

# Es amor, mi corazón...

Cuando el corazón aprieta, sin saber si llorar... Cuando quiere volar alto, pero sabe, bien que lo sabe, que no va a poder llegar... A donde quiere ir, donde desea ir, porque, late, late,late... Por él.

La mar en calma le hace calmar. La mar brava, ¡ay la mar brava! Le hace palpar, llorar, saltar... ¡Morir!

El puerto que me vió nacer, anegado tiene mi corazón... Por querer volar sin poder, por llorar sin querer y sin éste saber...

Que lo que le provoca esas emociones es lo más bonito, puro y pleno que le puede secuestrar: el amor.

Secuestrado de amor se haya. Bendito corazón. Plena emoción. Vivo.



«Muchacha en la ventana». Salvador Dalí, 1925.

---

# La verdadera esencia

Ocupado con el trabajo. O con tenerlo. Ocupado por el dinero. O por tenerlo.

Preocupado por ser el mejor. O llegar a serlo. Preocupado porque no tengo lo que quiero, porque no quiero lo que tengo. Porque me quiero y no me quieren. Porque no me quiero y no me quieren.

Porque mi vida podría ser mejor. O porque algunos volviesen a ella.

Ocupados peleando, preocupados porque pelean. Porque nada tengo...

¿Y mientras?



---

## Ruge la mar

La mar ruge, tiene motivos para hacerlo. La miro y arrecia, ¿quién soy yo para poder plantarle cara?

Grita auxilio, grita furia, grita... ¡Grita!

Acaso no tiene derecho como todos a hacerlo cuando está sufriendo y no es capaz de sosegarse.

Al menos, hoy, sus aguas revueltas están vacías de bañistas, motoras y en definitiva personas que desde hace mucho no la respetan. Que ruja, que no me molesta, pues si no lo hiciera

no sería la mar. Nunca ha sido mansa... Y nunca lo será.

Ruge, amiga mía, que yo te escucho. Que sé que lo necesitas. Que sé que ruges por mucho y por muchos. Y, además, más pronto que tarde, te calmarás.

Los Nietos (Cartagena -Murcia-), 31 de julio de 2019.



Foto: Ana Soto

---

## Un poema improvisado



Que una sonrisa valga más que mil palabras.

Que ante la adversidad, seamos un muro infranqueable;  
Que nuestro muro sea capaz de abrirse para que entre aire  
fresco.

– Cógeme la mano, que te guío;  
– Dame la mano, que tengo miedo, no sé por dónde ir.

Que tu presencia me ilumine, iluminar tu presencia.

Ser tu mayor confidente, que se seas al único que confío hasta  
lo inconfesable.

Que tengamos nuestros secretos, sólo nuestros.

– Súbete con fuerza, que te llevo;  
– No puedo más, ¿me ayudas a seguir?

Mirarte a los ojos y que no sea necesario preguntarte.  
Que me mires y saber qué respuesta darte.

Un vuelo juntos, sin dirección aparente, trayectorias  
paralelas.

Sin heridas por ataduras o esposas innecesarias.

Que te rías porque lloro, llorar porque te ríes.  
Reír porque ríes y lloras de reír.

Saber que me tienes, saber que te tengo.  
Sabernos sin condiciones.

- Pásalo bien. Te espero soñándote...
- Lo hice, ¡ahora te toca a ti!
  - Me lo pasé bien...
  - No te mereces menos.

Que te crea sin pensar, que me creas sin más.  
No dudar.

Vivir unidos por un intangible que nos hace buscarnos y  
disfrutar...  
Y que dicen se llama amor.

Desde luego, lleva tu nombre.  
Sin duda, lleva el mío.

23 de julio de 2019

---

## Simetría fraternal

A mi amiga Dulce Bódalo; a la familia Pérez-Bódalo, con el especial recuerdo y cariño a José Eduardo.

*\*Artículo publicado en mi desaparecido blog <http://blogs.laverdad.es/reflexionesuniversidad30/> el 2*

***de mayo de 2014. Está incluido dentro de mi primer libro publicado, 'Reflexiones de Una Treintañera Universitaria', (2015).***

No tengo hermanas. Sí hermanos, dos. Yo soy la que va entre ambos. Desde luego siempre eché de menos tener una, sin perjuicio de lo mucho que quiero a mis hermanos y lo que he compartido con ellos. Pero no es lo mismo, supongo que no es lo mismo. Creo que mi hermana hubiese sido ante todo mi mejor amiga y leal compañera, aquella con la que compartirlo absolutamente todo y con la que pienso que nunca hubiese tenido la oportunidad de sentirme sola. Los hermanos son una bendición, pero si son del mismo sexo y con poca diferencia de edad tiene que ser algo verdaderamente genial. Y lo creo porque lo he visto y lo veo todos los días.

Menuda pareja. Menuda pareja de hermanos bien avenidos. El temor de "las nenas", los Zipi y Zape de Cartagena y parte de Polonia. Siempre al acecho, pasan parte de su vida juntos (cuando pueden, también es cierto) y es seguro que se lo pasan tremendamente genial. Yo creo que muchos les envidiamos, aunque sea yo la que ahora a través de estas letras lo reconozca. Pero sobre todo, les queremos y tenemos gran cariño, porque son sencillamente geniales. Menudos son los hermanos Pérez-Bódalo.

Eduardo es el mayor. Es algo más introvertido pero al mismo tiempo tremendamente observador. Y cuando se pronuncia sobre algo, sentencia. Con todas las de la ley. Yo soy algo mayor que él y le recuerdo, yendo yo de nazarena junto al trono de nuestro amado Descendimiento, con un mini-traje de capirote del Descendimiento (cara tapada incluida) llevando el paso al sonido de los tambores junto a su padre que de nazareno lo acompañaba. No tendría más de cinco o seis años y aguantó toda la santísima procesión. Lo lleva en los genes, y de varias



generaciones. Ahora viste el traje titular, el de "verdad", percibo que con el gran respeto y devoción hacia éste alrededor de los que ha crecido. Y es Ingeniero Naval, no podía ser de otra manera. Ama Cartagena, el mar y los barcos.

Javier es el pequeño. Es bastante extrovertido, al contrario que su hermano. También tremendamente observador. Y alguien que dice lo que piensa sin cortapisas (cosas que para mí es una gran virtud) con argumentos y con un margen de error bastante pequeño. Vamos, que no se suele equivocar, no dice tonterías. Tiene carácter, sí señor, parece más pasional. Se lleva algún año más conmigo que su hermano y lo recuerdo algo revoltoso. Recuerdo a su madre, Dulce, con un "Javier, estate quieto" casi siempre en la boca. También viste el traje titular del Descendimiento, y en las mismas condiciones de respeto y devoción que su hermano, han crecido en el mismo ambiente juntos. Y es cuasi-abogado, un gran cuasi-abogado, con un futuro a mi criterio bastante prometedor. Será Fiscal General del Estado, el presidente del Consejo General del Poder Judicial o directamente Presidente del Gobierno. Lo que tengo claro es que no nos va a dejar indiferentes a ninguno. Al tiempo.

Yo siempre digo, entre risas, que soy *muy fan* de los Pérez-Bódalo. Pero es que no se puede no serlo. Son geniales. Lo que no te dice uno, te lo aporta el otro. Son simétricos y complementarios. Van, cuando pueden, siempre juntos. Al unísono. Sus historias, sus Bódalo-secretos, sus confidencias. Disfrutan del ambiente de su querida Cartagena y tienen algo que a mí me encanta particularmente: se enteran de todo. Poseen dos radares a tiempo completo y de gran alcance que hacen que se empapen de absolutamente todo. Y bien saben ellos que la información es poder, sí señor. Visten muy parecido, en ocasiones por detrás no se les distingue. De capirotos es ya una tarea prácticamente imposible. Son esos dos hermanos-mejores amigos que saben que, se dé la circunstancia que se dé, se tendrán el uno al otro. Incondicionalmente. Encarnan

eso que yo tanto he echado de menos y que es una bendición. Permitidme que os dé un consejo: no dejéis que nada ni nadie os separe. Nunca. Es tremendamente valioso eso que tenéis y no es incompatible con tener otros amigos o pareja. Vuestro mejor amigo siempre va a ser el otro, nunca os va a fallar. Yo por esto último soy capaz de poner la mano en el fuego, aunque no se deba.

Y hoy da la casualidad que es el cumpleaños de la gran madre que los parió, Dulce (y permítanme la expresión). Así que no veo mejor oportunidad para felicitarla, pero no solo por su cumpleaños, sino por tener los dos hijos que tiene, siameses cuando tienen la oportunidad. Porque es evidente que ella, junto a su marido, ha tenido mucho que ver en esta tremenda unión fraternal. Y en la gran educación a nivel personal y profesional que ambos tienen. Así que felicidades y enhorabuena, porque como madre, sé que tener hijos de los que estar orgullosa es el mejor regalo que se puede tener todos los días, especialmente hoy que es tu cumpleaños.

Nos vemos por las redes y Cartagena, pareja.



Los Pérez-Bódalo haciendo de las suyas.

Foto: Agustín Alcaraz Peragón.

---

# Amorosa y positiva experiencia

De lo que versa sobre la experiencia... De lo que versa sobre el amor... De lo que versa sobre la experiencia en el amor... De lo que versa sobre el amor experimental... De todo se ha escrito ya. Siglos y siglos (incluso milenios) de literatura. Distintos autores (y autoras) y distintas opiniones... ¿Dadas desde la experiencia vivida en el terreno del amor? ¿Sobre el amor en sí mismo? El amor, como sentimiento, es finalmente

fruto de la experiencia y sobre la cual ya se ha escrito mucho. Voy más allá: ¿qué es el amor? ¿Amor a qué o quién? ¿Hay distintos tipos de amor o se trata de grados? Pues no lo sé. Respecto a estas preguntas puedo tener una opinión, pero no una respuesta. Porque hablaría desde la experiencia, lo que no es en absoluto objetivo.

Es por ello que lo que les propongo para que sigan leyendo estas líneas es lo siguiente: positivemos el amor, en el sentido de 'racionalizarlo' de alguna manera y con la única intención de extraer un **mensaje en positivo** que nos ayude a todos, es decir, un mensaje universal y transversal. Pero, sobre todo, real. Y digo real para que se pueda ajustar al día a día de cualquiera. Ello, inevitablemente, me lleva al terreno de la 'necesidad', acotando el término por un lado, como la necesidad de analizar lo que necesitamos para que ese amor positivizado nos ayude. Por otro, de la necesidad de entender que es el amor en sus diversas *formas*? (como les he dicho, es algo que no sé) el que mueve el mundo. Alguien, en este punto, es seguro que está girando su cabeza izquierda a derecha negando tal afirmación, pues en realidad es el dinero. No, querido lector: el amor al dinero, en todo caso. Pues lo que mueve a las personas a nivel tanto 'micro' como 'macro' son las emociones y sentimientos hacia las cosas, no las cosas en sí mismas.

¿Cómo positivizar -que no positivar, pues no es lo mismo- el amor? Pues tampoco lo sé, supongo que es difícil, por eso me lo propongo, es lo que les propongo. Pues si de algo me he dado cuenta es que **lo que se hace con amor y aprecio siempre tendrá un resultado positivo y satisfactorio**. Y si no lo tiene, nos quedará el sentimiento o sensación de haberlo hecho de la manera más sana y mejor que se puede hacer. Y eso, sin duda, ayudará a hacer frente a las consecuencias y/o responsabilidades derivadas de lo llevado a cabo desde una posición tranquila, desde una actitud positiva, desde el **amor positivizado** que lleva a una clara y sana perspectiva.

La perspectiva y el amor positivizado. Me quiero centrar ahora en este punto que me parece de relevante importancia. ¿De qué depende la perspectiva a través de la cual abordamos la vida? ¿De la necesidad? ¿O más bien de la experiencia? Seguramente de ambas. Pero ya tengo las tres incógnitas de mi ecuación: perspectiva, necesidad y experiencia. Siempre digo (los que me leen con asiduidad lo saben pues está presente en muchos de mis artículos) que para mí la perspectiva es casi lo único importante; el no perderla nunca, tal y como decía Camilo José Cela a través del personaje de doña Rosa en su novela *La Colmena*. Para no perder la perspectiva es necesario no perder el control de nuestra mente ni de lo que nos lleva a hacer. Aquí hacemos válido el axioma **todo es mente**, pero ello a través de una canalización de sentimientos y emociones, que es el 'quid' de mi exposición y positivizando el amor, entendido este como un término abierto y muy amplio.

Así pues, dejemos de teorizar y vayamos a la práctica con un ejemplo. Es seguro que así verán con más claridad (o lograrán entender) lo que les expongo pues tediosa disertación la que están sufriendo, lo reconozco. Escojamos, para ello, algo común, que aglutine al mayor número de personas en ese ejercicio de mensaje universal y transversal que queremos extraer: el madrugar. No me pongan esa cara, parece banal, pero hay 'chicha', vean:

1. Necesidad de madrugar.
2. Tomar perspectiva de la necesidad de madrugar.
3. El madrugar no le gusta a nadie. A muchas personas les induce hasta odio. Vamos a 'positivizar amorosamente'.
4. «Aunque necesito madrugar, lo voy a hacer con amor y aprecio hacia mí mismo y hacia el día que tengo por delante, pues cada día es un regalo. Este día me devendrá todo tipo de cosas que, con mi actitud, lograré solventar». *Mensaje: confianza en que todo tiene solución desde una **perspectiva** positiva.*
5. «El amor a la vida y al nuevo día que tenemos por

delante me produce sensación de tranquilidad, de felicidad y alegría. Ahora, tengo el control sobre lo que siento». *Mensaje: el amor positivizado a vivir nos genera sentimientos y emociones estimulantes . Y nos hace sentir que tenemos el control. Luego pensar que afrontar con 'cariño' positivo la **necesidad** de madrugar (recordemos que he hablado de 'amor' como término abierto) ya nos ha predispuerto en un sentido motivante.*

6. «Tengo que madrugar para trabajar/estudiar/ponga usted lo que quiera. ¿Amo positivamente lo que hago/estudio/X? Si no lo hago, tengo que positivizar el sentimiento que me produce. ¿Mi tarea es por obligación? Pues si lo hago con amor positivizado la jornada se me hará llevadera y corta. ¿Si lo amo? Pues voy a hacer grandes cosas con grandes resultados. Pues cuento con el amor a lo que hago y la herramienta de amar positivamente aquello que me suponga un obstáculo o, simplemente, no es agradable. *Mensaje: relativizar minimizando la **experiencia** de lo que nos disgusta y maximizando la satisfacción conduce al éxito de algún u otro modo.*

Me ha gustado esto de aprender a positivizar el amor como herramienta para afrontar la vida. Ahora, sí que sí, toca aplicarlo. Para todo, ante todo. Entrenemos nuestra mente.



---

## **Semper mecum, amicus meus**

*A mi adorado Rubén. Desde el cariño más profundo, desde la pena de tu ausencia. Descansa En Paz.*

Dice la canción que «algo se muere en el alma cuando un amigo se va». No solo eso. Una parte de la vida de uno, una parte de vida conjunta que anidaba en mi interior en forma de llama que, de repente, se apagó. Y se hizo la oscuridad... Que nubla mi mente y mi corazón, inundándome de una profunda tristeza, impotencia y rabia. La mezcla: un bomba dolorosamente explosiva.

Una llamada de teléfono y ya no estás. Se hizo el caos en mí

y ya nada, absolutamente nada, volverá a ser como antes. Ahora debo aprender a vivir sin ti... No sé cómo lo voy a hacer. Pues la estela que dejas en mi alma y en mi vida es infinita.

«Todo es fabuloso» cantábamos en trío junto a Maite. No lo era, para ninguno. Pero nos reíamos de ello, consiguiendo de alguna manera que lo fuese. Cocinaste ancas de rana y, entre los nervios de la novedad y el atrevimiento, te cachondeabas de nosotras. Al mismo tiempo, Siri nos llamaba básicamente inadaptados por preguntarle el resultado de dividir cero entre cero. Y nosotros, como buenos inadaptados (y dándole así la razón) nos reíamos mientras, como tontos, se lo volvíamos a preguntar una y otra vez deseosos de escuchar su respuesta.

Muchos 'besings' y 'abracings'... Te enamoraste de mi Murcia desde el primer momento en que la pisaste (y mira que precisamente no está de moda). *Motu proprio* te uniste a mi indignación por nuestra mala reputación: repetías junto a mí ese «Murcia no tiene ná» que reconozco terminé por exagerar en su pronunciación por la sonrisa y ese reír tuyo que así te sacaba. Soñamos futuro, limpiamos pasado. Nos creímos capaces incluso y por un instante de cambiar el mundo, a sabiendas de que engañándonos de esa manera cogíamos el impulso necesario para seguir.

Noble, amable, generoso, humilde. Amigo hasta de sus enemigos; incapaz de juzgar pues su tremenda empatía se lo impedía. Tremendamente inteligente, inasequible al desaliento. El rendirse nunca fue una opción para él. Y me consideraste una soldado y, por tanto, compañera, por luchadora y tenaz. ¿Cómo no serlo si tenía tu ejemplo constante? Merecía además la pena, por todos los ratos vividos juntos y en compañía de muchos que, al igual o más que yo, vivimos inmersos en una profunda desolación ahora que no estás. Dime Rubén, dime 'Johnny', ¿ahora qué hago sin ti?

Pasarán días, meses, años. Y mi mente, de manera totalmente



insana tendrá siempre la esperanza de volverte a ver. Porque si bien la muerte es parte de la vida y algo natural, debiera haber respetado en tu caso el orden también natural y cronológico de las cosas.

Estés donde estés sigue brillando como siempre. Procura que tu estela sea intensa. Pues es y será mi luz y mi consuelo. Y probablemente no solo el mío.

Hasta siempre, amigo mío. Entre lágrimas me veo en la injusta obligación de despedirme de ti. Pero no es un *adiós* sino un *hasta luego*. Pues la muerte no es el final y, muchísimo menos, el nuestro. Siempre conmigo, amigo mío.

