

SOY JOVEN, NO GILIPOLLAS



Sheila
Hernández
Creadora de @es.decirdiario

SHEILA HERNÁNDEZ

@ES.DECIDIARIO

SOY JOVEN,
NO GILIPOLLAS

m̄

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.

© Sheila Hernández, 2024

© **Editorial Planeta, S. A., 2024**

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

www.mrediciones.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Ilustración de la cubierta: Alba Cantalapiedra

Primera edición: enero de 2024

ISBN: 978-84-270-5167-6

Depósito Legal: B. 21.819-2023

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Gómez Aparicio

Printed in Spain - Impreso en España



ÍNDICE

EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR	11
1. LA VIDA QUITA, PERO TAMBIÉN DA	19
El yin y el yang forman un todo	26
2. <i>ES.DECIRDIARIO</i> , OTRA MANERA DE INFORMAR	35
El principio: una pompa agónicamente positiva ..	40
Otro gran Yang aparece	44
Vayamos al turrón	50
3. LO QUE ESCRIBÍ EN UNA NOCHE TRISTE	57
El inexorable paso del tiempo	62
La inteligencia emocional	66
Un regalo de la vida	69
4. NUNCA ES COSA DE NIÑOS	77
La gorda	86
El acoso no tiene límite	88
Demonios de ayer para un futuro mejor	90

5.	TODO LO QUE ESPERABA (Y NO) DE LAS REDES SOCIALES	101
	Sensaciones agrias	105
	Sensaciones dulces	109
	Sensaciones ácidas	110
	Sensaciones amargas	114
	El maridaje perfecto	116
6.	LA IMPORTANCIA DE LO IMPORTANTE	123
	Dejar de tener miedo	129
	Jodidamente valiente	132
	De nada sirve hablar, si no damos soluciones	135
	Lo que callamos	140
7.	EL GRAN CAOS	147
	No hay <i>juniors</i> sin <i>seniors</i> , ni <i>seniors</i> sin <i>juniors</i>	149
	Poder y perder	153
	Cuando hablar da miedo: vivir en la jungla	161
	Generación frustrada, generación concienciada. Una y otra vez la misma historia	164
8.	SOY QUIEN QUIERO SER	175
	Personas que dejaron cicatrices	179
	EL FINAL DE LOS FINALES	195

I

LA VIDA QUITA,
PERO
TAMBIÉN DA

Mi nombre es Sheila Hernández Torres. Mi edad ya la sabes, aunque quizás cuando leas esto estaré en esa crisis existencial de «estoy a punto de llegar a los veintinueve y me queda un último peldaño antes de pasar a los treinta». Y, claro, mientras yo ahorro para comprarme una casa, mis amigos me invitan a sus bodas y a los bautizos de los hijos de sus hijos. He exagerado, o no, disculpa. Es que mi generación no tiene un término medio. O están en mi mismo punto, siendo jóvenes felices a ratitos que descubren ofertas de utensilios y electrodomésticos de cocina que facilitan sus vidas, o están entrando en núcleos familiares con hijos, perros, gatos, conejos... Y hasta divorcios a la vista.

Soy una orgullosa almeriense y una eterna enamorada de Aguadulce, mi pueblo. Y lo último, pero no menos importante, también soy la nieta de Ángela y José. Y la sobrina de José Juan. Y la hija de Isabel. Estas cuatro personas han sido, y son, los ingredientes principales de los

materiales ultrarresistentes que han construido esos escalones de sueños cumplidos en mi corta vida.

Mi vida familiar ha estado completamente desestructurada de principio a fin, como es probable que también lo estén ciertos apartados del libro. Somos lo que vivimos y lo mostramos mientras escribimos.

Parte de lo que fui, entre otras cosas, un sentimiento profundo de abandono durante mi infancia, repercutió de manera notable en los defectos personales que desarrollé durante esa etapa, en mis miedos presentes y en los traumas que trabajo cada día para que no existan en un futuro. Todo eso de lo que he renegado tantas veces me ha hecho ser quién soy, con mis valores, mi ética, mi carisma y un montón de cosas positivas que no diré, pues ojalá puedas descubrir y describir tú.

El hecho de haber sentido en mi más profundo ser el significado de un abandono físico y emocional supuso tener grandes dificultades a la hora de establecer según qué vínculos estables. Experimentar este sufrimiento implicó sentir que el miedo a la soledad formaba parte de una vida pasada, que a veces aparece en el presente, y entender por qué buscaba atención, apoyo y, sobre todo, protección constante, por qué «me gustaba ser el centro de atención», por qué necesitaba aceptación por parte de las demás personas, por qué me costaba funcionar sola o por qué me generaba tanta angustia recibir un no por res-

puesta. Esa herida emocional me llevó a desarrollar ciertos patrones o tendencias que no fueron nada efectivos.

La desconfianza, el sentirme vulnerable, el pasar por fases de rabia o tristeza, el experimentar de forma constante un sabotaje sobre mí misma, pensando que no merecía ser feliz o querida, que no tenía aptitudes o que ya no merecía la pena luchar por mis propios sueños, ha sido y sigue siendo muy complicado de gestionar.

He trabajado mi autoestima para sentirme capaz de ser y lograr lo que me proponga, me he dado el permiso necesario para cuidarme, he entrenado mi autonomía, me he responsabilizado y he encontrado una motivación sin esperar a que otras personas lo hiciesen... ¡Y esas han sido las mejores curas a una herida difícil de cicatrizar!

Cada persona ocupa en mí un lugar que no le corresponde, propio de esa desestructura. Mis padres son mis abuelos. Mi tío es cualquier función familiar que quieras pensar. Un todo en uno y mi auténtico salvavidas. La persona que ha renunciado casi a su vida para que yo haya logrado parte de la mía. Y mi madre es una mezcla entre mi hermana mayor y a veces pequeña.

Dicen que es complicado extrañar algo que nunca has tenido y quizás tengan razón, pero no te puedes ni imaginar la de veces que he necesitado comprender el significado de tener una familia común. Vivir con tus padres; saber lo que significan realmente las palabras «mamá» y «papá»;

percibir ese amor real, desinteresado e incondicional; conocer y sentir todas las cosas que conllevan ese escudo familiar que hará que tu vida vuelva a la paz en tiempos de guerra; tener tu casa; comer con ellos mientras se pelean de fondo con la televisión a todo trapo; sentirse protegido; ver una película con ambos; viajar; salir a comer; ir a la playa; verlos siendo partícipes de todos y cada uno de los logros de tu vida y sentirte orgullosa por tenerles...

Por fortuna, la vida quita, pero también da. Y yo he podido sentir el amor verdadero, no tan común como parece en la sociedad, de mis abuelos. Las personas que vivimos y crecemos con ellos tenemos una sensibilidad especial y un vínculo mágico imposible de destruir. Ni los años ni los daños pueden con esto.

Mis abuelos eran de ese tipo de personas que ya estaban, pero que también llegaron de manera improvisada, se instalaron de forma permanente en mi corazón y aprendieron a vivir otra vez adaptándose a lo que suponía tener una quinta hija, pero en tiempos más modernos.

Me dieron su vida y yo compartí cada segundo de la mía con ellos. Mis abuelos aprendieron el significado de la palabra Internet y yo descubrí las mejores lentejas del mundo. Éramos un equipazo. Lamentablemente, hace más de dos años mi abuela se fue y dejó en mí un dolor oculto, irreparable e incurable que esconde en el cajón de mis sentimientos y al que no visito con frecuencia. Me re-

sulta sanador estar escribiendo estas líneas e intuyo que esto se repetirá durante los próximos meses en mi día a día.

Durante toda la vida nos hablan de vivir, crecer y morir. Experimentamos las dos primeras fases y convivimos con ellas, pero... ¿quién nos enseña a lidiar con la pérdida de un ser querido? Siempre aprendiendo cosas absurdas e insignificantes que no nos van a servir para nada en la gran mayoría de casos —al menos yo pienso así— y nunca hemos normalizado ni aprendido a razonar el concepto de la muerte. Es un tema tabú de algo tan normal y frecuente como el beber agua.

En julio de 2020 falleció la persona más importante para mí, y desde entonces tengo el corazón partido en dos. Lejos de parecer una frase de la canción más melancólica de los años 2000, es el sentimiento más desgarrador que se puede experimentar en una primera ocasión, aunque luego ocurra muchas más veces.

En un solo día tuve que intentar razonar de forma coherente y sin perder la cabeza que alguien que me había dado la vida se moría y que, además, tenía que sentarme durante horas a esperar a que le dejase de latir el corazón. Quince horas agonizantes de dolor. Quince son las horas que latió el corazón que más arrugas tenía y amor me dio. Quince horas al pie de una cama confundiendo alientos de querer seguir respirando con «ya está, ya se ha ido». En quince horas se fue más de treinta veces y cada vez dolía

más. Hoy me sana y me cura a partes iguales escribirles a mis dos abuelos palabras que sí y no leerán, una porque ya no está y otro porque yo misma me encargaré de hacerle escuchar cada línea de este libro. Gracias a mis abuelos por hacerme la nieta más feliz y completa del mundo.

Cerramos párrafo dramático, intenso y doloroso, y a otra cosa mariposa.

EL YIN Y EL YANG FORMAN UN TODO

Sé que mi situación familiar y mi pasado han repercutido directa y positivamente a la hora de trabajar en mi «yo del presente» para conseguir construir la mejor versión de «una Sheila del futuro», alejada de todos esos miedos que siempre la han perseguido.

¿Cuántas veces te han dicho «no hagas esto, es difícil y no lo conseguirás»? A mí alguna que otra, y sobre todo gente desconocida. De entre todas esas veces hay una que recuerdo con especial atención y que sabía que reflejaría en ese libro de mi vida. Aquí entran en contexto dos personajes: Yin, una profesora a quien no nombraré directamente, y Yang, un querido profesor llamado Mario.

La teoría del yin y el yang dice que hay dos fuerzas opuestas. El yin simboliza la quietud y el frío; el yang, por su parte, la inquietud y el calor. Juntos engloban que den-

tro de lo negro hay blanco, y dentro de lo blanco hay negro. En cada fuerza habita algo de su opuesta.

Te he dicho anteriormente que soy un montón de cosas, pero no puedo olvidarme de la que da sentido a mis días y por la que es posible este libro: soy periodista. He tardado menos de cinco segundos en escribirlo y más de mi media vida actual en soñarlo y cumplirlo.

En el mundo académico hay infinitos tipos de estudiantes, pero quiero centrarme en dos equipos: el equipo que no tiene claro a lo que dedicarse hasta el último momento y el equipo que desde que ha tenido uso de razón ha sabido qué camino tomar. Yo soy de las del segundo y capitana.

Desde los cinco años llevo diciéndoles a todos que quería ser periodista. Otra cosa ya es el modo fantasía que, por fortuna, ha ido evolucionando desde la madurez y el conocimiento real de la profesión.

A los seis años quería ser periodista de la NASA, a los catorce monté mi primera radio clandestina en Internet y les ponía canciones a mis amigos. A los diecisiete fantaseaba con ser la presentadora de informativos y a los veinte entré en una crisis existencial que me duraría varios años por el periodismo de guerra. Y así sucesivamente hasta ahora. Aunque para llegar hasta aquí quiero detenerme en un momento-tiempo-espacio concreto que marcó un punto de inflexión en mi vida.

Como ya te he contado, soy muchas cosas y periodista, pero también fui esa alumna que estaba aprendiendo a expresarse y a evolucionar intelectualmente en el instituto. Mientras esto ocurría, yo hablaba y utilizaba de manera incorrecta según qué palabras y tiempos verbales: *culumpio, amoto, hablemos, bayonesa...* Algo normal en alguien que está en esa fase de corrección y aprendizaje.

Nadie nace sabiendo, y en mi casa me enseñaron lo que pudieron desde la educación que ellos habían recibido. No era mala alumna, pero tampoco brillante. Aunque siempre destaqué por mi gracia y porque tenía un récord en charlar sin parar con mis compañeros de al lado de pupitre y hacer perder el tiempo a mis profesores preguntándoles cosas absurdas.

Viajemos en el tiempo. Primera parada. Segundo de la ESO. Clase de Lengua Castellana y Literatura. Mi profesora nos pregunta uno a uno a qué queremos dedicarnos en un futuro. Mi yo de doce o trece años está contenta porque va a responder con determinación e ilusión.

—Y tú, Sheila, ¿qué quieres estudiar? —me preguntó.

—Lo tengo claro, profesora. Quiero ser periodista —le dije mirándola muy seria.

Lo normal hubiera sido soltar un comentario motivador o simplemente mantenerse en silencio y pasar al si-

guiente alumno, pero no. No fue así. La que por entonces era mi profesora vio más oportuno ridiculizarme en clase y enumerarme diferentes motivos, entre los que encontramos mi forma «basta» de expresarme a esa edad y el uso equívoco constante de determinadas palabras y tiempos verbales, por los que «debía replantearme otra salida, ya que esa carrera no iba acorde conmigo y no lo conseguiría». Tenía doce o trece años, lo vuelvo a recalcar.

Este fue un momento muy traumático en mi vida académica y me hizo pararme en seco a pensar realmente si yo «servía para estudiar». Repito, no era una alumna brillante, pero tampoco mala. Me esforzaba muchísimo por progresar y mejorar, y mis notas eran buenas. Había asignaturas que me costaban más, y otras menos. Lengua Castellana y Literatura nunca fue una imposible para mí, pero ese año comenzó a decaer mi interés por la materia.

La importancia de rodearme de las personas adecuadas en los momentos oportunos hizo que tuviera una conversación con mi mejor amigo, Javi, y que, desde las ocurrencias de la adolescencia y las ganas de ayudar con iniciativas «sinsentido», comenzara un reto: desde ese día él me corregiría todas las faltas ortográficas que encontrase en mis libretas. Podrás imaginar mis cuadernos, el rojo predominaba sobre el resto de las cosas. Apuntes incluidos. Cada día se los entregaba y él detectaba los fallos. Esto se convirtió en una verdadera competición para mí y,

sin saber cómo ni por qué, gracias a él conseguí prosperar y tener una escritura y forma de expresarme casi impoluta. Casi porque la vida me enseñó, y sigue haciéndolo, que nunca hay que darlo todo por sentado y hecho.

Saltamos de la ESO a Bachillerato. Pasé alrededor de medio año alterno de curso faltando a clase porque empecé a tener problemas de salud. Repetí. Al trauma de segundo de la ESO, puedes unirle el concepto real, triste y existente que muchos profesores tienen sobre la figura del estudiante repetidor. Para algunos de ellos —y lo digo con conocimiento de causa porque lo he vivido en mis propias carnes— somos un cóctel entre «apestados», «amebas», «estudiantes sin remedio», «seres que vienen a clase, pero han tirado su vida por la borda» y algún que otro sinfín de calificativos más.

Durante ese año conocí a los yang de mi yin de los trece años. Mario y Josemi fueron algunos de los profesores que cambiaron un poco mi vida académica. Mario, era profesor de Lengua Castellana y Literatura, y Josemi, de Latín y Griego. Me ayudaron a confiar más en mí, ser menos quejica y sufridora y más positiva y constante. Hicieron que volviera a ver algo que había tenido claro, pero que se me había olvidado por comentarios que ahora pienso que no deberían haber influido tanto en mí. Podía ser y lograr todo lo que me propusiera, solo tenía que continuar, ser constante y persistir.

La mejor de mis actitudes sumada a la confianza de mi entorno, a la satisfacción de haber trabajado cada uno de mis errores, a la sensación de no haberme rendido nunca, al orgullo de sentir que había prosperado y a mi ilusión por estudiar lo que me apasionaba solo tenía un fin: conseguirlo. ¡Y lo logré!

Esa chica a la que alguien le dijo que «no lo lograría», estudió Periodismo y se graduó con muy buenas notas y con la mejor de las sensaciones. Lo hice con mi esfuerzo y gracias al sacrificio constante de mis abuelos y mi tío.

No iba a ser en vano que ellos paralizaran sus vidas en lo económico durante cuatro años para que yo pudiese poner en marcha la mía. Apostaron y confiaron en que hacía la inversión de sus vidas, asegurándose la mía propia. Y no hay día en el que no les demuestre que así ha sido.

Querida Yin:

Si volviese a nacer y retrocediera tiempo atrás, no cambiaría absolutamente nada. Seguiría manteniendo esa pésima ortografía, esa forma «basta» de expresarme y esos horribles errores ortográficos. Todas las imperfecciones de ayer son los aciertos de hoy. Las palabras que un día cualquiera decidiste dedicarme en clase, y de las que probablemente no te acuerdes, marcaron un antes y un después en mi vida.

Ningún niño debería jamás replantearse en plena etapa académica si vale o no para estudiar, y yo me lo cuestioné durante muchos meses cuando tenía trece años. Y estoy segura de que muchísimas personas se sentirán identificadas y pensarán en esos momentos en los que quienes deberían haberles impulsado un poco y creído en ellos, no lo hicieron.

De todas las cosas que me enseñaste, muchas de ellas sin querer, aprendí a cómo no debo comportarme ante determinadas situaciones y qué consejos no dar a quienes están tambaleándose en la cuerda del mundo académico. Afortunadamente, existen profesionales con la misma vocación con la que yo hoy cierro este primer capítulo. Y ahí entra Yang, o Mario y Josemi, para demostrarme que somos humanos fluyendo en un universo compuesto por buenas y malas personas.

Esos años de mi vida me enseñaron que no somos la nota de un mal examen ni tan siquiera la del mejor de ellos. Tampoco somos lo bien que se nos dé matemáticas o lo mucho que odiamos la filosofía. No somos un curso que se nos ha atravesado. No somos un verbo mal conjugado ni tres faltas de ortografía en los apuntes. Tampoco somos una carrera como única salida al mercado laboral. No somos menos por no hacer lo que se nos plantea como lo mejor, o lo que todos hacen. No somos menos por no te-

ner tres másteres. Y tampoco somos más por tenerlos. No somos el resultado de lo que todo el mundo quiere que hagamos, o se nos dice qué debemos hacer. No somos el comentario de alguien que se frustró porque no lo consiguió y paralizó sueños ajenos por no poder lograr los suyos propios.

Somos. Simplemente somos. A nuestra manera, de nuestra forma y con nuestras inquietudes y conocimientos. Somos seres sintientes caminando en una sociedad complicada, rodeadas de personas que aportan y otras que quitan, pero compartiendo todos espacio y construyendo cada uno nuestro hueco. Somos, pese a los intentos continuos de destrucción, unos soñadores del «ojalá lo consiga» y «lo intentaré, aunque fracase». ¡Ay, Yin! ¡Lo logré!

No encajaba en ese supuesto mundo porque en ese momento no era todo lo que debería haber sido. Pero a pesar de todo, persistí y luché todos y cada uno de mis días para demostrarme a mí misma que yo no sería ese propio obstáculo que haría que mis sueños no se cumplieran.

Trabajé, no desistí. Entendí que para enseñar nunca fue necesario humillar. Me caí. Me levanté. Lo volví a intentar. Me caí muchas veces más. Me dolió cada golpe, pero seguí.

Y gracias a eso aquí estoy, dedicándote unas líneas que jamás leerás, pero que me hacen sentir en paz.