

En la Cresta del ahora

La Mari de Chambao



*Vivir cada
momento como
el primero*

En la cresta del ahora

Vivir cada momento como el primero

LA MARI DE CHAMBAO



© La Mari de Chabao, 2024

© de las canciones:

Pokito a pokito, María del Mar Rodríguez y Eduardo Casañ

Ahí estás tú, María del Mar Rodríguez, Eduardo Casañ y Daniel Casañ

En la cresta del ahora, María del Mar Rodríguez y Javier Ibarra Ramos

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2024

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2024

Depósito legal: B. 12.123-2024

ISBN: 978-84-1344-308-9

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Egedsa

Printed in Spain - Impreso en España

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.



Sumario

Introducción	13
--------------------	----

PRIMERA PARTE **El camino al cambio**

Punto de partida	25
1. La caída: tocar fondo	35
2. El éxito del fracaso	49
3. La mente mono	63
4. La creatividad	75
5. La atención plena	87
6. El control: aptitud y actitud	97
7. El balance	103

SEGUNDA PARTE
Otra perspectiva

8. Preguntas que nos mejoran	113
9. La alimentación.	117
10. El ejercicio físico	127
11. El descanso	137
12. El recreo.	145
13. La gratitud	163
14. Las distracciones	171
15. La vida interior: la espiritualidad	179

TERCERA PARTE
Quita el piloto automático

16. Hacia tu verdadero ser	189
17. Salud física	193
18. Salud emocional.	217
19. Salud espiritual.	239
20. Método L.A.M.A.R.I.	247
Agradecimientos	261
Lecturas recomendadas	263

La caída: tocar fondo

Romperse es un acto de valentía, de amor propio.

MARIO ALONSO PUIG, médico,
conferenciante y escritor

Aquella mañana hacía mucho frío, y no sólo porque me encontraba en un lugar cubierto de nieve, sino por lo sola, triste y perdida que me sentía. Era el domingo 30 de enero de 2022. Ante los ojos del mundo, yo era una mujer a la que le iba bien la vida, que había tenido la suerte de haber escapado de las zarpas de una enfermedad de muy joven y que disfrutaba del éxito en la música. Sin embargo, debajo de esa máscara, yo temblaba. Aquel día sentía tanto frío que ni acercarme a una estufa encendida con todas las barras al rojo vivo me habría hecho entrar en calor.

Durante los meses anteriores, me había ido dando cuenta de lo fácil que resultaba disfrazarse y seguir la corriente de todo. Actuar por inercia, fingir normalidad y caer en los patrones que mucha gente repite: no hacer nada de deporte, beber alcohol casi a diario, quejarme, criticar... Mientras tanto, me hacía la fuerte y ponía cara de que todo iba bien, aunque necesitase espacio y tiempo para digerir lo que me estaba pasando.

Me sentía defraudada conmigo misma y quería dejar de maltratarme. No me reconocía: sentía que nunca podría volver a ser la persona que una vez había sido y con la que me sentía bien y en paz, y sin embargo no quería ser esta versión de mí misma, de la que me avergonzaba y deseaba alejarme. Me había convertido en un fraude, en una mentira que sostenía a otra y, en mi interior, había barra libre y entrada gratuita al festival del caos. Estaba muerta de miedo, al borde del abismo. No podía parar de llorar ni de temblar y sentía un pánico profundo que era incapaz de gestionar. Me veía muy lejos de poder superarlo y notaba cómo mi corazón se helaba cada día un poco más.

No era la primera vez que me veía en una de éstas. Para entender de qué hablo y qué me pasó, voy a retroceder en el tiempo unos cuantos años. Quiero contarte mi experiencia al tocar fondo, con la esperanza de que escucharlo te ayude si has pasado o estás pasando por algo parecido. Así que acompáñame, porque tenemos que irnos veinte años hacia atrás.

MI PRIMERA CAÍDA, LA EMOCIONAL

Hacía ya tiempo que me había puesto el traje de *superwoman* y me había convertido en la protagonista de una película en la que nada ni nadie me afectaba. Mi poca experiencia vital, mi ego y mi inocencia se convirtieron en el cóctel perfecto y me vi a mí misma actuando en la historia de mi vida, una historia que proyectaba positividad, libertad y bienestar. Dirigía un guion perfecto en el que me había nombrado responsable de salvar a cada personaje que necesitase mi ayuda. A ojos de los demás, yo era esa persona fuerte que siempre echaba una mano, que podía con todo y a la que nada detenía, pero, cuando se apagaban las cámaras, la realidad era otra.

Poco a poco, dependía del dinero —y no es que me sobrara— como moneda de cambio para conseguir cariño, buscando en cada persona que se cruzaba en mi camino la atención que de pequeña anhelaba de mis padres. Ayudaba a familiares, amigos y conocidos con préstamos que en más de una ocasión llegaron a convertirse en donaciones. Esta desmesurada generosidad provenía de los esquivos intentos de mi soledad por aliviar mi vacío existencial. Tenía la misión de salvar a todo mi entorno de la escasez, pero me estaba olvidando de mí misma. ¡Qué ilusa creer que el dinero es abundancia!

Con cada intercambio, estaba aprendiendo a manipular a los demás a través del dinero y veía cómo mis regalos se aceptaban con júbilo una y otra vez. Los años fueron pasando y, sin darme cuenta, fui construyéndolo-

me mi propia cárcel, en la que era generosa para los demás, pero nunca para mí. Ahora sé que para practicar el amor, lo primero es dárselo a uno mismo: descubrir dónde nos ponemos las trampas, dónde nos criticamos y dónde nos alentamos, y tratarnos con el cariño y el respeto que damos a otros.

**EL AMOR, en mayúsculas, se practica primero
con uno mismo.**

He aprendido que lo mejor que podemos hacer por el mundo y por la humanidad es contribuir a darnos lo que necesitamos, amor y respeto, para estar en paz con nosotros mismos, pero he tenido que recorrer un largo camino para interiorizar esta lección. En aquel momento, yo no tenía esa compasión para mí. La compasión, la cooperación y las oportunidades que daba a los demás no las aplicaba a mí y, así, a finales de 2004 llegó mi primera caída.

La película de mi vida estaba empezando a desmoronarse. Yo tenía una aparente estabilidad, me estaba convirtiendo en una adulta de pies a cabeza, cumplía diez años de relación con mi pareja —los mismos que llevaba independizada—, mi carrera musical iba creciendo y hasta había dejado mi trabajo anterior para dedicar más tiempo y presencia a la música... Todo parecía funcionar y, sin embargo, algo no iba bien. Me sentía en tierra de nadie, incapaz de sujetar la falsa felicidad en la que vivía.

La relación con la que había estado jugando a las casitas durante diez años con el que era mi novio por aquel entonces estaba llegando a su fin. La falta de comunicación y las crisis sucesivas hicieron que, al final, la desconfianza fulminara el lazo que tenía con quien, para mí, después de tanto tiempo, era prácticamente mi marido. Aquel amor comenzado a mis diecinueve años terminaba. Tenía veintinueve años y la sensación de que mi mundo se rompía, se desplomaba como mi corazón. Una década muy importante de mi vida se resquebrajaba y me empujaba a crecer, y crecer dolía.

Por un lado, sentía una tristeza desoladora y, por otro, un alivio profundo. Años después, tras mucho trabajo con mi psicóloga, fuimos desgranando las causas por las que mendigaba amor en esa relación que llegó a ser tan tormentosa. Bajo un manto gigante que sostenía el estar profundamente enamorada, latían la indiferencia y el vacío hacia mí. Si algo pasaba, yo no me enteraba, por más que preguntase de todas las formas que se me ocurrían: «Cariño, ¿estás bien?», «¿Te pasa algo?», «¿Estás enfadado por algo?», «¿He dicho o hecho algo que te haya molestado?»... Me creía culpable de que dejara de hablarme y repasaba constantemente todos mis actos para adivinar cuál podría haberle llevado a no dirigirme la palabra durante días e incluso a ignorarme por completo a pesar de que vivíamos, comíamos y dormíamos bajo el mismo techo.

Una de las explicaciones que me ha dado la terapia ahonda en la importancia de la presencia de los progenitores en la crianza de un niño. Si esa presencia no se da durante la crianza, puede ocasionar carencias emocionales que se mantendrán cuando ese niño sea adulto. A la larga, puede que esa persona crea que no es merecedora de cariño y que acabe mendigando esa atención y ese amor a través de relaciones poco sanas. Esto no es una protesta hacia mis padres, pero sí un dato indiscutible que nos enseña la psicología infantil. Es esa necesidad de amor la que te lleva a la sensación de soledad extrema cuando convives con una pareja que te ignora, donde el silencio ensordece tu valía y acabas sintiendo desprecio hacia ti, como si no fueras digna de atención. Afortunadamente, esa carencia es a día de hoy una de mis fortalezas, ya que mi soledad y yo somos amigas, uña y carne.

Ahora que pienso en ello, pasados unos años, creo que ambos éramos víctimas de nuestras carencias. Cuando convives por primera vez con tu pareja te enfrentas a muchas circunstancias que arrastras desde la infancia y que quizá no han salido a la luz hasta que compartes esa intimidad con alguien. Ahora que puedo mirar atrás con objetividad, me doy cuenta de que llegué a repetir cinco veces este patrón de relación. Hasta que he aprendido a detectarlo y, lo más importante, he sanado algunas de esas carencias al ofrecerme a mí misma la comprensión necesaria para avanzar y limpiar asperezas.

LA SEGUNDA CAÍDA

Poco tiempo después, sin haberme recuperado todavía del frío aterrador de aquella ruptura, llegó otro aún peor. En marzo de 2005, mi ginecóloga Felisa me detectaba un bulto sospechoso. Me mandó hacer unas pruebas que confirmaron el peor escenario. El mundo que estaba intentando recomponer se desmoronaba de nuevo, esta vez a costa de una enfermedad: el cáncer de mama. Mi segunda caída fue física y emocional.

En esa película de miedo, la trama más espeluznante llevaba a la muerte. Por suerte, en esta ocasión el tratamiento funcionó y pudimos escribir otro final. Lo de irme al otro barrio se descartó, aunque aún tenía un largo y duro camino por delante. Operación, tratamientos, curas, mirarte de nuevo al espejo desnuda, hospitales, incorporar a tu vocabulario nuevas palabras como «patóloga», «biopsia» o «quimioterapia», pinchazos, analíticas, visitas a enfermeros y oncólogos... Todo se solapaba con mi reciente ruptura con quien había sido el amor de mi vida durante diez años y, además, con mi faceta de artista en la que era cada día un poco más reconocida y empezaba a notar cómo en mi cuenta corriente entraba algo más de dinero.

Nunca había estado enferma más allá de un resfriado gordo, uno de éstos que te ponen a 40° de fiebre, o una varicela. Es curioso, cuando uno no sabe comparar un dolor, no sabe si es de menor o mayor grado,

parece que va a doler menos o igual que otro, y para mí fue desgarrador. Para mí, todo el proceso fue desolador, pero, una vez más, me hice la fuerte y puse mi cara de «todo va a ir bien». Así, poco a poco, mi vida comenzó a cambiar. Las miradas que más valoraba, las de mamá y papá, las más importantes, se volcaron en mí. Yo todavía debía aprender a amarme y me importaba más el apoyo de las otras personas que mi propio amor, mi autocuidado. Durante el primer año de mi recuperación, viví entre los algodones empapados en alcohol que me ponían al sacar las agujas de las quimios que corrían por mis venas y los algodones de dulces aplausos y cariño de cada concierto, que hacían aumentar mi popularidad, mi ego, mi confianza y mis ingresos.

Fui dando pequeños pasos y sentía que, tanto personal como profesionalmente, me iba bien. Empecé a conocer gente nueva a la vez que notaba la ascendente popularidad de La Mari de Chambao. La música fue mi terapia emocional, y el trabajo mi vía de escape para apartar los temas que algún día debería afrontar. En mi interior se daban la mano la fragilidad y la fuerza, el miedo y la seguridad, la desconfianza y la comprensión. Empezaba a ser conocida y algunas personas cercanas a mí me aconsejaban protegerme de quien se me arrimase, por si sus intenciones no eran buenas. Su preocupación venía de algunas feas acciones de pasadas amistades, así como de quien fue mi marido durante un año. Yo seguía sin amarme y sin ser consciente de

mis carencias, pero, tras el gran golpe del cáncer, parecía que la vida volvía a sonreírme.

Con el corazón roto y el pecho cosido, me dejé enamorar de nuevo. Durante diez años construí cuatro relaciones, y en cada una de ellas me entregué hasta la última gota. Si tenía que mudarme a otra ciudad para encontrar un supuesto equilibrio entre los dos, lo hacía. Si tenía que dejar de ser artista para que mi pareja estuviera más contenta, lo hacía. Me volqué tanto en mis parejas durante esa década que casi dejó de ser yo misma. En mi última relación no quería protegerme de nada ni de nadie, sólo devorar cada momento sin detenerme a pensar, vivir en el presente y sentirme querida. Dejar que cicatrizase mi pecho y que el pelo creciese. Pero cuando decides estar tan expuesto, te arriesgas a mezclarte con todo lo que ocurre en el mundo.

LA TERCERA CAÍDA

Con el tiempo, pasé de hacer deporte, comer sano, sentirme protegida, cuidarme, reírme a carcajadas, amar y ser amada, vivir de sol a sol y descansar bien a practicar una vida completamente distinta. Dejé de sentir mi inocencia y mi generosidad con la vida y que todo lo que daba me venía de vuelta y empecé a conocer y a convivir con mis oscuridades. Con la cara oculta del estilo de vida sobre el que había construido mi bienestar.

Desde fuera, parece que cuando has superado una enfermedad como el cáncer a base de garra y de cuidarte, es imposible inclinarte hacia el otro lado. Pero hay muchísimas personas que, como yo, después de haber sostenido un miedo y un esfuerzo de tal envergadura, llegamos a un punto de no retorno, donde queremos poner fin a las limitaciones y nos acercamos peligrosamente al alcohol y a las drogas. El cuidarte muchísimo también tiene esa otra cara: cuando bajas la guardia, una parte oscura de ti quiere maltratarte.

Después de tanto tiempo, quería dejar de ser la fuerte, pero mi elección no fue la más acertada. Entré en un declive personal. Había grandes temas de mis otras dos caídas que no había afrontado y se habían acumulado en mi interior, esperando al momento en que pudieran afectarme de nuevo. Así llegó la tercera vez que me rompí. El domingo 30 de enero de 2022, el punto en el que hemos empezado este capítulo. Mi gran batacazo, mi caída emocional, física y espiritual.

Algunos amigos, amigas y familiares ya me habían advertido sobre las intenciones deshonestas de otras personas cercanas a mí y se habían preocupado por sus malos hábitos y maneras de vivir. En cambio, ninguno había pensado en que la preocupación más alarmante se escondía mucho más cerca. Nadie me advirtió de que yo podría ser mi propia enemiga y que serían mis oscuridades las que amenazarían con consumirme. Tuve que descubrirlo por mí misma, una lección aprendida que nunca olvidaré.

El frío de aquel domingo de enero congeló cada fibra de mi ser. Tanto, que sólo me quedó la opción de resetearme. Aun sintiendo una tristeza profunda y una falta de interés en todo, aun perdida en la desesperanza, en mi interior llameó una fuerza sobrenatural. Una valentía desconocida me levantaba de aquella caída, se resistía a dejarse vencer y me armaba de amor propio.

Tocar fondo puede conllevar un despertar.

El amor es un sentimiento, un estado del ser. El amor propio es reconocerse, conectar, es dar y recibir. El ego es una construcción mental para sobrevivir a las tormentas y a los desiertos emocionales de la infancia y la edad adulta; al ego no le importa si te estimas o no, sólo quiere tener y mantener el control. Cuando el amor vence al ego, por fin nos escuchamos y nos sentimos suficiente ante el mundo. Somos capaces de reconocernos vulnerables, pero también entrevemos la inmensa fuerza que hay dentro de nosotros. Le doy las gracias a mi versión de aquel entonces, a mi Mari, a su ego y a sus errores por traerme hasta aquí. Gracias, Mariquilla.

Fue ese mismo amor el que me hizo coger el teléfono y marcar el número de mi madre. Llorando y temblando, entre el frío voraz que me atenazaba, pude decirle: «Mamá, soy yo y no estoy bien. ¿Está papá contigo? Necesito ayuda». Ese mismo día pedí asilo a una buena amiga. De camino a su casa, en mi furgo so-

naba *Renacimiento*, un temazo del maestro Kase O, mi querido amigo Javi. ¡Gracias, Javi! Estaba dando mis primeros pasos hacia un mundo nuevo, lleno de amor propio.

No es hacer, no es tener; es ser, es amar, es crear.

No es huir ni temer.

*Ey, si me olvidé de mí por demasiado tiempo,
da igual,*

porque hoy es mi renacimiento.

KASE O, *Renacimiento*

A pesar de lo duro que fue, este declive me hizo florecer. Cuando una persona lleva mucho tiempo bajo el estrés y el miedo, vive en un continuo estado de vigilancia. El cuerpo se acostumbra a estar siempre pendiente para poder escapar del peligro, de aquello que le provoca pánico. Es una respuesta de supervivencia en la que la adrenalina te pone en alerta ante cualquier amenaza y el cortisol, la hormona del estrés, libera azúcar a los músculos para que estén siempre preparados para salir corriendo. Por eso, cuando el estrés pasa a formar parte de tu vida diaria, tu salud empeora. No comes ni duermes bien, tienes activados los circuitos de alarma y tu respuesta es siempre de lucha. Todos los sistemas corporales se ven afectados, desde el sistema nervioso al respiratorio, el digestivo, el circulatorio e incluso el endocrino. Todos. Las hormonas se vuelven

locas y ya no saben qué amenaza es real y cuál es producto del estrés, lo que provoca que se desregulen funciones tan importantes como el desarrollo, el metabolismo o la reproducción.

Al pararme a observar hacia dónde había llevado mi vida, fui consciente de la caña que le había estado dando a mi cuerpo. Conduciendo de camino a casa de mi amiga, secándome las lágrimas y entrando en calor después de la liberadora conversación telefónica con mis padres, comencé a hacer una lista mental de los chequeos y analíticas a los que me iba a someter la siguiente semana. De pies a cabeza, pedí un TAC para ver el estado de mi cerebro, una resonancia para comprobar el estado de mi hígado y mi corazón, una visita al dentista porque la salud comienza por la boca, a mi ginecóloga para consultar el estado de mis hormonas... También comencé un programa de desintoxicación con mi terapeuta para regular el estado de adicción y cambiarlo por la acción.

Esta vez quise darme todo el tiempo necesario para mi renacimiento, por lo que me programé momentos de no hacer nada que cortasen con el ritmo de actividad tan intensa en la que había estado inmersa. Disfruté de baños de silencio para calmar mi ruido mental y poder escucharme de verdad, una escucha profunda, enfocándome en la presencia plena. Necesitaba experimentar el momento presente y dejar poco a poco de castigarme por mis fracasos pasados. Sólo así podría convertirlos en mi éxito futuro.

Ha sido, y está siendo, un camino de aprendizaje y esfuerzo constante, pero ahora, cuando miro atrás, siento que lo mejor que me ha pasado en la vida han sido mis tropiezos y caídas. Y que lo mejor está por llegar. Soy más fuerte al conocer mis oscuridades, comprender que no controlo nada y aprender a ser la observadora. Me conozco más y mejor a mí misma y ésta es la mejor vía para quererme y querer a los demás. Y darme cuenta de mi naturaleza, de que soy la que observa a la que escribe, habla, siente, escucha, se castiga y participa. Soy la observadora que sostiene a todas esas.

Preocúpate por tu conciencia más que por tu reputación.

Tu conciencia es lo que eres.

Tu reputación es lo que otros piensan de ti.

Lo que piensan de ti no es tu problema.

CHARLES CHAPLIN,
director, actor y humorista