba intentando entregarme un mensaje, lo canalizaba a través de la coronilla y yo le bloqueaba el paso en el pecho, lo que provocaba que el corazón se me acelerara o tuviera palpitaciones. También sentía un peso y una presión en el pecho, como si un elefante se hubiera dormido encima. Ni siquiera sé mucho sobre los chacras, solo que tengo que mantener el chacra corona, tercer ojo, chacra garganta, chacra corazón, chacra plexo solar, chacra sacro y chacra raíz alineados y en equilibrio para no volverme loca.

Pat también dijo que el tipo de canalización que utilizaba era lo que me provocaba los ataques de pánico. Hay muchas formas en las que las médiums experimentan al Espíritu. Una «clarividente», de hecho, sobre todo tiene visiones, y un «clariaudiente» usa principalmente el sentido del oído. Pat me explicó que soy «empática», lo que significa que sobre todo siento al Espíritu y utilizo mis otros sentidos para rellenar los huecos. De hecho, un mensaje puede empezar sintiendo un poco de opresión en la zona de la garganta, lo que significa que hay un alma que intenta decirme que su muerte tuvo cierta conexión con la garganta, que fue incapaz de comunicarse antes de su fallecimiento o que no pudieron despedirse (un símbolo para mí puede significar muchas cosas, luego hablaré más sobre eso). Pero yo sentía mi garganta cerrarse sin saber que era la forma que tenía el Espíritu de transmitirme un mensaje y todo lo que sabía es que me estaba ahogando, lo que desencadenaba un ataque de pánico.

Podía estar teniendo una conversación normal con alguien en el supermercado, por ejemplo, y de repente sentir que no podía respirar o que me estaban estrangulando. Ahora sé que el Espíritu estaba intentando comunicarse conmigo, pero hace quince años era como para salir corriendo. Como he dicho antes, esto podía pasarme incluso cuando dormía. En cuanto conseguía salir de la situación o me despertaba, todo iba bien, sin embargo, era una solución provisional. También sentía que algunos sitios eran mejores que otros porque tenía ansiedad de distintos tipos, aunque en realidad era la energía que cambiaba en cada lugar, a menudo por la presencia del Espíritu. Respecto a las fobias, creo que normalmente tienen que ver con asociaciones, momentos de calma o vidas pasadas. Puede que hubiera sentido al Espíritu en aquel mismo lugar o en uno similar y el anticiparlo me ponía nerviosa. Mis recuerdos en el *camping* de Catskills contribuyeron a mi fobia a las tiendas de campaña, y montar en coche o estar en silencio en un ascensor me obliga a quedarme quieta sin distracciones, que es cuando más abierta estoy al Espíritu. Durante la regresión a una vida pasada, supe también que había sido prisionera en un barco durante una lluvia torrencial, lo que explica mi miedo a la lluvia. Podría seguir, pero os voy a ahorrar todas mis fobias y sus explicaciones. Basta con que diga que todas estas situaciones me hacían sentir fuera de control y todas esas cosas hacían que sintiera pánico.

¿Y qué hay de mis familiares que sufren ansiedad? Sospecho que también son especialmente sensibles puesto que creo que mi don es genético. También son personas que basan su vida en la fe, lo que aumenta la percepción del Espíritu.

Seguí asistiendo a las clases de Pat cada miércoles, mientras Larry cuidaba de los niños. Me sentía tranquila en su casa porque sabía que, si sucedía cualquier cosa escalofriante, Pat podría hacerme sentir mejor. En clase, empecé a darle mensajes de sus seres queridos a la gente y, enseguida, conectar me hizo sentirme normal. Pero me daba miedo intentarlo en cualquier otra parte. Seguía necesitando la protección de Pat.

Física y emocionalmente, empecé a sanar poco a poco. Mis ataques de ansiedad se volvieron menos dramáticos. Larry vio el

cambio en mí y le dije que conectar con el Espíritu parecía ser una gran parte de la respuesta. Él dijo: «Genial, cariño. Si crees que hablar con los muertos te hace sentir mejor, sigue haciéndolo». Larry también se crio en la fe católica así que estoy segura de que creía en el Espíritu y lo que intentaba era calmarme, pero me daba su apoyo y, al fin y al cabo, eso es lo que cuenta.

Seis días a la semanas, mientras no estaba en clase, tenía que sobrellevarlo sola como pudiera. Como todavía no había aceptado mi don por completo, aún me venía abajo de vez en cuando. Recuerdo que, cuando el primero de mis primos, Lance, se casó, decidimos asistir en el último momento y no podía subirme al coche. Los niños estaban vestidos y Larry había trazado en el mapa la ruta más rápida para llegar. Pero yo no quería viajar tan lejos y toda mi familia estaba molesta. Caminé de un lado a otro durante horas. Al final Larry me dijo que si en algún momento no quería seguir, podríamos dar media vuelta y volver a casa. Al final acepté de mala gana.

Los móviles aún eran algo nuevo en aquella época, pero insistí en llevarme uno en el coche por si necesitaba llamar a Pat para salvarme. Recuerdo escuchar la nueva canción de Faith Hill, *Breathe*, y pensar «eso es exactamente lo que necesito hacer, respirar». Hice que Larry la pusiera una y otra vez. Ahora creo que el Espíritu me estaba diciendo que tenía que calmarme ya.

Cuando entramos en el garage del hotel, toda mi familia estaba allí de pie esperando. Recuerdo ver a Gram, que aún vivía, de pie tras la ventana saludándome con la mano. Aún puedo ver su sonrisa como si fuera ayer. Murió hace algunos años, pero siempre que algo relacionado con la ansiedad me pone obstáculos, como hacer una gira en bus por todo el país o sentarme en una tienda de campaña en mi patio trasero, el Espíritu me hace recordar a Gram tras la ventana, llena de orgullo.

Si le das una mano al Espíritu...

Para controlar la energía que me rodeaba, Pat me enseñó que tenía que marcar con el Espíritu ciertos límites que sigo utilizando

hoy en día. No puedo decidir qué guías, ángeles o personas muertas me hablan o qué quieren decir, pero puedo controlar si quiero admitirles y cómo lo hago. Así que al principio le dije al Espíritu: «Voy a hacer un hueco cada día a las cuatro para que puedas comunicarte conmigo. Encenderé mi vela blanca para proteger todo lo que ilumina la luz de Dios. Solo quiero lo mejor para todos los interesados. Y solo quiero contactar con almas que anden por la blanca luz de Dios». ¿Y sabéis qué? El Espíritu casi siempre lo respetaba, por lo que empecé a sentirme también más cómoda contactando. Estábamos desarrollando una verdadera relación de intercambio.

Siempre que sentía algo mientras meditaba, lo escribía en un bloc de notas. Pat me enseñó la escritura automática, que es básicamente cuando apuntas lo que te dicta el Espíritu. Canalizar a través del bolígrafo es una forma sencilla de hablar con el Espíritu, sobre todo cuando no te sientes muy cómoda *escuchando* mensajes en tu mente y no puedes diferenciar entre tus pensamientos y los del Espíritu. Podéis verme practicando la escritura automática durante sesiones en la tele con mi pequeño cuaderno ya que me ayuda a concentrarme. Cuando contacto, garabateo palabras que el Espíritu quiere que utilice para decir algo significativo.

Otra cosa importante que le pedí al Espíritu que hiciera es que dejara de presentarse ante mí como personas tridimensionales, una imagen como la de cualquiera de vosotros o yo misma. Cuando empecé a contactar para otros, podía estar lavándome los dientes, mirar arriba y de repente ver reflejado en el espejo a un hombre de pie detrás de mí. ¡Era tan sorprendente! Así que le dije a mis guías que si esperaban que yo aceptara este don, tendrían que encontrar otras formas de mostrarme las cosas. A partir de aquel momento, empecé a ver al Espíritu como sombras de figuras. No hablo de las «personas oscuras» negativas o las aterradoras masas oscuras que espantaban a las almas de los tipos malos en *Ghost*. Las imágenes que yo veo son como siluetas o como el contorno hecho con tiza en la escena de un crimen, pero relleno de una sombra vaporosa a través de la que uno puede ver. Siento que su energía es muy positiva. De hecho, como yo solo quiero servir al mayor de los bienes, no veo al Espíritu negativo e

intento evitarlo a toda costa. No me gustan las fiestas de Halloween ni las históricas casas encantadas y no tocaría un tablero de Ouija ni por todo el oro del mundo. Y en la misma línea, siempre pido que las cosas estén protegidas por la blanca luz de Dios y así nunca recibo información negativa durante las sesiones. Solo cosas buenas, eso es todo lo que quiero.

Empecé a desarrollar un «lenguaje» con el Espíritu para entender las señales y las sensaciones que me estaban mandando. Acepté a más clientes de Pat y empecé a compartir con Larry sus increíbles, emotivas y a veces divertidísimas historias. Él solía hacerme muchas preguntas y podía ver cómo cada vez se implicaba más en lo que yo hacía. La verdad, los dos estábamos fascinados con que pudiera hablar con esas almas, ¡eso para empezar! Por muchas razones, me encontraba en un sendero espiritual claro y despejado, pero ambos crecíamos juntos en él.

¡Madre mía! ¡Soy una médium de verdad!

Aunque solo me gustaba hacer sesiones en clase, un día dejé que sucediera en la vida real. Estaba en una tienda de menaje y recuerdo sentirme como si me faltara el aire. Había estipulado con el Espíritu que esa fuera la señal de que alguien había fallecido por algo relacionado con el pecho, es decir, corazón, pulmones, pechos, inundación con líquidos o ahogamiento. En un tiempo, me hubiera venido abajo, hubiese abandonado el carrito en mitad del pasillo, hubiera salido volando de la tienda y vuelto a casa a toda prisa a pesar de las señales de *stop*, llorando y sintiéndome horrible por todo el drama organizado en cuanto llegaba a casa. Pero aquel día en la tienda me dije a mí misma que no iba a pasar nada. Pensé en lo que mi madre solía decir: «Tu lugar seguro eres tú misma». Y luego oí la voz de un hombre.

«Dile a mi mujer que me gustan las de la izquierda.»

Allí no había nadie.

Justo en aquel momento, una mujer mayor se acercó a mí

con dos juegos de sábanas. Me contó que acababa de perder a su marido después de cuarenta años de matrimonio y estaba renovando la habitación. No era capaz de decidir qué sábanas le hubieran gustado más a él. Yo le sugerí que las de la izquierda y aquello la hizo muy feliz.

No le dije a la mujer que su marido me había dicho qué opinar. Me gusta ir poquito a poco, ¡por si no os habíais dado cuenta! Pero en aquel momento supe que el Espíritu seguiría poniendo en mi camino a personas que necesitaran escuchar mensajes de sus seres queridos, como esa mujer. También creo que mis propios guías espirituales me estaban poniendo a prueba de verdad por primera vez, ¡y la pasé! Contacté, liberé la energía y seguí con mi día.

Tras asistir a las clases de Pat durante cinco años y realizar sesiones con sus estudiantes, llegó el momento de compartir mi habilidad con los demás. Confiaba en que lo que hacía venía de un poder superior. También había señales que me hacían sentir que me guiaban desde el cielo. Cuando acepté mi don, tenía treinta y tres años, y Jesús tenía treinta y tres cuando murió. Vivía en la avenida Jerusalén. Pat me sugirió que me hiciera tarjetas de visita y tuviera un número de teléfono distinto para mi aventura. Los últimos cuatro dígitos de ese número eran 6444, lo que pensé que era perfecto porque yo nací en el mes de junio (6) y creo que 444 es una señal de los ángeles. Pero el día que instalaron mi teléfono el tipo me dijo que tenía que cambiarlo. Estaba muy enfadada, hasta que me di cuenta de que los últimos cuatro dígitos eran la señal de la cruz. Creo que vale la pena mencionar que una de las razones por las que tardé tanto en aceptar mi don es porque me costaba entender en primer lugar por qué había sido elegida para recibirlo. No dejaba de pensar: «¿Quién soy? No soy nadie especial. ¿Por qué me eligieron para hacer esto?». Y habiendo sido educada en la fe católica, no contactas con los muertos. Por lo que creo que el Espíritu también me estaba enviando señales *religiosas* para asegurarme que lo que hacía estaba bien y que me guiaban de muchas formas.

Desde el momento en que empecé a recibir clientes en mi casa, mi familia no tuvo ningún problema al respecto. Si alguien les preguntaba a mis hijos a qué se dedicaban sus padres, decían:

«Papá es el dueño de una empresa de importación de comida italiana y mamá habla con los muertos». Tan natural como si fuera profesora o algo así. Larry también llegó a escuchar de lejos algunas sesiones en casa y empezó a venir conmigo a mis pequeños eventos. Después de aquello dijo que era muy difícil no creer en lo que hacía. Sobre todo le impresionaba cuando el Espíritu me hacía hablar de salud o de anatomía humana porque yo no fui a la universidad. Tampoco leo libros porque leer relaja mi cerebro y clarifica mi mente de forma que permite al Espíritu comunicarse conmigo y entonces ¡no puedo concentrarme en el libro! Así que ¿dónde iba a aprender todo eso si no venía del Espíritu?

Ser médium también ayudó a mi marido a reconocer muchas experiencias «inusuales». Larry vio el alma de su abuela cuando tenía diez años, pero nunca estuvo seguro de que fuera real. Compartía habitación con su hermano y ella estaba de pie a los pies de su cama. Larry creyó que eran imaginaciones suyas y de hecho lo olvidó hasta que acepté mi don. También aprendió mucho sobre los *déjà vu*. Cuando Larry era joven, estuvo en sitios donde no había estado antes, a pesar de que tenía claros recuerdos de ellos y no podía explicar por qué. Ahora, si siente algo *raro* como un *déjà vu*, un presentimiento, escalofríos, coincidencias o incluso una mano en la pierna o un tirón en la camiseta, sabe que es el Espíritu. En 2001 le diagnosticaron un tumor cerebral y no solo sobrevivió sino que se recuperó de casi todos los daños nerviosos que le había causado. Él creía más que sus médicos en su curación.

Mi cambio favorito en Larry, sin embargo, es que por algún motivo, mi motorista duro y tatuado es ahora emocionalmente mucho más sensible *a todo*. *El color púrpura* le hace llorar y mejor no le hagas hablar de lo mucho que quiere a su familia. El tío es un blando.

El principio de algo bueno

A pesar de que al final acepté por completo mi don, no soy ni mucho menos perfecta. Tengo pocos ataques de pánico y se pue-

de decir que soy independiente. Pero siguen sin gustarme los ascensores o los lugares cerrados y la oscuridad me da un miedo de muerte (y no es broma). Duermo con una lamparilla encendida y la tele puesta y dejo todas las puertas abiertas excepto la del armario. Tampoco duermo profundamente ninguna noche. Me muevo, me giro, oigo cosas, siento cosas. Y si sueño, no me acuerdo de nada. Larry dice que cuando mi alarma se apaga a las seis de la mañana, me levanto de golpe, sin estirarme ni remolonear. Es como si estuviera feliz de no tener que quedarme en esa cama ni un minuto más. Intento ser la mejor Theresa Caputo que pueda ser, sin embargo, hay muchos días que me quedo corta. ¡Soy una médium, no una santa!

Como alguien que no esconde precisamente su gran personalidad, me parece divertido e interesante contactar con almas que tienen distintas historias y personalidades. Me encanta conocer a gente nueva y ser médium a veces me hace sentir como la azafata de una reunión muy importante. Algunas almas de niños me han dicho: «Mis padres han acudido a médiums, pero me gusta contactar con ellos a través de ti porque dejas que mis padres me vean». La gente puede sentir a sus seres queridos y cómo actuaban o hablaban cuando estaban en su mejor momento. No digo esto porque sea mejor que otras médiums, no-no-no-no-no. Siento que cada médium canaliza y contacta con el Espíritu de una forma diferente, no es que una sea mejor o esté más dotada que otra.

Me doy cuenta de que tengo mucho por lo que dar gracias. Me alegra poder compartir este don con otras personas, aunque a mi familia le gusta decir en broma que no les doy elección cuando les hago parar en el gimnasio, en el dentista o en un centro comercial. Me alegro de que el Espíritu me mantenga alerta y que, con cada sesión, me enseñe algo nuevo. También doy gracias por ser una persona fácil de tratar, de lo contrario me sería mucho más difícil aceptar mis habilidades poco usuales. Tengo como norma no cuestionarme ni analizar nada, dejo que la vida sea sencilla. Si me dieras un bote de laca y me preguntaras cómo funciona, te diría: «Mira, me da igual cómo. ¿Funciona? ¿Sí? Genial». No necesito saber cómo, dónde, por qué. Es lo que es y ya. Trato de la misma forma la comunicación con el Espíritu.

Pero basta de hablar de mí, ¡vamos a por el Espíritu!