

PAZ PADILLA

*El humor,
de mi vida*

Nadie nace preparado para morir y muy pocas son las personas que finalmente realizan una adecuada preparación. Somos una sociedad que vive de espaldas a la muerte por puro terror. Rehuimos hablar de ella, nos prohibimos reflexionar sobre ella y negamos por sistema su existencia, por sí, de esta manera, logramos evitarla.

Asumámoslo, nacemos, crecemos, asistimos a un sinfín de sitios por compromiso a los que no queremos ir, algunos insensatos nos reproducimos y nos morimos. Esta concepción de la muerte como un proceso natural es algo que tiene muy presente Paz Padilla, quien ha tenido que afrontar en cuestión de meses la pérdida de dos personas irremplazables: su madre y el amor de su vida, Antonio.

A través de la narración de su singular historia de amor, la humorista y presentadora comparte el trabajo personal de aceptación realizado para acompañar a su marido en sus últimos días. El amor se entremezcla con el humor descarado que la caracteriza para hablar de la muerte sin tabúes, sin pelos en la lengua y sin miedo.

Dedicatoria

*A mi Antonio,
por su generosidad, su bondad,
su honestidad, su integridad,
su fuerza, su luz,
por hacerme sentir única,
por amarme tanto.
Contigo no le faltaba ninguna pieza al puzle,
eras perfecto.*

La vida es una caja de sorpresas. En julio de 2020 me llamaron de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos pidiendo permiso para dar mi teléfono a alguien que insistía en querer hablar conmigo. Se trataba de una actriz que hacía pocos días acababa de perder a su marido, y conocía mis vídeos en YouTube. La intermediaria añadió de su cosecha que la pobre debía de estar muy afectada y suponía que pedía apoyo para su desconsuelo.

Se trataba de Paz, que me llamó al cabo de unas horas, y desde el primer instante desmontó la falsa alarma de «posible viuda desconsolada pidiendo apoyo para un duelo complicado». Con su voz cantarina, llena de energía y entusiasmo, lo primero que me dijo —acentuando y alargando la i— fue:

—¡ENRÍÍÍC!, cuántas ganas tenía de darte las gracias por lo muxo que m’has ayudado con tus vídeos pa podé acompañá a mi Antonio.

Me sorprendió su madurez, su vitalidad y coraje, y me alegré del cambio de perspectiva de «ayudar a alguien que estaba sufriendo» por la de poder compartir la experiencia que se da en estos momentos y que pocos llegan a descubrir.

Tuvimos una larga conversación en la que comprobé que Paz, acompañando a su amor hasta el borde del misterio que es el morir, había hecho un proceso personal que había cambiado su mirada sobre la vida. Estaba conmovida por ello e interesada en hablarlo con alguien que pudiera entenderlo.

Tras años viviendo estas experiencias a pie de cama, algunos hemos comprobado que el amor es más fuerte que

la muerte, y que quien se acerca sin miedo y con amor a acompañar el proceso de alguien querido, a menudo se encuentra con el regalo de aprender directamente que la muerte no existe y sale transformado. Sufre lo que se ha llamado una metanoia, un cambio de perspectiva.

Cuando el que se va lo hace en paz, en la medida que estás conectado con él, puedes recibir esta herencia de sentir la continuidad de lo importante, la solidez de lo sutil y la infabilidad de lo trascendente, y esta experiencia te cambia la vida.

Me pareció una maravilla que alguien con la energía, sensibilidad y potencial impacto social de Paz pudiera haber vivido este proceso. Y me alegré de haber podido ser de alguna ayuda.

Desde el principio, Paz ha tenido claro que lo que ha vivido y aprendido con esta experiencia no es algo que quiera quedarse solo para ella, y que lo quiere compartir, quizás por darse cuenta del sufrimiento que se asocia a la ignorancia tan extendida de algo tan importante como que la vida no tiene final.

Después de esta primera conversación tuvimos otras y en una de ellas me pidió algo que me volvió a sacar de mi zona de confort: me invitó a acompañarla en un programa de televisión que nunca veo, y traté de escabullirme diciéndole que mi hija no me lo perdonaría, ya que en casa somos más bien del ámbito académico y los programas de telerrealidad no tienen ningún prestigio. Su perseverancia me hizo ver que había algo en lo que ambos, Paz y yo, coincidíamos: en la necesidad de mostrar a la gente una nueva perspectiva del morir que nos llevará a una mayor comprensión del vivir. Y pasando por encima de mis reservas, acabé apareciendo en *Sálvame Deluxe* para apoyar a esta mujer —ya amiga—, cuyo coraje la llevó a mostrar públicamente, a los pocos meses de haber fallecido su marido, una manera sana, realista, constructiva y sin titubeos —a

pesar del entorno en que se movía— de cómo afrontar una pérdida y salir con mayor sabiduría.

En otra de nuestras charlas, Paz me dijo:

—Quiero escribir un libro sobre mi experiencia.

Y supe —la intuición es la forma en la que me llega la verdad— enseguida que sería algo que valdría la pena y me aboné a hacerle el prólogo, y aquí me tenéis.

Vamos al libro. En primer lugar, gracias, Paz, por tu generosidad y tu coraje para mostrar al mundo tus recuerdos, reflexiones y experiencias, frecuentemente íntimas y siempre cercanas, auténticas y a menudo conmovedoras. Lo he leído casi de un tirón y me he conmovido, he sentido ternura —¡cómo me hubiera gustado conocer a tu madre!— y a veces se me ha puesto un nudo en la garganta, pero sobre todo he reído muchísimo.

Dicho esto, que es lo importante, pasando de lector a prologuista se supone que debo decir algo menos personal o más profesional sobre el libro y añadiré un par de cosas en este sentido.

Mari Paz: el relato es una de las formas de liberación de la tensión, y la descripción elaborada de una experiencia como esta, además de dar sentido a lo vivido, también muestra un camino —el que has transitado a través del dolor, el amor y el humor— que puede servir de guía para que otros aprovechen tu vivencia y que les va a llegar fácil y hondamente.

En el morir, como en otras situaciones graves de la vida, hay dos cosas que resultan útiles: el sentido común y el sentido del humor. El humor ayuda a aliviar la atmósfera, a situar el proceso de morir en su auténtica perspectiva y a desmontar la intensa seriedad de la situación.

Creo que el humor en la medida que es sabio y surge del amor nos transporta a un nivel de conciencia que relativiza la realidad, y supone una forma de inteligencia amorosa que nos conecta rápidamente con lo más íntimo de nosotros y nos abre para, suavemente, integrar el dolor, acep-

tar la pérdida y mantener la perspectiva de que somos más que nuestro sufrimiento. A través del humor, en los momentos difíciles, este nos ayuda a percibir que la vida que nos sostiene no se cierra con lo que ahora parece que nos arrastra o nos golpea, hay otra forma de ver y esta mirada se abre con la puerta de la risa, de la alegría, que no es incompatible, como bien dice Paz, con la tristeza propia del duelo.

Entre risas, bromas y cachondeo, Paz va colando pistas de cómo mantener el coraje y la confianza en mitad del aparente caos. Muestra cómo el sentido común y el sentido del humor son importantes, pero no son los únicos, y nos explica su atracción e interés por la meditación o nos deja perlas de sabiduría como: «La tristeza no es un antónimo de felicidad. No son incompatibles, no por estar triste no puede una ser feliz. La tristeza es parte natural del proceso del duelo y, como parte natural, debemos aceptarla, dejar de resistirnos».

Hay capítulos que me han parecido sublimes, no os perdáis el maravilloso discurso de Paz en el funeral de Antonio, ¡no me extraña que desde el otro barrio le mande su perfume! —¡Ya lo entenderéis cuando lo leáis!—.

Y nos comparte cosas que, desde una perspectiva estándar, es decir, de la de alguien que no ha sufrido o que no ha sabido integrar y trascender el sufrimiento, pueden parecer afirmaciones insólitas, como cuando dice: «Y este año he aprendido a celebrar la muerte. A no tenerle el más mínimo miedo. A aceptar el inevitable curso de la vida. A acompañar en su viaje a los seres queridos con amor. Un amor puro, blanco, inagotable. A quererme y cuidarme. A disfrutar del mínimo detalle de belleza y de bondad del presente inmediato. Y lo que la experiencia me ha enseñado es que, para aprender tanto, lo único que no puedes olvidar es reír».

Esto lo tenéis garantizado si empezáis el libro, espero, como desea Paz, que también os sirva para «reflexionar so-

bre la importancia de vivir, de lo efímero de nuestro paso por este mundo»; aceptar «que debemos prepararnos para nuestras venideras muertes».

A menudo me piden algún libro para alguien que ha sufrido una pérdida reciente sobre cómo elaborar el duelo, y lo que conozco y solía recomendar son del estilo de autoayuda, que estando bien no acaban de cumplir mis expectativas. Ahora sé qué libro les voy a recomendar: ¡¡ESTE!!

¡GRACIAS, PAZ, en nombre de todos los que vamos a disfrutar y aprender de esta experiencia que nos regalas!

DR. ENRIC BENITO

Convertir nuestra mente en un Ferrari

Desde niño he querido ser científico. Por lo menos desde que leí *El origen de las especies*, de Charles Darwin, a los catorce años de edad. Y nunca he creído en supersticiones, fantasmas ni milagros. Solo en lo que mis ojos pueden ver y mis sentidos, comprobar. Sin embargo, he tenido en mi vida la increíble oportunidad de saber que la magia existe. O algo muy parecido a la magia: el poder del pensamiento para modelar nuestra mente, nuestra vida emocional, nuestra felicidad.

El filósofo Epicteto, en el siglo I de esta era, nació esclavo. Sus padres eran esclavos y él fue vendido, siendo un bebé, a un nuevo amo que se lo llevó lejos, a la capital del imperio, Roma.

Enseguida se constató que el pequeño era superdotado. Aprendió a leer y escribir, solo, antes de los cuatro años y no dejó de dar muestras de genialidad nunca. Pero su mayor hazaña fue que, aunque esclavo, él estaba decidido a ser feliz.

Y así el pequeño Epicteto descubrió que la felicidad está en la mente y no en los hechos que nos acaecen. Suya es la frase: «No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede». Yo me dedico desde hace más de veinte años a ayudar a la gente a hacer ese mismo descubrimiento. A darse cuenta de que si le deja su

esposa y se deprime no es porque le haya dejado, sino por lo que se dice después: «¡Dios, nunca volveré a ser feliz! ¡Qué horror, estoy solo!», etc.

Aunque parezca mentira, he visto, una y otra vez, que todo depende de nuestro diálogo interno, de nuestra valoración de lo que nos pasa. Y las personas más fuertes y felices, como Epicteto, saben que suceda lo que suceda, ellos podrán hacer cosas valiosas por sí mismos y por los demás. Su filosofía les hace inmensamente fuertes; muy armónicos; supercapaces de amar.

Cuando era joven, yo también —como muchos— me agobiaba por pequeñeces, tenía miedos irracionales y me quejaba sin parar. Pero tuve la fortuna de descubrir la psicología cognitiva —o del pensamiento— y desde entonces mi vida emocional no ha dejado de mejorar.

El año pasado, como Paz, tuve una pérdida importante. Falleció mi padre después de una larga enfermedad. Y durante tres días sentí una enorme pena: la mayor tristeza que he experimentado nunca. Pero al mismo tiempo fue una experiencia hermosa. Mis cuatro hermanos y mi madre estuvimos especialmente unidos. Mis amigos y familiares estuvieron allí. Y, dentro de mi corazón, sabía que a mi padre no le había sucedido nada malo. Juntos honramos su memoria y nos emplazamos para amarnos con el mismo amor que aprendimos de él. Y le dijimos un «hasta pronto» porque sabíamos que la vida pasa tan rápido que, en nada, estaríamos todos juntos otra vez.

Pasaron esos días y mi corazón estuvo de nuevo en forma y plenamente feliz. Pienso en mi padre muchas veces y hablo con él, y no siento pena ninguna. Al revés, alegría por haberlo tenido cerca tanto tiempo. Sé que de no haber sido por mi autoeducación emocional con psicología cognitiva no hubiese llevado tan bien su pérdida. Y esa es solo una de las maravillas que se consigue con esta magia llamada inteligencia emocional.

Y no solo es algo que me ha sucedido a mí. He recibido cientos de cartas de lectores de mis libros que me han relatado experiencias similares; personas que, tras educarse mentalmente, han visto un poco asombradas cómo enfrentaban la vida —y la muerte— de otra forma.

Con la filosofía personal correcta, la vida es muy fácil. Con los pensamientos adecuados, solo vemos abundancia y oportunidades. Con la actitud propia de los más fuertes y felices, todo es un juego apasionante. Pero antes hay que estudiar, conocer bien la mente y entrenarse para que funcione como un Ferrari.

Paz es una de esas personas que tiene un motor Ferrari en la cabeza. Tuvo una gran maestra, su madre, que le dio su primera licenciatura en inteligencia emocional. Pero luego supo inscribirse en todos los másteres que le ofreció la vida.

Ahora, en esta nueva etapa que le ha tocado vivir, Paz no se ha quedado atrás. Y ha aprovechado lo que el universo le ha enviado para aprender a amar todavía más.

Paz me encanta. Es inteligente, divertida, positiva, amorosa, bella y, encima, generosa. Tanto que no puede aguantarse de querer transmitir su alegría de vivir a los cuatro vientos. Y desde hace un tiempo, no deja de repartir el mejor regalo que podemos dar a los demás: una visión pletórica y radiante de la vida, una maravillosa filosofía del buen vivir.

Brindo por ella.

RAFAEL SANTANDREU Psicólogo y autor de Nada es tan terrible

Caminar desde el corazón

Mari Paz Padilla nos está regalando un maravilloso tesoro, su experiencia de conexión profunda con el amor desde uno de los grados más elevados, el humor y la compasión.

Cuando conocí a Antonio en mi consulta era un hombre incrédulo y lleno de dudas con respecto a lo que le ocurría; eso sí, sabía perfectamente que a pesar de no estar muy convencido de lo que esas sesiones podrían influir en él, estaba dispuesto a hacer lo que Mari Paz le había dicho que hiciera, y por ese amor que sentían el uno hacia el otro aceptó comenzar conmigo un viaje que no sabíamos dónde iba a llegar y hasta cuándo sería.

Después de llevar un tiempo conmigo tratando su experiencia de vida, me dijo:

—Verónica, yo no sé muy bien cómo va esto, pero sé que me siento en paz, me siento tranquilo. —Ese fue un hermoso regalo, eso y la sonrisa que lo acompañaba.

Mari Paz Padilla ha conocido el dolor de ver cómo «el amor de su vida» se iba sin previo aviso, y también ha conocido el dolor de despedir a una madre, ha respetado ese dolor y lo ha aceptado de la forma más hermosa: abrazando el momento sin juicios, ni temores, sin comparaciones, ni deseos de que termine, simplemente ha permitido que ese dolor, al ser aceptado y escuchado, tomara la forma más elevada, AMOR, un amor que no se puede explicar,

pero que te invita a celebrar la vida, te invita a reír, te invita a entender, te invita a compartir con otros para poder ayudarlos con su experiencia, te invita a la calma, pero, sobre todo, te invita a transformarte y continuar la vida desde una visión diferente, una visión más amorosa y plena, una visión de gratitud y paz.

Es para mí un honor y un regalo haber estado en la vida de Antonio, es para mí una bendición estar compartiendo camino con Mari Paz y haber sido testigo en palco principal de todo el proceso que ha vivido.

Lo que vais a encontrar aquí son lágrimas de amor, humor y valentía, así que preparaos el mejor sillón de casa para disfrutar de cada página de este libro.

VERÓNICA CANTERO

INTRODUCCIÓN

*Amor, muerte
y humor*

Isabel Allende nos dejó para la posteridad una entrevista realizada en la primavera de 2020, al inicio de la vorágine pandémica. En ella reconocía que uno venía al mundo a perderlo todo, y que cuanto más se vivía, más se perdía. Se perdía el miedo a ver morir a los padres y a la gente querida. También aseguraba que era un error vivir con temor por algo que aún no había ocurrido y que lo que debíamos hacer era gozar de lo que tenemos y vivir el presente.

La escritora chilena afirmó que cuando falleció su hija Paula, hace veintisiete años, le perdió el miedo a la muerte para siempre. Al verla morir en sus brazos se dio cuenta de que era como el nacimiento, una transición.

Algo tan obvio como difícil de aceptar. Dice la letra del famoso bolero que veinte años no es nada; sin embargo, dos mil veinte años —después de ver cómo fue 2020— algo sí que es.

El 2020 fue un año de pérdidas. Sin previo aviso, perdimos contacto físico, sufrimos pérdidas económicas, perdimos libertades de algún modo, perdimos trabajos, sin darnos cuenta, perdimos derechos, perdimos el tiempo, perdimos vidas humanas y estuvimos a punto de perder los papeles. Todo menos el miedo. Este no solo no se perdió, sino que parece haberse convertido en una epidemia paralela con una curva en pleno crecimiento exponencial, para la que no existe una vacuna antimiedo ni se la espera.

En cualquier medio de comunicación o reunión hemos oído cómo se catalogó el 2020, como un «año bisagra». Un año de profundos cambios en nuestras vidas. En mi caso, si hay que apodarlo como año bisagra, la bisagra es del tamaño de las que articulan la puerta de la catedral de Santiago de Compostela. Se hace constante referencia a la importancia de este «punto de inflexión» en nuestras vidas. Sin embargo, no nos hemos parado a pensar en la nula utilidad de un punto de inflexión si no va acompañado de un punto de reflexión. De una pausa, de un análisis, de una introspección.

Al principio no dejaba de oír «de esta saldremos mejores». La pandemia ha puesto de manifiesto el deseo latente generalizado de modificar un modelo socioeconómico injusto e insostenible, al que se le han visto las vergüenzas a las primeras de cambio. Si salir mejores como sociedad implica desarrollar una mayor consciencia colectiva y solidaridad con el prójimo, de momento vamos de culo. Una cosa es el deseo de cambio y otra la voluntad de cambio. Para que se produzca un cambio debe existir una voluntad de cambio real. Aparte del intento de anulación que el sistema convenientemente ejerce sobre nosotros por sistema —valga la redundancia—, el principal impedimento para el cambio individual sigue siendo el miedo. Vivimos con miedo.

Como algunas y algunos sabréis, en un breve espacio de tiempo de ese maldito año me tocó asumir dos enormes pérdidas imposibles de reemplazar: mi madre y el amor de