



[MADRID, 30 DE MAYO DE 2009]

Al fin y al cabo, la vida

Tengo, como la mayoría de la gente, cierta prevención hacia médicos y hospitales. Están ahí para cuando se necesitan (poco, es lo que uno espera), pero a la hora de plantearse un paseo o una visita, no piensas en ir de hospitales, como si fueras de tiendas. Sin embargo, tenía la obligación moral y la curiosidad profesional de conocer uno de los centros más recientemente construidos en Madrid, el de Sanchinarro. Guiada por su dueño, el doctor Abarca, visité esa ya institución de la sanidad madrileña. Fui de ¡oh! en ¡oh!, descubriendo cuánto hay de evolución en la medicina, especialmente en todo lo que tiene que ver con la terapéutica del cáncer (¿no es para sorprenderse que operen el órgano dañado fuera del cuerpo y le apliquen la radiación en el quirófano?, por ejemplo y explicado para legos... no se me vayan a ofender los médicos).

Paseé con la sensación de recorrer un hotel, rodeada por una luminosidad digna de los cinco estrellas. Me explicaron que en ocasiones recurren a la musicoterapia mientras los pacientes reciben quimioterapia, y agradeci que, en lugares como ese, se luche por mantener y mejorar la vida como un todo, como una máquina que requiere en su mecanismo de cerebro y corazón tanto como de psique y entorno.

Vivimos porque respiramos. Qué simpleza. Y, sin embargo, si paramos de respirar morimos. Así de simple, también. Esas reflexiones que, de puro obvias, obviamos, siempre me divierten, tanto como me apasiona la reflexión sobre las pequeñas cosas que conforman la vida, nuestra vida, lo más importante que tenemos. Por eso, después de aquel encuentro con Abarca, me precipité a otro con un hombre tan interesante como Álex Rovira, coautor del *best seller* *La buena estrella* y autor de otro superventas, *La buena vida*. En torno a Rovira nos había reunido gentilmente María Eugenia Girón, que cedió su casa a un grupo de mujeres capitaneadas por una amiga de todas, Patricia Flores, directora general de Atención Primaria de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Cada vez que Patricia nos convoca, solemos acudir felices. Pero, en esta ocasión, lo hicimos, además, con libreta de apuntes, porque sabíamos que Álex nos daría una lección de felicidad y vida. Deduje de sus palabras, y de su libro *La buena vida*, que me tiré en plancha a leer días después de aquella comida, que más vale que nos hagamos una hoja de ruta

de nuestra propia existencia. ¿Por qué hacerla para un negocio y no para nuestro mejor negocio, que somos nosotros mismos? Me apuntalé en la necesidad de querer algo y a alguien (en el corazón y en el cerebro caben muchos afectos), como acicate para obtener y dar felicidad.

Aprendí, como todas, creo, cosas tan obvias que a veces olvidamos, como olvidamos que respiramos, ergo vivimos. Una de las cosas

que más me sorprendieron fue la narración de sus experiencias con alumnos a los que preguntaba si creían que tenían buena suerte. Quienes respondían que no, argumentaban que habían sufrido episodios vitales negativos, como muertes, mucho sufrimiento, enfermedades, problemas laborales... Cuando, empero, ahondaba en las vidas de aquellos que afirmaban tener buena suerte habían pasado por trances similares... Como todo hijo de vecino. ¿Por qué, entonces, unos aseguraban justo lo contrario? Por la actitud ante los acontecimientos, la misma que hace que una crisis sea derrota para unos y oportunidad para otros. «Cambio -dijo- es igual a necesidad menos resistencia», y yo lo apunté como una fórmula casi matemática, algo así como el teorema de Rovira, que espero me acompañe el resto de mi buena vida.

P.D. 16 mujeres y dos hombres han muerto en lo que va de año a manos de sus parejas o ex parejas. Quien sufra maltrato físico o psicológico puede llamar al número gratuito 016.

Charo Izquierdo, DIRECTORA DE YODONA

ESCRIBE A LA DIRECTORA | ENVÍA TU CARTA A CHARO.IZQUIERDO@YODONA.COM

Soy madre de dos niños adoptados que llegaron de La India con cuatro años y medio y siete. Habían sufrido mucho y experimentando el abandono de sus padres. La consciencia de lo que esto pueda suponer en sus mentes llegó a paralizarme, pero mi lucha está en la ilusión de que podrán superarlo. De hecho, seis años después obser-

vamos cambios muy positivos. Me sorprendió la imprudencia del señor Punset (YO DONA, nº 210): «Alguien que ha sufrido cuando era chiquitito, no será feliz jamás». Hay que manejar estas situaciones con respeto para permitirnos una esperanza fundamental a nuestra felicidad y a la de nuestros hijos. **FRANÇOISE DELAUNAY** (MADRID)