

TU CAMINO PARA SANAR

12 PASOS PARA APRENDER
A CUIDAR DE TI

TU CAMINO PARA SANAR

12 PASOS PARA APRENDER
A CUIDAR DE TI

Gaby Pérez Islas

Renata Roa

Mercedes D'Acosta

Claudia Sánchez M.

DIANA

© 2020, Gaby Pérez Islas
© 2020, Claudia Sánchez
© 2020, María Mercedes D'Acosta
© 2020, Renata Roa

Prólogo: Martha Debayle

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Christophe Prehu
Formación: Mariana Alfaro

Derechos reservados

© 2020, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111,
Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: septiembre de 2020
ISBN: 978-607-07-7141-5

Primera edición impresa en México: septiembre de 2020
ISBN: 978-607-07-7135-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México
Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

ÍNDICE

Prólogo	11
¡Las coincidencias no existen!	15
1. Agradece	19
2. Escucha	36
3. Trasciende	60
4. Elige	78
5. Atrévete	105
6. Elabora	132
7. Recapitula	143
8. Reescribe.	165
9. Sana	182
10. Perdona	204
11. Conecta	216
12. Disfruta	228
Epílogo	247
Agradecimientos	249
Sobre las autoras	251



AGRADECE



Porque así se abren las puertas de la abundancia

Gaby Pérez Islas

La gratitud es la memoria del corazón.

JEAN BAPTISTE MASSIEU

La palabra *gracias* proviene del latín *gratia*, derivada a su vez de *gratus* (agradable, agradecido); en su origen, *gratia* significa la honra o alabanza que, sin más, se otorga a otro.

Cuando una persona agradece, el universo le regresa más cosas por las cuales sentirse agradecido. Cuando le das las gracias al universo por sus regalos, este te responde con generosidad. La gratitud es la llave que abre las puertas de la abundancia. Pero hay que dar gracias desde el corazón, no solo esperando recibir algo a cambio. De igual forma, cuando maldices y te quejas, la vida te pone muchos más motivos para seguirte lamentando. Así funciona, te guste o no, y sea cual sea tu elección habrá consecuencias.

Dar gracias por todo lo tangible e intangible que tienes se vuelve la práctica más sana que puedas desarrollar. Queja y lamentación son sinónimos de baja autoestima. En cambio, agradecer y hacerte responsable de tu vida te ponen en un autoconcepto muy sano.

Durante tu pérdida no puedes ver más allá de tu dolor, y eso te ciega a la riqueza de lo vivido y compartido. **Es precisamente en el duelo cuando más tienes que agradecer... y cuando más olvidas hacerlo.** Y es que tras una pérdida te das cuenta de con quién realmente cuentas, quiénes son tus amigos y quiénes no pueden con tu tristeza. Es terrible pensar que algunas personas solo están contigo mientras eres chispa y energía, pero en los bajones de la vida no pueden ni quieren alumbrarte un poco el camino. Por eso es que ninguna pérdida viene sola, con ella se desatan pérdidas en cascada que van asociadas a ella, y que son pequeños duelos en sí mismos. Los amigos que no llaman, la familia que no apoya, la pareja que no comprende, por mencionar algunos.

En el duelo también agradeces tu fortaleza, tus dones a los que no renuncias a pesar del dolor. Agradeces a tu cuerpo que hace equipo contigo para salir de una enfermedad o te permite aguantar las noches en vela cuidando de un familiar enfermo.

Siempre está en nosotros la última de las elecciones: maldecir lo perdido o bendecir el haberlo tenido. El más duro y mejor ejemplo de ello es el tener un cuerpo que enterrar. Claro que no hubieras querido que falleciera esa persona, pero si así iba a ser, qué mejor que haya sido estando cerca de ti, que puedas darle sepultura según tus tradiciones o tu religión. Eso es lo que tanto piden las familias de los «desaparecidos»: saber dónde está su ser querido y que ya nadie puede hacerle daño; tristemente, eso no es así en todos los casos.

Cuando volteo atrás a contemplar el sufrimiento que he tenido en mi vida, lo veo como un regalo. Nunca lo hubiera pedido, lo odié mientras estaba pasando y protesté tan fuerte como pude hacerlo. Pero el sufrimiento pasó de todas maneras. Ahora, en retrospectiva, veo la manera inmensurable en que volvió más profunda mi vida.

RAM DASS



Considero muy positivo incentivar a las personas a dar gracias. Expresar gratitud no puede reservarse para una o dos ocasiones al año, como Navidad o Día de Acción de Gracias.

Cultivar un contacto consciente con los beneficios de ser agradecido es una habilidad que debemos desarrollar. Nos podemos beneficiar muchísimo de implementar esta práctica de agradecimiento en las áreas de la biología (nuestro cuerpo), la psicología (nuestra mente) y el mundo social (nuestras relaciones).

En el ámbito de la biología. Agradecer mejora la salud física. Eleva las defensas del sistema inmunológico del cuerpo.

En el ámbito de la psicología. Agradecer nos conecta con la vida, contribuye a la felicidad y al optimismo. Reduce la insatisfacción, nos ayuda a adaptarnos a las circunstancias. Mejora la salud mental. Eleva la autoestima, confianza y seguridad.

En el ámbito social. Agradecer nos hace más conscientes y nos permite vivir en el presente. Mejora nuestras relaciones haciéndolas más sanas. Nos enfoca en lo positivo y sus valores.

Más razones para practicar la gratitud:

Promueve la salud física. Sin duda una persona agradecida está más pendiente de las partes del cuerpo que sí le funcionan, que de las que no lo hacen tan bien. Agradece que su vista sea excelente, aunque su oído no sea tan bueno. Da gracias por las fuerzas de sus piernas, aunque tenga que trabajar más los brazos. La actitud de agradecimiento sube las defensas del cuerpo y nos hace menos vulnerables a enfermedades oportunistas. Baja la presión arterial, reduce los síntomas de las enfermedades y hace que nos sintamos menos apesadumbrados por dolores y molestias. La gratitud es sin duda la mejor medicina preventiva.

Hace que duermas mejor. De acuerdo con la revista *Psychology Today*, uno debería contar sus bendiciones en vez de

ovejas para poder dormir. Se ha visto que las personas agradecidas tardan menos en conciliar el sueño, descansan mejor y amanecen repuestos. Probablemente se sienten en paz con la vida y por eso no se quedan dando vueltas y vueltas sobre los mismos pensamientos antes de dormir. Es muy probable que agradecer sea una melatonina mental que funciona a la perfección.

Fortalece las relaciones. A todos nos gusta sentirnos valorados. Tanto hombres como mujeres necesitamos reconocimiento y admiración, y cuando agradecen algo que hacemos, damos o decimos, nos sentimos vistos y tomados en cuenta. Claro que hablar sobre cómo generamos valor en la vida de otro fortalece nuestros vínculos, cómo le hacemos o nos hace la vida más fácil, y lo bonito que es ir por esta experiencia terrenal tomado de la mano o el brazo de alguien.

Es como pagar por adelantado. La famosa ley de la atracción, tan platicada por muchos y comprendida por pocos, aclara que, si sintiéramos el agradecimiento y la felicidad de poseer lo que anhelamos, lo atraeríamos hacia nuestra vida. No basta con desear tener una pareja: hay que sentirse tan feliz como nos sentiríamos si ya la tuviéramos a nuestro lado, y créeme, la felicidad es la cualidad más atrayente en una persona. Creo que si vieras el tamaño de la bendición que viene, entenderías la batalla que ahora peleas.

Facilita la satisfacción por la vida. Agradecer, simple y sencillamente, te hace estar contento. Ayuda a mantener un estado de ánimo más uniforme, optimista y alegre, y favorece sentir placer y entusiasmo. La gratitud también reduce la ansiedad y la depresión.

La gratitud se trata de sentir y expresar apreciación por todo lo que recibimos, por lo que tenemos —sea mucho o poco— y también por todo lo que no nos ha ocurrido. Esta última parte se nos olvida con frecuencia. Por ejemplo, cuando alguien muere,



siempre pensamos en lo que le faltó por vivir y olvidamos que incluso podían haberle pasado cosas “malas”, de eso también está hecha la vida. Y pongo malas entre comillas porque todo lo que nos sucede son experiencias por vivir, aprendemos de ellas y no se pueden catalogar simplemente con una etiqueta de buenas o malas. Lo que hagamos con ellas a la larga, en lo que nos conviertan, es lo que definirá qué tan favorables fueron para nuestro desarrollo. Si vivimos más años estamos más expuestos a que nos pasen más cosas. Morir es tener una graduación de vida, llegar a la meta. Ahí ya nada puede ocurrirte.

La gratitud funciona como un antídoto para el apego hacia lo que queremos y no tenemos. Es lo opuesto a estar inconforme.

La mayoría de las experiencias, si no es que todas, tienen al mismo tiempo un lado «positivo» y uno «negativo». Hasta las circunstancias más dolorosas, física o emocionalmente, contienen muchos regalos en forma de aprendizaje, crecimiento y sanación. Tenemos que trabajar muy duro para encontrar esos regalos y desenterrarlos entre un montón de sentimientos y emociones contradictorias. Es como cuando te comes un fruto jugoso al que tuviste que llegar después de haberle quitado una cáscara muy dura o llena de espinas.

Muchas de las cosas que uno agradece después de una dura experiencia se manifiestan con el tiempo, en retrospectiva. Si nos damos cuenta y le dedicamos la suficiente energía, siempre encontraremos algo de qué estar agradecidos, por más irremediables que se vean las cosas.

*Tal vez la gratitud no sea la virtud más importante,
pero sí es la madre de todas las demás.*

MARCO TULIO CICERÓN

La gratitud cambia tu perspectiva. Puede arrasar con la autoconmiseración y las pequeñas cosas de las que nos quejamos

todos los días y que nos restan tanta energía. En un duelo, la energía es tu recurso más escaso: no lo inviertas en pequeñeces que te traen impaciencia, intolerancia, juicios negativos, indignación, rabia o resentimiento. Algunas de estas «garrapatas energéticas», como yo les llamo, proceden de los comentarios tontos o malintencionados de algunas personas, la falta de sensibilidad de otras, o de algunas que quizá ya olvidaron lo que sufrieron o que no sienten como tú. Recuerda que el duelo es un traje hecho a la medida de cada uno.

Ser agradecido es el vehículo para incrementar la sensación de estar bien y salir de ti e ir al encuentro del otro, para darte cuenta de que es probable que el otro u otra también está sufriendo y de que no eres el único protagonista de esta historia. Agradecer te ayuda a conectarte con otros y con el mundo.

En los últimos años, muchos estudios científicos se han concentrado en la amplia gama de beneficios que conlleva ser agradecido. Especialmente para las personas que confrontan la adversidad, están enfermas o se encuentran al borde de la muerte, así como también para quien se está recuperando de una adicción.

La raíz de todo bien reposa en la tierra de la gratitud.

DALÁI LAMA

Las personas agradecidas tienden a ayudar más, son generosas de espíritu y compasivas. Estas cualidades se derraman sobre todos aquellos que tienen cerca.

La gratitud convierte lo que tenemos en suficiente.

ESOPO



Ejercicios de agradecimiento

Listas. Estamos acostumbrados a hacer listas del súper, listas de compras, de regalos, de deseos y de propósitos. Todas ellas son cosas que queremos alcanzar, poseer o lograr. Qué tal que, en lugar de hacer listas de lo que aún no tienes, las hagas de lo que sí posees. Tus amigos, tu salud, tu familia, tus conocimientos, tus experiencias, tus capacidades... En fin, solo enumerarlas ya te hace ver lo afortunado que eres.

Cartas. Siempre hay que encontrar el tiempo para agradecer a las personas que hacen una diferencia en nuestras vidas. Decirle a alguien que su vida cuenta, y que cuenta mucho en relación con la tuya, siempre es importante. Es imposible ser negativo mientras damos las gracias. Puedes probar la efectividad de este ejercicio dándote cuenta de en qué estado de ánimo estabas antes de escribir la carta y después de ello. Te aseguro que cambiará para bien, la entregues o no.

No hay nada más honorable que un corazón agradecido.

SÉNECA

Agradecimiento y abundancia

Para que el agradecimiento sea genuino no se agradece *para*, se agradece *por*. Si haces las cosas para que se te regresen, para que te generen abundancia o se vean reflejadas en algún beneficio propio, eso no cuenta, porque el acto más noble se vuelve el más egoísta. Es como cuando donas algo a quien lo necesita

pensando solo en que tendrá un beneficio posterior para ti; en ese caso no quieres *para los demás*: sigues queriendo *para ti*, que tanto tienes, y lo disfrazas de generosidad.

Se agradece cuando se reconoce que alguien te ha dedicado su tiempo, su escucha, su cariño, sus regalos. Lo valoras y lo manifiestas porque así debe ser, y estoy segura de que eso traerá abundancia a tu vida en consecuencia, porque quien da las gracias abre el canal de recepción del universo. La gratitud genuina atrae grandes cosas.

*Cuando estás agradecido, el miedo desaparece
y aparece la abundancia.*

TONY ROBBINS

Hay muchas personas que viven en piloto automático, dándose cuenta de muy pocas cosas. Las pérdidas y procesos dolorosos de la vida son como una alarma de despertador para que empecemos a vivir una vida en plena conciencia. Se debe vivir de una manera más intencional, con propósito y reconocimiento, tomar poco por sentado y agradecer mucho.

Requiere tiempo entender que una experiencia tan dolorosa como la adicción o la muerte de un ser querido puede generar agradecimiento en nosotros, no porque la persona haya enfermado o muerto, sino por todo lo que descubrimos en el proceso, las personas que nos apoyaron y nuestra fuerza interior que salió a relucir en esos momentos.

Agradecimiento y tanatología

Pareciera que *pérdida* y *agradecimiento* son dos palabras que no deberían escribirse en la misma oración. Sin embargo, creo que no hay elaboración de duelo, o crecimiento a partir de él,



mientras no se haya agradecido lo que esa dura experiencia trajo a nuestras vidas.

Pienso rápidamente en dos ejemplos de ello: uno propio y otro de una paciente que ha resultado, como la mayoría, gran maestra de vida para mí.

Ella es una mujer joven, muy inteligente, creativa y bonita. Diseñadora gráfica, amante del color, la estética y la armonía. Un día, por un asunto grave de salud, se le infartaron los nervios oculares de ambos ojos y perdió la vista. Su vida cambió por completo y, si bien estuvo a punto de morir, logró recuperar su salud, su movilidad, su fuerza y energía. Todo, menos la visión. Imagina cómo te sentirías si eso te pasara a ti. Estas líneas, por ejemplo, se podrían convertir en lo último que vean tus ojos, porque así nos cambia la vida, de un segundo a otro, muchas veces de manera definitiva.

Cuando eso le sucedió, lo primero que hizo fue agradecer estar viva. A partir de entonces decidió hacerlo todos los días. Ya no podía olvidar que estuvo a punto de morir y que cada día, cada encuentro con alguien, cada conversación, era un *bonus* que la vida le daba. Desde entonces todo, absolutamente todo, lo vive como una ganancia y no como una pérdida. Eso ha hecho una gran diferencia en su vida. En ella yo no encuentro lástima por sí misma, resentimiento, envidia ni desgano. Da gracias a diario por el olor a pan tostado, el sonido de las gotas golpeando su ventana o el hecho de que su marido le deje las chanclas acomodadas junto a su cama para que las encuentre con facilidad. ¿Tú agradeces esas cosas? ¿O eres de los que se pasan la vida dando por hecho los pequeños grandes detalles de la vida? *Presente* en inglés se dice *present*, y en una traducción literal esa palabra también significa regalo. Eso es lo que es la vida: un regalo diario que apreciaremos o despreciaremos según el grado de conciencia y gratitud que lleguemos a tener.

*La gratitud es la menor de las virtudes,
pero la ingratitud es el peor de los vicios.*

TONY ROBBINS

Ahora toca contar algo personal que probablemente no he platicado nunca y que, en su momento, fue un golpe fuerte a mi ego. Hace muchos años trabajaba en un centro de estimulación temprana. Me había especializado en el fomento a la lectura y el trabajo con bebés y niños para ayudarlos a alcanzar el máximo de sus capacidades en todas las áreas de desarrollo. Elaboré un programa de trabajo muy completo que estaba implementando en esa escuela de reciente apertura. Me pidieron un tiempo en lo que la escuela generaba ingresos suficientes para comprarme ese programa de estimulación temprana. Las dueñas eran un par de señoras que habían sido despedidas de un banco y con su liquidación pusieron esa pequeña escuela, ya que estaban seguras de que un colegio era siempre un buen negocio. Esto lo supe después, claro está, porque para mí trabajar con niños requiere mucha vocación de servicio hacia las personas, no hacia el bolsillo. El caso es que a escondidas grababan mis clases y querían robarse mi programa, pues en verdad nunca pensaron en comprármelo.

Un día hubo un problema con dos niños, se pelearon y uno mordió al otro. Esto sucedió en otro grupo, no en el mío, pero un trabajador de limpieza del colegio vino a buscarme muy preocupado para decirme que la directora había encerrado a uno de los niños en su oficina, que lo escuchó llorar mucho pero luego dejó de escucharlo, y que le preocupaba que le hubiera pasado algo. Por supuesto que corrí a abrir la oficina y me encontré al chiquito de tres años dormido en el suelo, exhausto de haber llorado tanto. Sabía que me costaría el empleo, pero llamé a sus padres y les conté lo ocurrido. En efecto, me despidieron, me acompañaron a la puerta como si fuera un criminal y me prohibieron la



entrada a las instalaciones como si fuera a robarme los secretos de la nación. Fue muy triste no poder despedirme de los niños ni de sus papás. Además, yo tenía compromisos adquiridos y, por supuesto, no hubo liquidación alguna, así que este suceso trastocó mucho mis presupuestos y planes. Aun así, no me arrepentí de hacer lo que hice y agradecí lo siguiente:

1. Haber sido decente y sincera. Los padres merecían saber y ningún niño merece ser castigado encerrándolo o dejándolo llorar sin atención. Los padres confían en los lugares donde dejan a sus hijos, les conceden custodia de lo máspreciado de sus vidas y eso es una enorme responsabilidad.
2. Haber tenido el valor para hacer lo que hice, para hacer lo que se sentía correcto, y me sigue pareciendo así muchos años después.
3. Por ese hecho conocí realmente quiénes eran las personas con las que trabajaba y comprobé que la vida muchas veces no te quita cosas: te libera de ellas.

Al expresar nuestra gratitud nunca debemos olvidar que la mayor apreciación no es pronunciar palabras, sino vivir de acuerdo con ellas.

JOHN F. KENNEDY

Agradecimiento al final de la vida

Es una pena que algunos se hayan perdido de las bondades de vivir el sentimiento de gratitud durante casi toda su vida, pero si así fue, el final de la misma es una excelente oportunidad para hacerlo. Se puede llegar a viejo enfermo y gruñendo, o sano y sonriendo. Depende de muchos factores: la genética, el

estilo de vida, la suerte, las oportunidades... el caso es que, sea cual sea nuestro camino, habremos de llegar puntuales a la cita que la muerte ha agendado con nosotros. Si estamos conscientes de ello, o bien, si tenemos una edad avanzada, cada vez se piensa más en la muerte como el final de la vida como la conocemos. Es ineludible un balance final para saber si lo hemos hecho bien, si tenemos saldo a favor o en contra.

En 20 años de ejercicio profesional me he encontrado con muchos casos. Algunos viven la cercanía de la muerte con mucha angustia, mientras que otros hacen sus maletas con calma, y cuando el momento llega están listos para partir. ¿Qué significa eso? Agradecer, perdonar y pedir perdón. Sin guardarnos lo que sentimos, diciendo todos los adioses necesarios.

No esperen al cuarto de hora para hacerlo: ¿qué tal si, para que vean que no pasa nada, que hacer estas cosas no atrae a la muerte ni llama zopilotes a rondarnos, ejemplifico lo que estoy diciendo con mi propia experiencia?

Te invito a que lo hagas, este ejercicio genera una gran paz.

Querida vida:

No sé cuándo habré de dejarte. Estoy consciente de que puede ser en cualquier momento, y de que no estoy exenta de que esto ocurra en el tiempo y forma menos pensado.

No postergo lo que quiero decirte. Tengo claro que manifestarlo lo hace real y lo convierte en un regalo entregado, no uno que se queda envuelto en el armario y nunca llega a manos de quien debía recibirlo.

Estas gracias son para ti, vida, por haberme dejado contemplar tantas cosas hermosas. Mis hijos, la más bella de todas; su perfección, su carácter, sus triunfos, las veces que se les ha roto el corazón. La naturaleza y su majestuosidad, las cascadas, los árboles, las barrancas, los ríos, el mar y el cielo.

Gracias porque pude ver una noche estrellada, algunos arcoíris y conocí la nieve. Vi llover, escuché truenos y pude



acariciar a los perros que incondicionalmente me brindaron su amor y compañía en esta vida.

Gracias por mis sentidos, por las flores que olí, especialmente la lavanda. Por los sonidos que escuché, la música. ¡Cómo puedo agradecer la majestuosidad de la música! El *soundtrack* que acompañó cada capítulo de mi vida. Agradezco los sabores, la comida, el té, los postres y las papas fritas.

Agradezco el tacto, la sensualidad, el amor y el vivir la vida sin guantes de cirujano. Gracias por el amor: el de mis padres, incondicional; el de mi esposo, cómplice; el de mis hijos, solidario.

Agradezco la risa y los amigos maravillosos que me hicieron reír a carcajadas. Doy gracias por el baile y el ritmo. Por los viajes y mi maleta pequeña. Gracias por tanto y por todo; lo supe aprovechar y he sido muy feliz.

Cuando el reloj se detenga seguro que sentiré nostalgia y ganas de continuar, pero aceptaré tranquila que ha llegado el momento de partir y agradeceré también lo que habrá de venir.

Gaby Pérez Islas

Si la única oración que dijiste en toda tu vida fue gracias, eso sería suficiente.

MEISTER ECKHART

¿Has sentido alguna vez el corazón hinchado de gratitud? ¿Has tenido ganas de abrir tus brazos y gritar: «¡Gracias, gracias, gracias!»? La gratitud expande el corazón naturalmente. Es muy fácil dar las cosas por sentado; muy pocas veces en un día te enfocas en la gratitud, en comparación con el tiempo que pasas quejándote de las cosas que no salen como tú quieres.

Actuamos como si la gratitud y la apreciación fueran nuestra vajilla buena, los manteles de lujo que solo sacamos

en ocasiones muy especiales y, generalmente, cuando hay visitas, no con los de casa.

Las personas que son felices sin alguna razón evidente lo son porque no necesitan tener más en su vida. Se enfocan en su gratitud. La diferencia con los otros radica en dónde deciden poner su atención: en lo que tienen, no en lo que les falta.

Ganar mucho dinero o tener cosas caras no contribuye directamente a tu felicidad. De hecho, quien las tiene cae más rápido en un vacío que lo vuelve un coleccionista insaciable de las cosas que finalmente no lo llenan, o solo lo alegran por unos minutos. La felicidad tampoco está necesariamente en el éxito profesional o en tener muchas parejas. Marilyn Monroe decía que era hermoso tener una profesión y ser exitosa en ella, lo único malo es que no podía acurrucarse con ella en una noche de invierno.

Vale la pena detenernos a evaluar nuestro nivel de felicidad actual.

¿Hay en tu vida una persona especial o importante para ti? ¿Qué hace que lo sea? Quizá te inspira o te hace mucho bien. Si en este momento tuvieras la oportunidad de llamarlo y decírselo, ¿cómo te sentirías? ¿Cómo te sientes ahora con solo pensarlo? Expresar tu gratitud elevará tu nivel de felicidad, especialmente si tu ánimo anda por los suelos. La gratitud tiene una vibración tan elevada que reconforta tu interior y te abraza con un sentir muy especial. No solo se trata de decir «gracias», se trata de vivirlas.

El agradecimiento y la profesión

Estoy segura de que cada carrera y profesión trae consigo muchos regalos, experiencias por vivir y cosas por agradecer. Para mí, ser tanatóloga no es solo un trabajo, sino una misión



de vida, y quiero aprovechar para responder a algo que me preguntan muchas veces: «¿No es durísimo ser tanatóloga? Debe ser muy fuerte y terrible».

En realidad, es maravilloso.

Es una profesión que te permite estar permanentemente conectada con la vida y su final, y por eso te compromete a ser feliz en el aquí y el ahora. Conoces personas y familias extraordinarias, resilientes e inspiradoras que te recuerdan que la felicidad es posible a pesar de lo que haya ocurrido.

El ejercicio diario de tu profesión te ayuda a saber y explicarle a tu familia lo que es verdaderamente importante y lo que no. Un tanatólogo debe saber ser profundo en lo profundo y superficial en lo superficial, y no al revés, como suele pasarles a muchos.

Ya que el momento del «hola» puede ser también el momento del «adiós», un tanatólogo debe saber hacer la diferencia en la vida de alguien y aprovechar cada instante como el segundo que no habrá de volver. No dar nada por sentado, por el contrario, validar y reconocer cada pequeña mejoría, cada cambio y el esfuerzo que hay detrás. Encontrar sentido y misión en lo que se hace y no quedarse contemplando el dolor de las personas, sino hacer algo para mitigarlo y acompañarlas en él.

El lema del tanatólogo es: consolar siempre, aliviar a veces y dañar nunca.

Como tanatólogo llegas a casa y agradeces la salud de los tuyos, oras por quienes no la tienen y te alegras enormemente cuando alguien la recupera.

Agradezco de mi profesión el que me haga vivir en el azul profundo de la vida, nunca en la superficie.

Y tú, ¿qué agradeces de tu trabajo y rutina diaria? Hasta que no te hagas consciente de ello no podrás decir que lo haces con dirección y voluntad de servicio.

Diferencia entre dar las gracias y mostrar agradecimiento

Damos las gracias más de veinte veces al día. Ya sea personal o virtualmente, hacerlo es parte de muchas de nuestras conversaciones cotidianas. Lo hacemos tan a menudo y de manera tan natural que a veces ni lo notamos, así que vale la pena preguntarse: ¿Realmente mostramos nuestra gratitud o dar las gracias se ha convertido en un acto automático, mecánico?

Agradecemos por educación, porque nos enseñaron que hacerlo es lo correcto, pero no debemos confundir un simple «gracias» con un auténtico acto de gratitud. Es esencial que los demás sientan que estamos agradecidos; en ocasiones, nuestras palabras pueden ser insuficientes, así que debemos dejarlo claro.

¿Cómo podemos manifestar que estamos realmente agradecidos?

Si realmente queremos mostrar nuestra gratitud, necesitamos hechos, no solo palabras. Debemos mostrar acciones intencionadas para hacer sentir al otro que recibimos y valoramos lo que ha querido darnos. Demostrar que no se perdió en el camino parte de su obsequio, que lo hemos recibido completo y valorado en su totalidad.

Saber recibir es tan importante como dar. De hecho, acoger con gratitud algo que nos han regalado es un acto de humildad; sean palabras, hechos o algo material. Dar y recibir son complementarios.

¡Qué gran lección es apreciar y disfrutar el agradecimiento que nos brindan los demás sin tener que pedirlo ni sentirnos decepcionados si no llega!

Lo último es fundamental, ya que esperar agradecimiento y no recibirlo puede provocarnos frustraciones.

La práctica diaria de agradecimiento fortalece tu vida como lo harían unos buenos cimientos de construcción. Si no



encuentras qué agradecer, agradece lo que tienes; ese es un buen comienzo. Una vez enfocada la mira, muchas más cosas que son motivo de agradecimiento llegarán para ti. Me atrevo a decir que ya están ahí, esperando a que las descubras.

*Esperar gratitud de la gente es desconocer
la naturaleza humana.*

DALE CARNEGIE