

Dra. Gladys McGarey

LA
VIDA
BIEN VIVIDA

Los seis secretos sobre la salud y felicidad
de la doctora con más de 102 años

 Planeta

Título original: *The well-lived life*

© 2023, Gladys McGarey

Adaptación del diseño original de portada de Penguin Random House UK /MJ

Ilustración de portada: © iStock / Yayasya

Fotografía de la autora: Dr. Helene Wechsler

Traducción: Yara Trevethan Gaxiola

Formación: Alejandra Romero

Derechos reservados

© 2023, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA 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: junio de 2023

ISBN: 978-607-39-0219-9

Primera edición impresa en México: junio de 2023

ISBN: 978-607-39-0182-6

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 Litografía 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

Prefacio	13
Introducción. Hacia la vida	17

SECRETO 1 **ESTÁS AQUÍ POR UNA RAZÓN**

Capítulo 1. La vitalidad	31
Capítulo 2. ¿Por qué estoy aquí?	39
Capítulo 3. Como piezas de un rompecabezas	47
Capítulo 4. ¿Dónde debería poner mi vitalidad?	53
Capítulo 5. Conectarse con el deseo	61
Práctica. Encontrar tu vitalidad	65

SECRETO 2 **TODA LA VIDA NECESITA MOVERSE**

Capítulo 6. Sentirse atorado	69
Capítulo 7. La vida siempre está en movimiento	75

Capítulo 8.	Moverse a través del dolor	83
Capítulo 9.	Atrapado en la vergüenza	91
Capítulo 10.	Soltar lo que no tiene importancia	97
Capítulo 11.	Eliminar el bloqueo	105
Capítulo 12.	Buscar el chorrito que brota de la presa . .	111
Práctica.	Soltar	115

SECRETO 3

EL AMOR ES LA MEDICINA MÁS PODEROSA

Capítulo 13.	Amor y miedo	119
Capítulo 14.	Elección	125
Capítulo 15.	El papel del amor propio	129
Capítulo 16.	Cómo dejar entrar al amor	135
Capítulo 17.	Dar amor a los demás	141
Capítulo 18.	El amor y los milagros	145
Práctica.	Amarte a ti mismo hasta sanar	150

SECRETO 4

NUNCA ESTÁS VERDADERAMENTE SOLO

Capítulo 19.	La vida es conexión	155
Capítulo 20.	Aceptar la imperfección	161
Capítulo 21.	Encontrar a tus amigos	167
Capítulo 22.	Cómo establecer límites	173

Capítulo 23. El poder de la escucha	181
Capítulo 24. Cuando aparecen ángeles	187
Práctica. Tejer juntos la trama de la vida	194

SECRETO 5

PUEDES APRENDER DE TODO

Capítulo 25. En todo hay una lección	199
Capítulo 26. Cómo dejar de pelear	205
Capítulo 27. El papel que juegan los sueños	211
Capítulo 28. Cuando no dejas de sufrir	217
Capítulo 29. En los momentos imposibles	223
Capítulo 30. Lección tras lección	231
Práctica. Encontrar la enseñanza.	237

SECRETO 6

UTILIZA TU ENERGÍA AL MÁXIMO

Capítulo 31. La energía como inversión	243
Capítulo 32. ¿Qué cosas merecen tu energía?	247
Capítulo 33. Permitir que los milagros sucedan	253
Capítulo 34. Alimentar lo positivo	259
Capítulo 35. Desviar la atención	265
Práctica. Recibe tu vida con los brazos abiertos . . .	270

Conclusión. Estás justo a tiempo273

Agradecimientos285

Notas293

SECRETO 1

**ESTÁS AQUÍ
POR UNA RAZÓN**

Capítulo 1

LA VITALIDAD

RECUERDO EL MOMENTO EXACTO en que descubrí mi vitalidad por primera vez.

Mis padres eran misioneros cerca de Mussoorie, India, a medio camino hacia los Himalayas. Desde que tenía cinco años me enviaron, junto con mis hermanos mayores, a la única escuela de habla inglesa en la región que en su mayoría admitía a los hijos de misioneros, agentes del gobierno y oficiales del ejército británico. Yo era una niña un poco descuidada; mi madre y mi niñera, Ayah, hacían todo lo posible para asegurarse de que estuviera limpia y bien vestida, pero yo hacía mi mejor esfuerzo para estropear su trabajo. Prefería jugar en la tierra y escalar árboles en lugar de jugar con muñecas o leer libros. Me gustaba escuchar historias pero no me gustaba leerlas; cada vez que veía las letras me parecía que nadaban en la página, así que no podía comprender qué significaban realmente las palabras impresas.

En esa época no teníamos un nombre para esa afección. Hoy se llama dislexia. Pero yo pasé mis primeros años escolares pensando que era estúpida, una idea que fomentó mi maestra de primer grado, quien con frecuencia me hacía destacar por mis errores. Era tan mala alumna en su clase que tuve que repetir el año y su opinión afectó profundamente mi autoestima.

En retrospectiva, mi batalla parece muy dulce. El hecho de que haya elegido esta carrera deja claro que era solo un pequeño capítulo en mi infancia. Pero en esa época batallaba mucho. En verdad creía que era estúpida. Es decir, claro, pensaba que la maestra era más estúpida que yo, pero en verdad me preocupaba cómo sería capaz de arreglármelas en este mundo si no podía aprender algo tan simple como leer. Sobre todo, me preocupaba mi capacidad para seguir el ejemplo de mis padres de practicar medicina, que era mi mayor sueño.

También me costaba mucho trabajo hacer amigos. Me sentía terriblemente sola y contaba los pasos cuando subía todos los días la colina de camino a casa, después de la escuela, esperando llegar para acurrucarme bajo el chal de Ayah y llorar.

Pasé esos dos largos años de primer grado esperando el invierno, cuando empacaríamos, nos subiríamos a nuestra casa rodante y nos iríamos a las llanuras a trabajar. Nada me gustaba más que el tiempo que pasaba en los campamentos itinerantes donde mis padres trataban pacientes. La nuestra era una comunidad de viaje muy animada a la que acudía gente de los campos alrededor, la mayoría de ellos de las castas bajas del opresivo sistema de la India, que acudían a recibir atención médica. El sistema de castas los había etiquetado como «intocables», un concepto que mis padres consideraban tanto erróneo como trágico. Yo tampoco lo comprendí nunca. ¿Cómo Ayah podía ser «intocable» cuando un abrazo de ella era lo más maravilloso del mundo? ¿Cómo Dar, o cualquier otra persona, podía ser intocable? ¿Cómo podía serlo cualquiera? Mis padres también trabajaban con leprosos, que ahora se conoce como enfermedad de Hansen, y con mujeres que a menudo no podían recibir atención médica en otro lugar. La mayoría de las personas a las que trataban nunca habían consultado antes a un médico, y muy pocas tenían dinero.

Ese compromiso hacía que nuestro campamento fuera un sitio muy concurrido al que la gente podía acudir no solo para

recibir tratamiento sino también amor, amabilidad y solidaridad. Trabajábamos desde el amanecer hasta las horas más calurosas del día; luego descansábamos y volvíamos a trabajar hasta la noche. Después nos sentábamos todos alrededor de la hoguera y contábamos historias bajo el manto de las estrellas.

Parecía que todos en esa zona sabían que estábamos ahí y que mis padres aceptarían a cualquier paciente que necesitara ayuda. Un día, mi padre llevó de caza a mis hermanos mayores; eso significaba que Margaret, mi hermano menor, Gordon, y yo nos quedaríamos en la tienda de campaña médica para ayudar a mi madre. Me encantaba ser su asistente, ayudar a la gente que tenía heridas infectadas, enfermedades crónicas y huesos rotos. Me sentía orgullosa de que mi madre fuera médica, así como de haber visto casi todo en mis primeros ocho años de vida. Pero ese día llegó un paciente que jamás habríamos esperado.

Alrededor del mediodía empezó la conmoción. Un joven entró al campamento, ijalandó a un elefante herido! Mi madre salió a recibirlo y trató de explicarle que no era médico veterinario, pero el hombre le dijo que se trataba de un elefante muy especial, el favorito del rajá cuando iba de caza. Unos días antes, el elefante había pisado un tocón de bambú y se lastimó la pata. La herida no sanaba. Aunque en general el rajá contaba con cuidadores que atendían a sus animales, sabía que mis padres estaban en la zona y le ordenó al joven, quien era el entrenador del elefante, que no regresara hasta que hubieran tratado personalmente al animal.

Mi madre nunca había atendido a un elefante; sin embargo, no era alguien que huyera de un reto. Con un tono cuidadoso y seguro empezó a hablarle al elefante como lo hubiera hecho con cualquier otro paciente nervioso.

—Veamos qué pasa aquí —dijo con voz reconfortante—. Tendré cuidado. Sé que debe doler mucho. —Miró con atención

la pata frontal izquierda del elefante, tocando con suavidad la almohadilla sensible.

Estaba infectada y ella dedujo que aún debía tener dentro una astilla del bambú. Era emocionante pero un poco intimidante estar cerca de un animal tan majestuoso. Me sorprendió su dulce energía cuando pasé la mano sobre su piel arrugada y los colmillos lisos.

Al ver mi deseo de ayudar, mi madre me envió a buscar los fórceps, permanganato de potasio y una larga jeringa de cobre. Primero llevé los fórceps y la jeringa más grande que teníamos en nuestro suministro. Mi madre seguía hablando en tono dulce:

—Ya, ya, lo estás haciendo muy bien —decía mientras el elefante esperaba, paciente, parpadeando.

Luego regresé a la tienda de campaña médica para preparar la solución antiséptica. Bajé una botella grande de permanganato de potasio de un estante —nuestra tienda de campaña médica estaba meticulosamente organizada— y la puse junto a una jarra de agua que teníamos ahí. Medí la solución con cuidado y llené una palangana completa con el líquido purpúreo, evitando el contacto con el poderoso químico que, yo sabía, escaldaría mi piel si no estaba diluido. Levanté la ancha y pesada palangana y caminé lentamente de regreso, con cuidado de no derramar el líquido en el suelo irregular. Cuando volví, encontré al elefante de pie, tranquilo, mirando cómo mi madre buscaba el pedazo de bambú incrustado en lo profundo de la almohadilla gris y suave de su pata frontal. Paciente, permitió que le sacara la larga astilla e irrigara la infección. Podía entender por qué el rajá amaba tanto al elefante. Estaba tan bien educado que ni siquiera se quejó.

Cuando mi madre terminó de limpiar la herida, le puso un ungüento para completar el tratamiento. Los elefantes son animales expresivos y este parecía contento, tan contento que, cuando fue hora de que el joven se lo llevara al río Ganges para que se refrescara, el elefante bajó la trompa, tomó a Margaret,

quien lanzó un grito de emoción y de miedo, y la levantó en el aire. Contuvimos el aliento. El elefante la dejó caer sobre su lomo y respiramos de alivio. Luego hizo lo mismo conmigo.

Al ver qué había pasado con Margaret yo no tuve miedo. Me gustaba la curva curtida que serpenteaba a mi alrededor, sentir el poderoso músculo que hacía que su nariz fuera tan diferente a la mía. Ya antes había visto a muchos elefantes alimentarse de los árboles y levantar a sus crías, pero nunca había tocado una de sus impresionantes trompas ni había imaginado lo que se sentiría cuando me rodeara con ella. Sin embargo, no tuve mucho tiempo para pensarlo porque en un instante me encontré sentada junto a mi hermana, sobre el ancho lomo del elefante. Luego volvió a bajar la trompa para asir a mi hermano Gordon, quien rodeó mi cintura con sus bracitos cuando lo sentó detrás de mí. ¡Y empezó la marcha! Bajamos por el río seguidos de los niños del otro campamento y, cuando llegamos, el elefante nos roció a todos de agua. Aunque en general teníamos prohibido entrar al agua por las víboras y cocodrilos, los adultos sabían que ninguno se acercaría si el elefante estaba ahí, así que nos quedamos a jugar con él toda la tarde.

Al día siguiente, el hombre regresó al campamento con el elefante para que mi madre revisara la herida para ver si había señales de infección. El elefante fue directo hacia ella, la rodeó por la cintura con la trompa y la levantó en el aire como había hecho conmigo y mis hermanos. El resto de la semana, el elefante nos visitó todos los días y, como para demostrar su gratitud, saludaba a mi madre con un gran abrazo de su trompa, al cual ella respondía con su humor acostumbrado: reía y alegre le decía: «Ya, isé buen chico y bájame!». Después todos íbamos al río a jugar, unas veces montados en el elefante por las aguas poco profundas y otras gritando cuando nos rociaba agua con su trompa.

Fue una época crucial en mi vida. Cuando empecé la escuela al año siguiente me dio gusto ver que, después de todo, no la odiaba tanto.

Ayudar a mi madre a curar al elefante me sirvió para descubrir que había nacido para ser médica. Aunque la dislexia siempre hizo que la escuela fuera difícil, aprendí que no merma mi inteligencia. Mi nueva maestra entendió mi problema y encontró una manera de enseñarme a leer; como yo sabía que era necesario para estudiar medicina, eso me motivó a seguir sus instrucciones. Empecé a creer en mí misma. Esa convicción me ayudó a seguir en la escuela, luego ir a la universidad y por último a la escuela de medicina.

Al igual que mis padres, sanar me ofreció una oportunidad para interactuar con el mundo de manera positiva y significativa. Cuando llevaba la solución purpúrea para el elefante me conecté de manera tan profunda con mi alegría que me di cuenta de que mis problemas escolares no me detendrían; encontraría la manera de superarlo. Sabía que yo era importante y necesaria, sentía que era parte de lo que estaba sucediendo.

Todos merecemos sentirnos así. Cada uno de nosotros está aquí por una razón, para aprender, crecer y compartir nuestros dones. Cuando somos capaces de hacerlo, nos llenamos de la energía vital creativa que yo llamo «vitalidad».

La vitalidad es nuestra razón de vivir, es nuestra plenitud, nuestra alegría. Es lo que sucede cuando el amor activa la vida. Es la energía que obtenemos de las cosas que importan y que significan algo para nosotros. Es lo que mis padres lograban con su trabajo con las personas marginadas y es el primer secreto que comparto contigo: *Estás aquí por una razón. Cada uno de nosotros está aquí para conectarse con sus dones únicos; eso es lo que activa nuestro deseo de estar vivos.* Lograr esta conexión no es necesariamente el objetivo. La búsqueda es mucho más importante.

El proceso de «encontrar nuestra vitalidad» es lo que nos da vitalidad.

Este concepto no es nuevo, como tampoco lo es la idea de que está relacionado con la salud. Varias filosofías orientales han observado que existe cierta energía vinculada al bienestar;

se le ha llamado tanto *prana* como *chi*. Los filósofos occidentales pueden referirse a algo más teórico, como motivación o propósito. Las personas que trabajan en urgencias hospitalarias y los profesionales de cuidados paliativos con frecuencia describen la vitalidad como la voluntad de vivir, porque cuando alguien la pierde empieza a morir. Si bien esa vitalidad no garantiza una salud perfecta, no tenerla o perderla constituye a menudo un gran obstáculo para sentirse bien.

Todos debemos encontrar nuestra vitalidad mediante nuestra contribución cotidiana al mundo. Ciertas actividades y propósitos nos la brindan más, y esto varía de una persona a otra. Algunos encuentran una vocación que los anima y pasan toda su vida profesional pellizcándose y pensando «¡No puedo creer que me paguen por hacer esto!». Otros tienen trabajos menos motivantes para sobrevivir, pero buscan su pasión fuera del horario laboral. Otros más, como los cuidadores voluntarios, contribuyen a la sociedad de manera importante al tiempo que se conectan con su propio sentido de propósito.

Aunque no existe una sola manera o área de la vida para encontrar nuestra vitalidad, todos necesitamos descubrirla; es una parte fundamental de nuestra fuerza de vida. Sin vitalidad es difícil sentir alegría, y tanto la salud física como la mental empiezan a flaquear. Esto es en parte el motivo por el que a menudo le pregunto a mis pacientes cuál es su razón para vivir, porque si no pueden responder a esta pregunta en general solo puedo aliviar sus síntomas temporalmente. Puedo arreglar lo que está mal, pero no necesariamente lo curo.

Si tenemos suerte, experimentamos la vitalidad muchas veces en nuestra vida; pero con la misma frecuencia muchos de nosotros también dejamos de tenerla. Esta puede ser una experiencia traumática e importante. Pero también puede ser mucho más sutil, como un coche que falla al quedarse sin gasolina.